



# Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Refroidissements  
**Des huiles  
qui soulagent**

Enfants  
**Bien protéger  
leur peau sensible  
en hiver**

SPAGYRIE ET ALCHIMIE

# La sorcellerie moderne

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

# Le cri de la mandragore

«Autrefois, les gens comme toi on les aurait brûlés!» On me le dit parfois quand je parle de ma relation aux plantes. Car les végétaux les plus divers poussent dans mon jardin. La jusquiame, le pavot et la digitale me fascinent particulièrement. Tout comme la fougère mâle et les colchiques d'automne dans une prairie humide de montagne ou encore l'ail de



SABINE REBER  
Rédactrice en chef

la Sainte-Victoire que j'ai découvert cet été sur le Morgenberghorn où ses pétales scintillaient comme un merveilleux feu d'artifice au lever du soleil. Et comme je chouchoute mes mandragores pour qu'elles forment aussi chez moi leurs fameuses racines de forme humaine! Mais ce n'est pas si simple. Plus une plante est magique et mystique, plus sa culture semble difficile. Je n'ai en tout cas jamais réussi à obtenir une racine typique de mandragore car elles restent malingres chez moi et disparaissent rapidement. Cette fugacité et cette complexité ont sans doute contribué à l'aura magique de maintes plantes. Et au développement de l'art de bien cultiver et récolter! Car le moment et la manière de procéder doivent jouer. Parfois, il faut aussi faire preuve de la plus grande prudence et connaître la bonne méthode.

Dans Harry Potter, il est bien précisé comment réagir aux cris d'agonie des mandragores et qu'elles ne devraient se récolter que lorsqu'elles sont mûres. J'adore ces histoires, comme j'aime toutes les histoires sur les plantes et sur tout celles aux pouvoirs magiques. C'est pourquoi j'ai tant apprécié de pouvoir assister à la création d'authentiques essences spagyriques chez Heidak, à Berthoud. Là, il ne s'agit ni plus ni moins que de perpétuer l'héritage des sorcières et des alchimistes du Moyen Âge – à cette différence près que les breuvages actuels de la droguerie sont considérés comme des remèdes et que leur fabrication selon l'art. 9 de la loi sur les produits thérapeutiques est strictement contrôlée par les pharmaciens cantonaux.

## SPAGYRIE ET ALCHIMIE



### La sorcellerie moderne

# 6

Les actuelles magiciennes et sorcières des plantes nous invitent à découvrir leur travail et nous révèlent l'essence même de la spagyrie.

### 12 Fabrication

Au terme de complexes étapes de travail, les plantes bio des champs se transforment en médicaments naturels.

# Sommaire



## Des parfums apaisants 14

Huiles essentielles contre les refroidissements



## Miel, propolis et pollen 18

Notre santé peut profiter des produits des abeilles

## 26 Vitamines

Les bons compléments pour chaque âge

## 28 Mycose des pieds

S'en débarrasser pour de bon

## 30 Météo glaciale

Bien protéger la douce peau des enfants contre le froid

4 En vitrine

4 Les brèves

22 Origine de la formule...

24 Conseils lecture: champignons et parfums

32 Participer et gagner

33 Jeux

34 Ma façon de faire: des conseils avisés

36 Les conseils de santé de décembre et janvier



Life hack de la droguerie

## Démaquillage express

La soirée bat son plein et vous n'avez pas de démaquillant sous la main?

Ce n'est pas grave. Les crèmes grasses ou la vaseline feront parfaitement l'affaire. Ces produits permettent même d'éliminer en douceur les particules scintillantes et le mascara waterproof.

## Prise correcte des remèdes

**Pour que les médicaments puissent bien agir, il faut les prendre correctement. Autrement dit, prendre au bon moment la bonne dose du bon remède. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas, comme le révèle une étude publiée dans le magazine «Deutsches Ärzteblatt International».**

Ce sont surtout les personnes âgées qui ont souvent de la peine à prendre leurs médicaments au bon moment et au bon dosage. Les conclusions d'une récente étude le confirment: près de 55 % des personnes

interrogées ont admis ne pas prendre leurs médicaments conformément à la prescription, comme l'indique la D<sup>re</sup> Janine Gronewold, co-auteure de l'étude. Scientifique spécialisée en neurologie, elle a collaboré à l'étude ABLYMED, qui a porté sur 100 personnes de 70 à 101 ans. Les problèmes les plus fréquents surviennent pour prendre des gouttes, sortir les comprimés de leur blister et doser les gouttes oculaires.

«La bonne nouvelle: on peut contrebalancer ces difficultés avec un bon plan de médication et une formation ainsi que des conseils adéquats», assure l'autre co-auteure de l'étude, Anneke Lügering. Il est aussi parfois utile de remplacer les gouttes par des comprimés, plus faciles à doser. Et on ne peut que recommander de remplir à l'avance un pilulier pour quelques jours ou une semaine – et naturellement de se faire aider si besoin. Les droguistes peuvent justement apporter leur aide pour ce faire. Demandez conseil dans votre droguerie si vous avez des difficultés à prendre correctement vos médicaments ou si un de vos proches ou une connaissance a besoin d'aide pour surmonter de tels problèmes.



### Brûlures d'estomac récurrentes?

Le reflux pourrait bien en être la cause. En Suisse, près de 20 % de la population ressent régulièrement un feu infernal dans l'estomac. Avec ces deux-là, les brûlures d'estomac ne feront pas long feu: **Riopan Gel® Forte et Pantozol Control®**. **Riopan Gel® Forte** est utilisé pour le traitement des brûlures d'estomac, des remontées acides et des sensations de pression et de réplétion. **Pantozol Control®** est utilisé pour le traitement à court terme des symptômes de reflux chez l'adulte. Retrouvez de plus amples informations sur [www.bruluresdestomac.ch](http://www.bruluresdestomac.ch)

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

**Riopan Gel® Forte et Pantozol Control®**

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.

## Le bon timing pour concevoir

Certes, ce n'est pas très romantique de planifier les rapports sexuels en fonction de l'ovulation. Mais faire un test urinaire pour déterminer le moment de l'ovulation est certainement efficace pour tomber enceinte rapidement, selon une nouvelle revue Cochrane. La revue a analysé sept études portant sur 2464 femmes ou couples qui souhaitaient avoir un enfant. L'analyse a révélé que les chances de grossesse et de naissance vivante oscillaient entre 20 et 28 % lors de rapports sexuels planifiés en fonction du moment de l'ovulation déterminé par un test urinaire. Les couples qui avaient essayé sans mesure aucune n'ont eu que 18 % de réussite. Le site de santé allemand Gesundheitsportal cite Tatjana Gibbons,

auteure principale de l'étude: «Découvrir qu'un simple test urinaire, facilement accessible, peut augmenter les chances de bien mener à terme une grossesse est très réjouissant. Ces tests donnent aux couples un meilleur contrôle de leur fertilité et leur évitent des examens et des traitements médicaux contre l'infertilité.»



## Davantage de chutes et d'escarres dans les hôpitaux de soins aigus



Après une interruption de deux ans en raison de la pandémie, les hôpitaux de soins aigus suisses ont à nouveau procédé à une mesure de la qualité reposant sur les indicateurs des escarres et des chutes à l'hôpital en novembre 2022. Les résultats montrent que tant les escarres que les chutes ont légèrement augmenté. Au total, 12 460 patientes et patients ont accepté de participer à cette mesure de la prévalence réalisée dans 25 groupes hospitaliers et 116 hôpitaux. Les participantes et participants étaient pour près de la moitié de sexe féminin, avaient en moyenne 68,5 ans et étaient

hospitalisés en moyenne depuis 7,3 jours. Ces données ont été analysées et publiées par l'Association nationale pour le développement de la qualité dans les hôpitaux et les cliniques. Dans son communiqué, elle indique que les changements structurels, comme le manque aigu de personnel qualifié, pourrait expliquer ces chiffres élevés. Dans les hôpitaux, le taux de chutes (4,6%) est le plus élevé depuis le début des mesures en 2011, idem pour le taux total des blessures causées par des chutes (35,2%). Selon le communiqué, la qualité des soins relatifs aux chutes et aux escarres a augmenté dans tous les hôpitaux du territoire national.

## Respirer à nouveau librement?

**PROSPAN®** Sirop contre la toux avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de toux de refroidissement.



EXPECTORANT.

DILATE LES BRONCHES.

À PARTIR DE 2 ANS.

Pour toute la famille

**PROSPAN®**  
Sirop contre la toux

Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

# L'art des sorcières

La spagyrie se base sur des notions de sorcellerie du Moyen Age. De nombreuses drogueries, surtout avec les remèdes spagyriques, perpétuent toujours la tradition des alchimistes, mais de manière moderne. Car même si les essences sont aujourd'hui testées et garanties scientifiquement, la magie des anciennes plantes est toujours intacte.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig), photos Susanne Keller

**L**es droguistes seraient-elles les sorcières modernes? A la droguerie «Chrütterhäx» (*littéralement, «sorcière des plantes», ndlt*), à Planfayon (FR), le lien avec la sorcellerie est même explicitement mentionné.

Et le logo est aussi parlant, avec une sorcière chevauchant son balai. L'endroit est donc approprié pour demander ce que la droguerie peut bien avoir affaire avec l'alchimie et les sorcières du Moyen Age. La propriétaire, Patricia Spring, et la directrice, Carol Zumwald, nous reçoivent dans un bureau moderne et parfaitement aménagé: table en bois clair, chaises design confortables. Pas de balais ni d'autres accessoires de sorcières ici. Les deux sont unanimes: «Nous nous référons clairement au savoir ancestral des sorcières! Nous faisons simplement autrement aujourd'hui. Fini les poisons, les produits que nous utilisons sont sûrs.» Mais l'effet des plantes est toujours présent en spagyrie – simplement sous une forme différente. D'ailleurs, l'alchimie ne se limitait pas aux recettes de préparations végétales: elle se basait aussi sur la lune et les astres pour définir le moment de la cueillette et de la fabrication.

Patricia Spring explique que la spagyrie vise à rétablir l'équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit et à rééquilibrer le corps dans sa totalité. Elle précise: «La spagyrie donne des impulsions qui stimulent les forces d'autoguérison.» La spagyrie utilise toutes

les parties de chaque plante, de la racine aux fleurs en passant par les graines, les feuilles et les tiges pour fabriquer les essences. C'est important, car ce serait ainsi seulement que les remèdes pourraient agir sur tous les plans et comme un tout. Carol Zumwald ajoute: «Les essences spagyriques contiennent les principes actifs de toutes les parties d'une plante – nous pouvons ainsi agir de manière holistique sur les trois niveaux que sont le physique, le mental et le spirituel.»

## Distiller et calciner

Mais comment les informations bénéfiques à la santé des plantes arrivent-elles dans les médicaments? Une visite chez Spagyrik Productions SA, à Berthoud (BE), nous permet de découvrir l'élaboration de ces remèdes alchimiques modernes. Car l'entreprise productrice ressemble effectivement à un laboratoire moderne. Nous enfilons des chaussons en plastique par-dessus nos chaussures et promettons de ne rien toucher. Janna et Peter Steger nous guident dans leur entreprise. Ils nous montrent comment les plantes fraîches sont livrées, broyées dans de l'eau et mélangées à de la levure pour fermenter afin de préserver leurs précieux principes actifs et qu'aucune molécule bénéfique ne s'échappe durant la fabrication. Ils nous montrent ensuite la salle stérile servant à la distillation à la vapeur d'eau et le four dans lequel les résidus solides seront calcinés jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une fine poudre blanche et pure. Au terme d'une

procédure de fabrication complexe, cette cendre sera réunie au distillat dans ce qu'on appelle le «mariage spagyrique». Car le terme de spagyrie vient du grec «spao» (séparer) et «ageiro» (réunir).

Peter Steger explique: «Nous broyons les végétaux, les séparant en leurs plus petits composants et les réunissons de nouveau au terme du mariage spagyrique. Ce principe correspond à l'état de maladie: quelque chose est déconstruit puis reconstruit. Les substances atteignent alors un autre niveau.» Et Janna Steger de compléter: «Le niveau spirituel est très important en spagyrie. Car nous unissons les plans psycho-spirituels, comme on les connaît en homéopathie, et les plans classiques de la phytothérapie.» La spagyrie réunit donc les éléments curatifs de ces deux thérapies dans une nouvelle dimension, plus vaste.

## Plantes toxiques sous forme non toxique

La spagyrie rassemble le vaste savoir phytothérapeutique des anciens jardins de cloîtres et de sorcières. Elle dispose ainsi de quelque 180 essences végétales et substances minérales différentes! Les mélanger et les utiliser correctement est une discipline reine pour les drogueries, assurent Janna et Peter Steger: «Tout se différencie très subtilement et nécessite d'énormes connaissances spécialisées.» C'est pourquoi la formation continue des droguistes est si importante pour Heidak. «Nous formons 4000 professionnels



**LA MAGICIENNE  
DES PLANTES**

La droguiste Carole Zumwald  
remplit un flacon d'essence  
végétale spagyrique.

par année», se réjouit Janna Steger. Et la droguiste Patricia Spring de renchérir: «Notre force, en tant que droguistes, est notre perception des êtres humains. Les sorcières étaient des sortes de voyantes. Nous, les droguistes modernes, travaillons naturellement à un autre niveau, sans formules magiques ni tours de magie. Mais nous apprenons et exerçons très bien l'art de voir ce qui manque à un être au sens holistique. C'est sans doute cette faculté que l'on appelait voyance à l'époque.»

### Mélange de magiques potions spagyriques

Carol Zumwald explique que la force des droguistes est de pouvoir discerner, lors des entretiens, les problèmes de chacun: «Car le sujet abordé par le client ou la cliente cache souvent quelque chose de plus profond et il faut donc observer et écouter attentivement pour percevoir les liens.» Patricia Spring ajoute: «Bon nombre des plantes que nous utilisons étaient déjà appréciées jadis pour leurs forces curatives. Notamment les sola-

## «La spagyrie donne des impulsions qui stimulent les forces d'autoguérison.»

Patricia Spring

nacées toxiques, comme la mandragore, la jusquiame ou la belladone.» Aujourd'hui, une procédure spagyrique très complexe permet de les préparer et de les utiliser de manière à ce qu'elles ne présentent plus aucun danger. Elle poursuit: «Au Moyen Age, on ne connaissait pas encore ces processus subtiles et très doux. On utilisait encore la substance grossière. Ce que préparaient alors les sorcières était donc certainement très violent.»

A l'époque, ces potions ont provoqué bien des problèmes de santé, et même des décès. Patricia Spring: «Au Moyen Age, on consi-

dérait que c'était un miracle quand une sorcière parvenait à soigner quelqu'un. Et quand la personne mourait, la sorcière était condamnée. Ce que faisaient les sorcières était généralement appris sur le tas, car elles n'en savaient guère plus.» Mais si les sorcières étaient poursuivies et brûlées, c'était aussi parce qu'on ne comprenait pas leurs actes, parce qu'on avait peur de tout ce qu'on trouvait mystique et inquiétant. Et Carol Zumwald d'ajouter: «Heureusement, nous savons désormais mieux comment les plantes fonctionnent! Car c'est toujours la dose qui fait le poison. Dans les essences spagyriques,



#### INDIVIDUEL

Les deux sorcières des plantes, Patricia Spring (à g.) et Carole Zumwald, connaissent parfaitement les herbes médicinales et fabriquent des mélanges sur mesure pour leur clientèle.





# POUR UN HIVER EN BONNE SANTÉ

**Sirop contre la toux Weleda**  
Soulage la toux irritative, dissout le mucus épais

**Echinadoron® nouvelle formule**  
Soulage les inflammations de la gorge

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA Suisse

Renforce les défenses immunitaires



## Weleda. Grow together.

les substances nocives sont complètement éliminées lors du processus de fabrication. La spagyrie peut ainsi avoir une action douce mais efficace grâce à son large spectre d'action.»

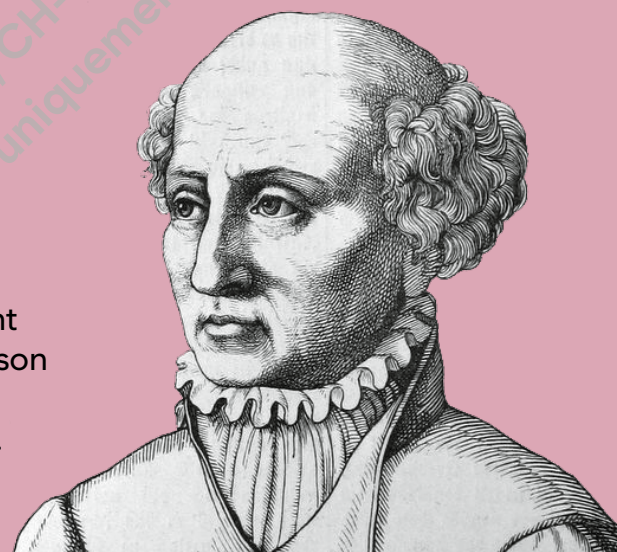
Dans la droguerie, les clientes et les clients peuvent assister la préparation de leurs remèdes. Patricia Spring constate:

«Voir comment les médicaments prennent forme fascine particulièrement les enfants.» Mais des clientes et clients font aussi parfois des remarques: «Oh, vous êtes de nouveau en train de mélanger des poisons!» Ou: «Quelle nouvelle potion magique préparez-vous donc?» Une fois, alors qu'elle cherchait quelque chose dans un traité, une

cliente lui avait dit: «Autrefois, on brûlait les gens comme toi!» Elle a alors eu un déclic. La droguiste en rit aujourd'hui: «Sur le moment, j'ai clairement compris que, ok, nous sommes les sorcières des plantes! Alors, reprenons carrément cela dans notre nom!» Et depuis, le logo de leur droguerie affiche aussi une sorcière volant sur son balai. |

## De l'alchimie à la spagyrie

La spagyrie se base sur des traditions ancestrales, remontant jusqu'à l'Égypte ancienne. Cette médecine holistique a connu son apogée au Moyen Âge, avec Paracelse et les alchimistes. La spagyrie actuelle se réfère directement à cette tradition.



ÉGYPTE ANCIENNE	HIPPOCRATE	HILDEGARD DE BINGEN	PARACELSE
<p>Les premiers papyrus et autres tablettes trouvés dans les temples dédiés à la médecine remontent à 2000 ans avant Jésus-Christ. Le papyrus Ebers est le plus connu, avec quelques 800 recettes et indications sur de nombreux médicaments végétaux.</p> 	<p>400 ans av. J.-C., le médecin Hippocrate publie son «Corpus Hippocraticum» (ou Canon d'Hippocrate), recueil qui contient les premiers textes sur l'art de soigner selon la théorie des éléments.</p> 	<p>Au 12<sup>e</sup> siècle, Hildegarde de Bingen passe pour la première naturaliste d'Allemagne. Mais bien que médecin et guérisseuse, elle n'est guère considérée à son époque. Ses écrits sur la médecine ne seront publiés qu'en 1533.</p> 	<p>Le célèbre médecin du Moyen Âge est né près d'Einsiedeln (SZ) en 1493, sous le nom de Théophraste de Hohenheim. Il perdit très jeune sa mère, serve à l'abbaye d'Einsiedeln. Son père, Wilhelm Bombast von Hohenheim qui était le fils illégitime d'un noble souabe, a travaillé comme médecin de campagne dans la région d'Einsiedeln, alors connue pour son pèlerinage jusqu'à la Vierge noire de l'abbaye. La maison natale de Paracelse se trouve près du pont du Diable, directement sur le chemin du pèlerinage de Saint-Jacques-Compostelle. Le jeune Paracelse était un enfant fluet. On dit qu'il était anormalement petit et bossu et bégayait d'une voix haut perchée. Cela</p> <p>ne l'a pas empêché de suivre les traces de son père. Devenu médecin et savant, il a travaillé dans plusieurs pays européens et publié de nombreux ouvrages de médecine. Il est mort en 1541 à Salzbourg (A). Paracelse considérait l'alchimie comme la mère de toutes les sciences. Percer le secret de la fabrication de l'or n'était pas son objectif premier, comme on le suppose parfois à tort. Pour Paracelse, l'objectif de l'alchimie était plutôt de trouver, grâce aux sciences naturelles, un moyen de transmuter des substances pour obtenir des médicaments.</p>

2000 av. J.-C.

400 av. J.-C.

12<sup>e</sup> siècle

16<sup>e</sup> siècle



### LES SORCIÈRES DES PLANTES

Patricia Spring, droguiste ES et propriétaire, est titulaire d'un Master en spagyrie et archétypes, dont l'objectif est de trouver la plante parfaitement adaptée à chaque personne.

Carol Zumwald, droguiste ES et directrice, est titulaire d'un Bachelor en spagyrie. Elles produisent sur place, dans leur propre laboratoire, des produits de marque Naturathek.

Droguerie «Chrütterhäx», Hauptstrasse 21, 1716 Planfayon (FR)  
www.drogerie-chruetterhaex.ch



### LA DEUXIÈME GÉNÉRATION

L'entreprise Heidak a été fondée en 1975 par Traugott Steger. Heidak fabrique essentiellement des essences spagyriques. Spagyrik Productions SA a ensuite été créée en 2002 pour développer la fabrication des essences spagyriques. Heidak s'occupe de la distribution des essences et de la formation du personnel des drogueries et pharmacies. Aujourd'hui, les deux entreprises, qui occupent une quarantaine de collaborateurs, sont dirigées par la deuxième génération, à savoir Peter et Janna Steger.

www.heidak.ch

### NEWTON ET GËTHE

Des savants, comme le mathématicien et scientifique Isaac Newton ou l'écrivain Johann Wolfgang Goethe, étaient de grands admirateurs de Paracelse et ont eux-mêmes entrepris des recherches alchimiques.



18<sup>e</sup> siècle

### SAMUEL HAHNEMANN

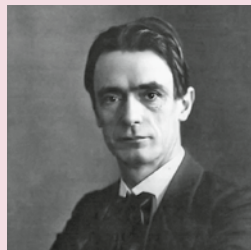
Le médecin allemand Samuel Hahnemann a publié son ouvrage de référence «Organon de l'art de guérir» en 1810. Il a ensuite fondé la «société des médecins homéopathes» en 1829.



19<sup>e</sup> siècle

### RUDOLF STEINER

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, Rudolf Steiner s'est inspiré des concepts des alchimistes pour développer l'anthroposophie. Cette médecine holistique se base essentiellement sur la pensée de Paracelse et les écrits de Goethe. Les premières entreprises spagyriques ont ouvert leurs portes à cette époque.



20<sup>e</sup> siècle

### GUERRE

On attribue généralement un rôle important à l'homéopathie durant le 3<sup>e</sup> Reich. Adolf Hitler lui-même était un grand admirateur de Samuel Hahnemann. Ce qui occasionna une corrélation particulière: d'une part, les nazis étaient très intéressés par cette médecine holistique, d'autre part, beaucoup d'homéopathes étaient favorables au national-socialisme; ne serait-ce que parce que ce régime améliorerait le statut de leur médecine.

### APRÈS-GUERRE

A la fin de la Seconde Guerre mondiale, la médecine traditionnelle classique s'est imposée. L'industrie pharmaceutique a commencé à dominer le secteur de la santé. Ce n'est qu'à la fin des années 60 que les médecines alternatives sont redevenues populaires. Cette fois, l'intérêt émanait des milieux de gauche et écologiques qui cherchaient des méthodes thérapeutiques plus durables et holistiques, en accord avec la nature.



# De la plante à l'essence

Visite au site de production des essences spagyriques à Berthoud.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig), photos Susanne Keller

## ÉCHINACÉES

Dans un champ de l'Emmental, Janna et Peter Steger observent les échinacées qui serviront à fabriquer leurs produits spagyriques.



## Broyage dans l'eau et fermentation

Après le contrôle d'entrée, les plantes fraîches sont aussitôt broyées dans de l'eau, selon une procédure spécialement développée par l'entreprise, puis placées dans de la levure fraîche de culture pure. Cette masse est alors stockée dans des fûts bleus durant 10 à 14 jours pour fermenter. Ces fûts sont régulièrement roulés avec dynamisme et d'une manière spéciale pour que la levure et les plantes se mélangent bien. Le mélange est aussi régulièrement humé, pour vérifier l'avancée de la fermentation. Et Janna Steger de préciser: «Ce travail demande d'avoir un bon nez!» Et son frère ajoute: «La fermentation est l'étape la plus délicate de la fabrication spagyrique. Elle nécessite beaucoup d'expérience, car nous ne travaillons qu'avec de la levure, sans ajout de sucre.»

## Distillation et maiche

On extrait ensuite les huiles essentielles et autres substances volatiles dans de grandes cuves de distillation. Cela dure plusieurs heures et varie en fonction de la plante. Janna Steger explique: «Le parfum est pour ainsi dire l'âme de la plante, son esprit est conservé dans l'alcool.» Reste alors la maiche. Elle sent comme le foin, car les huiles essentielles et les substances aromatiques en ont été extraites. La maiche repose alors pour épaissir et sécher. Une fois sèche, on lui donne la forme d'une sorte de volcan et on lui met le feu. Elle se consume durant plusieurs jours avant de s'éteindre peu à peu.

## Les plantes médicinales

Les 180 différentes plantes médicinales spagyriques proviennent en majorité d'une idyllique ferme bio à Oberburg, dans l'Emmental (BE). Dans les champs poussent des fleurs de jardin appréciées, comme les soucis, les capucines et la lavande. On y trouve également de l'avoine, du houblon et des

passiflores. Dans un coin protégé croissent les solanacées toxiques, comme la belladone, la jusquiame et la mandragore, que les sorcières utilisaient déjà au Moyen Age. Janna Steger explique: «Nous utilisons toutes les parties des plantes et les cueillons souvent en plusieurs fois: d'abord les fleurs, puis les feuilles et enfin les baies et les racines.»



1



2



3



4

## Calcination au four

Les résidus finaux, solides et liquides, de la distillation sont alors brûlés. Ces cendres sont ensuite mises dans un four à une température de 400 degrés pour être calcinées à plusieurs reprises, jusqu'à ce que tous les éléments organiques soient transformés. Ne reste alors plus qu'une fine poudre claire qui contient les sels minéraux et les oligo-éléments de la plante.

## Mariage spagyrique

Le calcinat est finalement réuni au distillat dans ce que l'on appelle le «mariage spagyrique». Ce qui donne l'essence spagyrique. Cette dernière est régulièrement remuée pendant cinq jours pour que tous les sels minéraux puissent bien se dissoudre dans le distillat. Ce liquide est ensuite filtré, car l'essence finale est toujours transparente. Puis cette dernière est placée en stock pendant 18 mois pour mûrir. C'est alors le moment

## ARTISANAT TRADITIONNEL

Les fleurs de souci sont mises dans la machine pour être broyées dans l'eau (1). Etape de distillation de la plante médicinale (2). De la levure fraîche est ajoutée aux plantes broyées (3). Les résidus de la distillation sont finalement brûlés (4).

de la conditionner dans des flacons en verre brun. Et c'est avec ces 180 essences spagyriques différentes que les drogueries et pharmacies confectionnent leurs remèdes individuels.

# Citron, eucalyptus et autres

Les huiles essentielles apaisent rhumes, maux de gorge et toux. Il faut toutefois les utiliser avec prudence, car ces gouttes sont très puissantes. Nous vous expliquons comment les employer en cas de refroidissement.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)



PARFUMS DES  
RHUMES D'ANTAN  
Agrumes, romarin et autres  
huiles essentielles apportent  
un réel soulagement.

C'est sans doute un souvenir d'enfance pour vous aussi: alité à cause d'un refroidissement, on peut à peine respirer et on se sent vraiment mal. Jusqu'à ce que maman arrive, frictionne notre buste avec une pommade qui sent bon et fait du bien. Vous vous souvenez certainement encore de cette «odeur de refroidissement». Car si les huiles essentielles agissent en effet contre la maladie, elles éveillent en même temps des émotions et des souvenirs dans notre cerveau. C'est justement sur cette faculté que mise la droguiste et aromathérapeute Michelle Krügel. «Les préférences personnelles jouent un rôle important dans le choix d'une odeur car notre sens olfactif est lié au cerveau. Je conseille donc toujours de se fier à son nez. Une huile essentielle doit plaire et déclencher des émotions positives; sinon, son utilisation thérapeutique n'aura aucun sens.»

Les huiles essentielles sont particulièrement appréciées en hiver, par exemple pour parfumer des chambres. Elles favorisent le bien-être corporel et mental et participent

## Comment reconnaître une huile essentielle de qualité?

L'aromathérapie n'utilise que des huiles purement naturelles. On les reconnaît à leur étiquette. Ces informations doivent y figurer:

- Nom français et botanique/latin. Attention aux noms fantaisistes!
- Nom du chémotype (abrégé avec ct): certaines plantes, comme le thym ou le romarin ont des compositions chimiques différentes suivant leur provenance.
- Méthode d'extraction (distillation à la vapeur d'eau, par solvants) et parties de la plante utilisées.
- Origine et méthode de culture. Certifications indépendantes, par ex. label bio.
- Numéro de lot et date de péremption.
- Classification: en Suisse, la loi exige que les pictogrammes de danger nécessaires figurent sur les flacons d'huiles essentielles.



Photo de l'agence. Prisé avec modèle.

**Finis la honte!** Avec les ovules vaginaux Vagisan Acide Lactique, nous renforçons notre flore vaginale

„Jusqu'à présent, je me sentais impuissante face aux infections vaginales récurrentes. Maintenant, je peux faire quelque chose moi-même.“

Mathilda (35 ans), de Bern



Vous trouverez plus d'informations sur: [vagisan.com](http://vagisan.com)

## Faites passer le mot !

**Les infections vaginales récurrentes** sont un sujet à aborder lors de la prochaine soirée entre filles ! Car ce problème touche plus de femmes qu'on ne le pense. Grâce à l'acide lactique, nous pouvons nous en prémunir nous-mêmes.

**Quelque chose ne va pas dans la zone intime ?** Les symptômes, tels que des pertes à l'odeur désagréable, des brûlures ou des démangeaisons peuvent être des signes d'infections vaginales\*. Nous n'avons pas du tout à en avoir honte. En effet, les infections vaginales récurrentes n'ont généralement rien à voir avec un manque d'hygiène. Elles peuvent par exemple être causées par des changements hormonaux, mais aussi par le sperme ou le sang des règles.

**Infection vaginale récurrente : Plus fréquent qu'on ne le pense**

80% des femmes sont touchées par une infection vaginale au moins une fois dans leur vie, et chez de nombreuses femmes, cette infection se produit même plusieurs fois par an. Ce n'est pas une fatalité. Vagisan Acide Lactique permet de prévenir ce problème.

**S'aider soi-même, c'est si simple**

Mais comment agissent les ovules vaginaux ? La flore vaginale saine se compose principalement de bonnes

bactéries. Ce milieu vaginal acide, avec un pH d'environ 4, offre une protection naturelle contre les agents pathogènes. En cas de déséquilibre de la flore vaginale, des bactéries pathogènes peuvent se propager et une infection vaginale peut survenir. Les ovules Vagisan Acide Lactique acidifient le vagin et renforcent les défenses de la flore vaginale grâce à l'acide lactique. De cette manière, nous pouvons facilement nous aider nous-mêmes – et toutes les femmes devraient le savoir !



**Notre conseil**

Vagisan Acide Lactique peut être utilisé quotidiennement en cure si nécessaire ou après les rapports sexuels ou les règles

## HUILES ESSENTIELLES

aux soins aromathérapeutiques en cas de symptômes de refroidissements. Pour un usage à domicile, Michelle Krügel recommande en particulier Ravintsara (une sorte de camphrier), Citrus limon, Eucalyptus radiata, Niaouli et Elettaria cardamomum (cardamome). «Beaucoup d'huiles essentielles ont des effets antiviraux et antibactériens. Cela s'explique par leur origine. Elles servent souvent à défendre une plante contre les parasites et les maladies», explique la spécialiste. Les huiles essentielles sont formées dans les glandes oléifères des végétaux et sont stockées dans leurs tissus, autrement dit les feuilles, les fleurs ou les écorces des fruits. Elles sont généralement extraites par distillation à la vapeur d'eau.

### Puissantes et très concentrées

En cas de maladies liées à un refroidissement, les huiles essentielles s'utilisent de différentes manières: bains de pieds, enveloppements, sticks inhalateurs ou frictions. Il est important de toujours y ajouter un émulsifiant (par ex. du sel de mer) ou une huile de base végétale. Elles ne s'appliquent jamais pures sur la peau car elles sont beaucoup trop concentrées. «Un flacon contient l'essence même de la plante. Pour l'illustrer, j'aime bien utiliser cet exemple: une goutte d'huile essentielle de sauge correspond aux composants de 70 litres de tisane de sauge»,

confie Michelle Krügel. La prudence s'impose donc dans l'utilisation des huiles essentielles. L'aromathérapeute déconseille d'ailleurs vivement d'en consommer ne serait-ce que quelques gouttes diluées dans de l'eau, même si cela se fait parfois. «Elles n'ont pas à surcharger le système digestif. Et appliquées directement sur la peau, elles peuvent irriter la peau et les muqueuses.»

### Rhume, maux de gorge et toux

Dès les premiers signes de refroidissement, quand on se sent raplapla, que le nez picote ou coule déjà, l'apport de chaleur est bienvenu. «Par exemple avec un bain de pieds auquel on ajoute une cuillère à soupe de sel de mer additionnée d'une goutte de Ravintsara.» On peut aussi recourir à des sticks inhalateurs, pratiques quand on est en route et qui apaisent les symptômes. Autre remède maison qui a fait ses preuves contre les maux de gorge forts: les compresses fraîches au séré – mettre une bonne cuillère à soupe mélangée à une ou deux gouttes d'huile essentielle de citron dans une mousseline et appliquer sur le cou. «Citrus limon, qui donne de la clarté et de la fraîcheur, est apprécié par la plupart des gens», remarque notre interlocutrice. Si le nez coule beaucoup, elle recommande Eucalyptus radiata. Verser quatre gouttes dans 10 ml d'une huile végétale douce (par ex. huile d'amande ou de



### AROMATHÉRAPEUTE

Michelle Krügel, 36 ans, est droguiste CFC, aromathérapeute et mère de trois enfants. En 2020, elle a ouvert «üsi Drogerie»

avec son associée Sarina Antener à Münsingen (BE). [www.usidrogerie.ch](http://www.usidrogerie.ch)

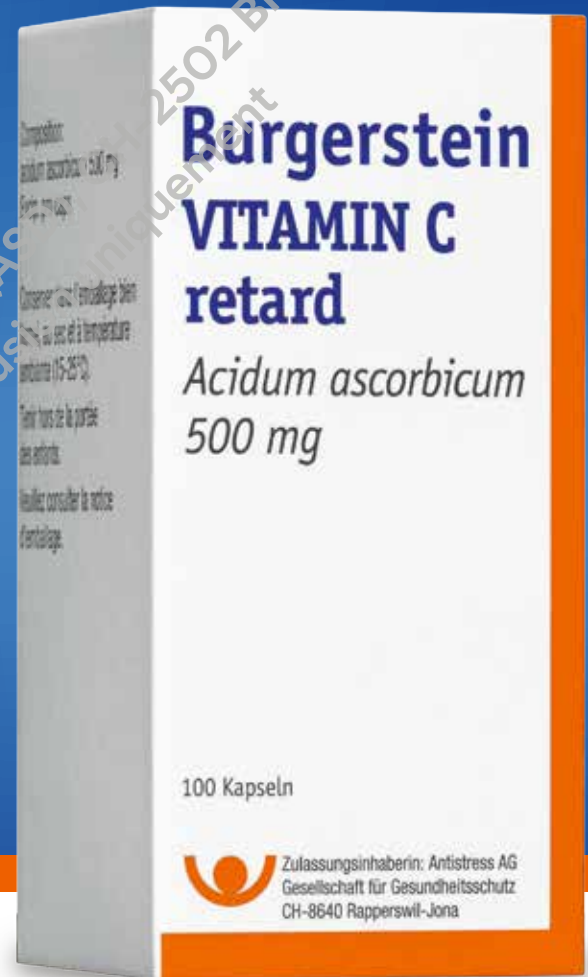
noyau d'abricot) et frictionner le mélange sur l'arête du nez, le front, les sinus ou la nuque. En cas de fort refroidissement, on peut aussi appliquer le mélange sur le haut des pieds ou dans les espaces entre les orteils. Comme les huiles essentielles sont liposolubles, elles sont absorbées par la peau et arrivent directement dans la circulation sanguine. Inhalées, elles atteignent directement la circulation via les muqueuses. Et c'est sur ce même principe que fonctionne le niaouli (extrait des feuilles et des branches de l'arbre du même nom originaire d'Australie) en cas de toux tenace.

Si l'on a des doutes quant au dosage, on peut consulter les tableaux et autres outils de calcul des fabricants d'huiles essentielles. Mais les conseils d'un ou d'une aromathérapeute sont toujours nécessaires, surtout pour les personnes vulnérables. La prudence est particulièrement recommandée durant la grossesse et l'allaitement mais aussi chez les nourrissons, les enfants, les personnes souffrant d'un cancer, de maladies hépatiques, d'épilepsie et d'hypertension. Car aussi petites soient-elles, ces gouttes sont très puissantes par essence.





# Burgerstein Vitamin C retard: La vitamine C championne d'endurance.



Couvre les besoins accrus en vitamine C en cas de refroidissement. Le procédé spécial d'encapsulation de la vitamine C permet la libération régulière du principe actif. Médicament autorisé. Lire attentivement la notice d'emballage.<sup>1)</sup>

Ça fait du bien.  **Burgerstein Vitamine**

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

<sup>1)</sup> [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)

# Le cadeau des abeilles

Miel, pollen ou propolis: les abeilles produisent de précieuses substances qui, en plus, sont bénéfiques à notre santé.

Par Adrian Ritter (traduction: Claudia Spätig)



## APITHÉRAPIE

Les soins à base de miel sont à découvrir dans de nombreuses drogueries.

Vous êtes-vous déjà fait masser avec du miel? Ou avez-vous respiré l'air chaud et humide de la ruche, allongé sur un lit dans un rucher? Ce qui peut sembler incongru en Suisse fait en partie de la tradition en Europe de l'Est: c'est l'apithérapie – méthode de soins avec des produits apicoles.

Des méthodes moins saugrenues ont déjà fait leurs preuves en Suisse. Ainsi, le miel, le pollen et la propolis font partie de l'assortiment standard de nombreuses drogueries. Comme chez Patrick Schläpfer, qui dirige la droguerie Natur Rägboge, à Winterthour

(ZH). Il considère le miel et le pollen comme de sains composants de l'alimentation. Tout en nuancant: «Comme le miel est constitué à 80% de sucre, il faudrait le consommer avec modération. Mais il est judicieux de l'utiliser pour remplacer le sucre.»

Outre le miel, le pollen butiné par les abeilles fait aussi partie des produits que le droguiste recommande régulièrement. Et, aussi paradoxal que cela puisse paraître, également aux personnes allergiques aux pollens. Car le pollen, qui provient de la région où habite la personne allergique,

convient bien à la désensibilisation. Cependant, pour prévenir tout risque de réaction allergique, il convient de procéder petit à petit, en commençant bien avant la saison des pollens. D'abord en consommant du miel, puis, peu à peu, du pollen. Il faut naturellement se renseigner en droguerie et, si nécessaire, demander un avis médical. «Il faut parfois un ou deux ans jusqu'à ce que l'allergie diminue. On ne peut pas garantir le succès du traitement, mais je reçois de bons feedback de mes clientes et clients», poursuit Patrick Schläpfer.



## UN GRAND POTENTIEL

Les abeilles zélées fournissent quantité de substances bonnes pour la santé.

## Un grand potentiel

Que sait la science aujourd'hui des effets des produits de la ruche sur la santé? L'apithérapie étant traditionnelle en Europe de l'Est, rien d'étonnant à ce qu'un des chercheurs les plus connus dans ce domaine soit slovaque: Juraj Majtan, biochimiste à l'Académie des sciences à Bratislava. Il voit un grand potentiel dans les produits des abeilles: «Ils s'utilisent depuis l'Antiquité comme médicaments et constituent une excellente source pour la production de remèdes efficaces.»

En Suisse, aucun médicament purement à base de produits d'abeilles n'est encore autorisé. Il n'en va pas de même dans d'autres pays, et pas seulement en Europe de l'Est. Des hôpitaux traitent notamment des plaies et des brûlures avec du miel médicinal. Le miel traditionnel n'est en revanche pas indiqué car il n'est pas exempt de germes. Selon Juraj Majtan, les études cliniques réalisées jusqu'à présent sur les produits de la ruche

ne correspondent qualitativement pas aux standards les plus élevés. Il est donc clair: «Nous devons absolument continuer les recherches.» Car les études existantes mettent en lumière des effets prometteurs des produits de la ruche. Ainsi, le miel serait efficace pour soigner la toux chez les enfants et atténuer les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures.

## Composants impressionnants

La propolis est un autre produit de la ruche que l'on trouve souvent en droguerie. On lui prête des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Non sans raison: les abeilles fabriquent la propolis avec la résine des arbres pour protéger la ruche contre les bactéries, les virus et les champignons. Chez

Photos: Björn Wylezich - stock.adobe.com; Image by wirestock on Freepik

Meilleure hydratation de la peau jusqu'à 90%



# La barrière cutanée est renforcée.

POUR LES PAUX TRÈS SÈCHES ET SENSIBLES.



La ligne douce à la camomille apaise la peau et rétablit son équilibre grâce à son principe actif prébiotique. Ta force naturelle. Avec le pouvoir des herbes.



Made in Switzerland  
Visit us online!  
rausch.ch  
Instagram Facebook Pinterest

## TRÉSORS DE LA NATURE



### PHYTOTHÉRAPIE

Droguiste ES, Patrick Schläpfer dirige depuis juin 2023 la droguerie Natur im Rägeboge à Winterthour (ZH).

Auparavant, il a notamment travaillé pour les drogueries Drogovita. Parmi ses spécialisations, il cite volontiers la phytothérapie. [www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com)

l'homme, la propolis s'utilise notamment pour le traitement local des maladies de la peau et des muqueuses. Le droguiste Patrick Schläpfer la recommande également contre les inflammations dans la bouche et la gorge. En ce qui concerne l'effet antibactérien, le chercheur Juraj Majtan considère que les produits des abeilles présentent un grand avantage: «Contrairement aux antibiotiques habituels, ils contiennent différentes biomolécules actives. Il est donc très difficile pour les bactéries de développer une résistance.»

Protéines, vitamines, acides aminés essentiels et biomolécules telles que polyphénols et flavonoïdes: même le droguiste

Patrick Schläpfer est impressionné par la diversité des composants des produits des abeilles. Son conseil: «Bon nombre de ces substances sont sensibles à la chaleur. Il faudrait conserver ces produits à l'abri de la lumière et de la chaleur.» Mettre du miel directement dans du thé bouillant n'est donc

pas une bonne idée. Il faudrait d'abord laisser le breuvage tiédir un peu pour préserver toute l'efficacité des précieux composants du miel. Bon à savoir: inutile de prendre le célèbre et coûteux miel Manuka, de Nouvelle-Zélande, pour adoucir le thé. Juraj Majtan a prouvé dans une étude que le miel de Suisse contient autant de précieux composants. Pour sa part, Patrick Schläpfer recommande aussi le miel régional – ne serait-ce que pour des raisons écologiques. |



### PROPOLIS

Laborieuses, les abeilles récoltent la résine des arbres pour fabriquer des substances anti-inflammatoires qui permettent de préserver la santé de la ruche.

## Savourer la vie de manière spontanée, malgré le diabète !

Que ce soit dans la vie professionnelle ou familiale : Grâce à l'aide technique, plus personne ne doit subir des restrictions de nos jours à cause du diabète : La mesure continue du glucose en temps réel permet d'éviter de se piquer le doigt\*, puisque la valeur est mesurée automatiquement 24 heures sur 24. Ainsi, ce sont non seulement de meilleures valeurs du glucose<sup>1,2,\*</sup> mais aussi une meilleure qualité de vie<sup>3,4,\*</sup> qui sont possibles. Le tout avec encore plus de discrétion grâce au nouveau Dexcom G7. En effet, son capteur est nettement plus petit que son prédécesseur.

Il est placé par l'utilisateur lui-même presque sans douleur<sup>5</sup> au dos du haut du bras ou sur le ventre. À l'issue des dix jours maximums de durée du port du capteur, un délai supplémentaire de 12 heures<sup>6</sup> avant le changement de capteur permet de ne pas interrompre le travail, l'escapade en famille ou la soirée entre amis. La valeur actuelle du glucose apparaît simplement toutes les cinq minutes sur le récepteur maniable ou dans l'application

Dexcom G7<sup>7</sup> sur un Smartphone<sup>7</sup>. Une utilisation en parallèle est également possible !

### Le quotidien avec ce « feu tricolore du diabète »

Un coup d'œil sur l'appareil d'affichage permet non seulement de connaître la valeur actuelle du glucose : Une flèche de tendance montre en outre si la valeur est stable, augmente ou chute rapidement. Particulièrement intelligent :

Les alertes prédictives peuvent informer les diabétiques avant les hyperglycémies ou hypoglycémies<sup>8,9,\*</sup> ce qui leur permet de réagir à temps.

Les couleurs du feu tricolore indiquent de manière facile à comprendre où en sont les valeurs du glucose : **Baucoup de vert** signifie que les valeurs du glucose sont en grande partie adans la **plage cible**, c'est-à-dire dans la plage de valeurs définie avec la ou le professionnel de santé. La couleur jaune indique le temps passé au-dessus de la plage cible (c.-à-d. les hyperglycémies) et le rouge désigne les hypoglycémies, c'est-à-dire le temps passé sous la valeur seuil.

En même temps, le feu tricolore du diabète peut montrer quel est l'objectif à long terme : plus de vert, moins de jaune et moins de rouge ! C'est important pour réduire le risque de maladies consécutives.<sup>10</sup>



Les appareils compatibles sont disponibles séparément.<sup>7</sup>

Nouveau : Remboursement pour tous les diabétiques sous traitement par pompe à insuline ou schéma basal-bolus dès l'âge de 2 ans<sup>11</sup> simplement sur ordonnance.<sup>12</sup>

[www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)



\* Sauf situations exceptionnelles. Calibré en usine. Si les alertes relatives aux valeurs du glucose et les mesures sur le système CGM Dexcom G7 ne correspondent pas à leurs symptômes ou à leurs attentes, les patientes et les patients doivent utiliser un lecteur de glycémie afin de prendre des décisions de traitement pour leur diabète. | # Ces résultats ont été obtenus avec une génération antérieure de systèmes CGM Dexcom. | 1 Par rapport à d'autres méthodes de mesure du glucose. Soupal J, et al. Diabetes Care. 2020;43:37-43. | 2 Martens T, et al. JAMA. 2021;325(22):2262-2272. | 3 Gilbert TR, et al. Diabetes Technol & Ther. 2021;23(5):35-39. | 4 Welsh JB, et al. J Diabetes Sci Technol. 2022;19:322968221099879. | 5 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:153. | 6 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:10. | 7 Liste à l'adresse [www.dexcom.com/fr-CH/compatibility](http://www.dexcom.com/fr-CH/compatibility). | 8 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:55ff. | 9 Pühr S, et al. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(1):83-86. | 10 DDG und diabetes DE Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.) : Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022:119. | 11 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:6. | 12 Dans certaines conditions, un système CGM peut être prescrit aux frais de l'assurance maladie obligatoire. Indications selon la liste des moyens et appareils (LiMA) [www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html) (accès : 10/05/2023) | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sont des marques commerciales déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et peuvent potentiellement être également déposées dans d'autres pays. ©2023 Dexcom Inc. Tous droits réservés. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hanover, Allemagne | Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw | Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | LBL-1002520 REV001 | 11/2023

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

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



## Parfum d'ambiance naturel farfalla

Le diffuseur d'arômes pratique Pocket combine l'huile essentielle et l'eau grâce à une technologie à ultrasons spéciale et diffuse le mélange d'arômes Dors bien dans l'air. Les composants des huiles essentielles peuvent agir de manière optimale sans être chauffés.

**D'une valeur de Fr. 54.80**



## Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

**D'une valeur de Fr. 37.50**



## GOLOY BODY

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

**D'une valeur de Fr. 57.-**



## Set de produits Dr. Bronner's

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

**D'une valeur de Fr. 85.40**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

**D'une valeur de Fr. 30.-**



### Renvoyer le bulletin d'inscription à:

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

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

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



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

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

Base de prix 2023 (TVA incl.)

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

Parfum d'ambiance

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

GOLOY BODY

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

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

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_



WILD

TEBODONT®

Soins bucco-dentaires  
uniques à l'huile de  
l'arbre à thé

Soigne et fortifie les  
gencives

Offre une sensation  
de fraîcheur

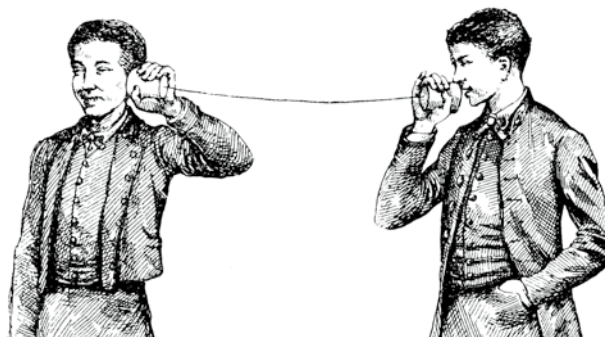
Prévient la formation  
de plaque

Pour la prophylaxie  
de la carie

Testé cliniquement avec  
succès

@wildpharma

wildpharma



D'où vient l'expression...

## «Se faire de la bile»

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

On dit parfois d'une personne qui semble tourmentée qu'elle se fait de la bile. Et cela s'explique par la théorie des humeurs d'Hippocrate. Selon lui, une bonne santé passait par un parfait équilibre des humeurs, autrement dit les fluides du corps. Or la bile est un de ces fluides dont le déséquilibre est signe de maladie. Et la bile est reliée au foie, le plus grand organe excréteur du corps qui élimine justement par la bile toutes les toxines. En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le foie est aussi l'organe siège des émotions et veille au bon flux des énergies. Si des énergies ou des émotions stagnent dans le foie, cela peut donc provoquer de la peur, des tourments ou des sautes d'humeur. A l'inverse, les émotions négatives comme la rage ou la colère peuvent peser sur le foie. Et les personnes qui acceptent tout sans broncher le sentent finalement sur le foie. Notamment par la formation de calculs biliaires. Pour s'en débarrasser, elles n'ont d'autre choix que de cracher leur bile. Mais pas de quoi avoir les foies ni se faire du mauvais sang, ce ne sont que des tournures verbales.

### Prométhée et l'aigle

Les personnes qui avalent tout sans piper mot sont typiquement celles qui ronchonnent pour tout et n'importe quoi et qui n'osent pas affronter franchement les problèmes. Dans ce cas, les teintures ou extraits de racine de dents-de-lion de la droguerie peuvent aider. La tisane de menthe poivrée est aussi recommandée, car elle est cholagogue et adoucit l'humeur. Se promener dans la na-

ture peut aussi favoriser le flux de l'énergie dans le foie, autrement dit le Qi en MTC. Ce flux peut donc être stimulé et normalisé par l'exercice physique au grand air. Souvent, les comportements négatifs des personnes qui acceptent tout sont reliés à des problèmes hépatiques chroniques et des convictions profondément ancrées qui sont difficiles à balayer. Les personnes qui ont tendance à rouspéter et chercher des noises devraient donc prendre soin de leur foie: manger léger et consommer un minimum d'alcool – et naturellement bouger régulièrement au grand air.

Et ceci concernant l'anatomie: constitué de deux lobes, le foie est situé directement sous le diaphragme, dans la partie supérieure droite de l'abdomen. Le foie humain pèse en moyenne 1,5 kg. Comparé aux autres organes, le foie a la capacité de se régénérer. En cas de blessure, le tissu hépatique touché peut donc se reformer. On le savait déjà dans la Grèce antique: la légende veut que Prométhée soit condamné à être enchaîné à un rocher pour avoir donné le feu aux hommes. Et là, chaque jour, un aigle vient dévorer une partie de son foie... qui repousse pendant la nuit. Son supplice est ainsi interminable. Pour terminer par une note qui donne moins les foies, rappelons que c'est justement grâce à sa capacité de régénération que les transplantations du foie réussissent souvent aussi bien.

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

## Du nouveau sur la chute des cheveux chez l'homme

Front dégarni, perte de cheveux au sommet du crâne et finalement calvitie: on connaît déjà de nombreux gènes impliqués dans la chute de cheveux d'origine génétique chez l'homme, aussi dite alopecie androgénétique. Or des généticiens de la Clinique universitaire et du département transdisciplinaire «Life & Health» de l'Université de Bonn (D) ont découvert dans quelle mesure des variantes génétiques rares participent à l'alopecie masculine. Pour ce faire, ils ont analysé 72469 séquences de gènes d'hommes d'origine

britannique issues de la biobanque du Royaume-Uni et identifié cinq gènes déterminants. Leur étude a aussi fourni des preuves supplémentaires sur des gènes déjà connus, comme le rapporte le site de santé allemand «Gesundheitsportal». Les chercheurs espèrent que les pièces du puzzle qu'ils ont pu apporter aideront à mieux comprendre les causes de l'alopecie androgénétique et donc à mieux prédire les risques individuels et améliorer les traitements



Illustrations: iStock.com/Nastasic, Image by brgfx on Freepik, Image by freepik on Freepik



remotiv®

## Oubliez la déprime et souriez à la vie.

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

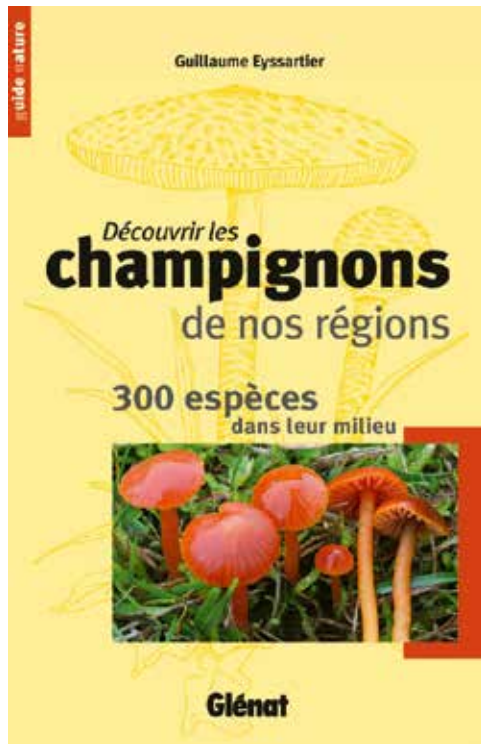


À PARTIR DE 12 ANS.

1 COMPRIMÉ PAR JOUR.

Ceci est un médicament autorisé.  
Veuillez lire la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

zeller 



Guillaume Eyssartier: «**Découvrir les champignons de nos régions – 300 espèces dans leur milieu**», Glénat, 2016, env. 37 francs, ISBN 2344015108

## Champignons... sur papier

Voici un ouvrage très particulier sur les champignons qui ne saurait manquer dans les collections de livres des amateurs de champignons. Une lecture d'hiver inspirante, idéale pour les journées grises et humides durant lesquelles on préfère naturellement découvrir les champignons page après page confortablement chez soi que d'essayer d'en dénicher sous la neige.

En cette période hivernale, les champignons ne sont certes pas encore sortis de terre. C'est pourtant le bon moment pour commencer à s'y intéresser, afin de pouvoir les reconnaître et les trouver à la belle saison. Des espèces qui poussent dans l'herbe à celles qui se développent sur le bois, les feuilles ou d'autres supports, en passant par

les champignons des forêts de feuillus ou de conifères, ce livre offre un panorama de la diversité des champignons de différentes régions. D'utilisation facile, il présente 300 espèces de champignons classées en fonction des habitats où elles se rencontrent le plus fréquemment. L'auteur, Guillaume Eyssartier, est un mycologue professionnel français, biologiste de formation et lauréat du prix Henri Romagnesi (éminent mycologue français) pour ses travaux sur des genres de chanterelles. C'est dire s'il maîtrise son sujet... d'autant qu'il est originaire du Périgord, terre de la fameuse truffe noire. Laquelle, soit dit en passant, se récolte justement en ce moment (entre novembre et mars).



Collectif: «**Le goût des senteurs**», Le Petit Mercure, 2021, env. 15 francs, ISBN 9782715257320

## Réminiscences fragrances

Voici un livre qui mène délicieusement ses lecteurs et lectrices par le bout du nez dans le monde magique des odeurs et des souvenirs parfumés. Car le sens de l'olfaction est par essence celui qui réveille les émotions et les réminiscences. Et comme la littérature est une entrée de choix pour les senteurs, un collectif a choisi de réunir les textes, évocations et souvenirs de grands auteurs sur le parfum. D'Emile Zola à Philippe Delerm en passant par Colette, Proust ou Giono, les

auteurs nous rappellent l'importance des senteurs. Elles ravivent les couleurs, font vibrer la réalité dans une fréquence unique complémentaire de la vue. Les écrits choisis sont tour à tour menace, célébration, matière à rêverie... En 128 pages, cet ouvrage invite donc au voyage dans les réminiscences fragrances les plus intimes. Et si l'envie vous prend alors de mettre plus de parfum dans votre vie, rendez-vous dans votre droguerie qui saura vous proposer une belle sélection d'huiles essentielles pour créer votre propre fragrance à diffuser chez vous. Idéal pour créer une atmosphère bien personnelle et chaleureuse en cette période hivernale.



Voici comment nous protéger: ✓

# Se faire vacciner contre la grippe et le COVID-19.

Mieux se protéger à partir de 65 ans et en cas de maladies préexistantes.

[protegerdelagrippe.ch](https://protegerdelagrippe.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

Swiss Confederation



# Conseils pour une alimentation saine et équilibrée



## DROGUISTE ET MÈRE

Droguiste ES, Marisa Diggelmann, 43 ans, dirige la droguerie Welldro de Lachen (SZ)

depuis 15 ans. Elle est maman d'un garçon de 5 ans. [www.lachen-welldro.ch](http://www.lachen-welldro.ch)

grossesse, l'allaitement ou la ménopause, ainsi que des maladies et la prise régulière de médicaments augmentent les besoins en vitamines. Autres facteurs déterminants: les habitudes alimentaires, comme le végétarisme ou le végétarisme, ainsi que les régimes et même les saisons. En effet, durant les mois d'hiver, de novembre à mars, le rayonnement solaire est insuffisant pour produire assez de vitamine D dans la peau. Des symptômes non spécifiques peuvent alors se manifester, comme la fatigue, la baisse des performances, la nervosité, le manque de force ou un affaiblissement du système immunitaire. Un diagnostic précis nécessite une prise de sang chez le médecin.

## Enfants et personnes âgées

Marisa Diggelmann recommande de se faire conseiller en fonction de sa situation de vie et de son état de santé pour prévenir d'éventuelles carences. Et qu'en est-il des enfants? «Une alimentation saine et équilibrée suffit

- **Règle de base:** cuisiner soi-même le plus souvent possible et éviter les aliments ultra-fabriqués (plats précuisinés). Quand un repas doit être préparé rapidement, les légumes congelés sont une bonne solution car la congélation permet de conserver une bonne partie de leurs nutriments.
- **Manger des fruits et légumes de saison.** La règle: cinq portions par jour, soit trois portions de légumes et deux de fruits. Une portion correspond à une bonne poignée.
- Privilégier les produits aux **céréales complètes**.

- Utiliser des **graisses saines**, comme les huiles d'olive, de colza ou de sésame, et les avocats. Attention aux graisses trans (acides gras insaturés) contenues dans les aliments de fast-food, les chips ainsi que les produits de boulangerie comme les biscuits et les croissants.
- **Sucrez le moins possible** les aliments et évitez aussi les édulcorants.



normalement», assure la droguiste. «Ce n'est que lorsqu'un enfant est souvent malade ou anormalement fatigué que l'on peut recourir à des compléments pour un temps limité.» Si les parents sont inquiets, ils devraient consulter un médecin pour exclure tout problème plus sérieux. La prudence est de mise en cas d'alimentation végétarienne, car elle ne suffit pas à couvrir certains besoins, notamment ceux en vitamine B<sub>12</sub>. Enfin, l'administration systématique de vitamine D aux bébés s'explique par le fait qu'ils ne devraient jamais être exposés au soleil.

Il faut aussi porter une attention particulière aux seniors. Les personnes âgées s'exposent moins au soleil et ont souvent une alimentation carencée. «Les personnes qui

vivent seules n'aiment souvent plus cuisiner et prennent des repas froids, ce qui limite leur consommation de légumes. Elles ne sont souvent pas conscientes des conséquences que cela peut avoir», constate Marisa Diggelmann. Les compléments conseillés sont alors les vitamines B<sub>12</sub>, E, K<sub>2</sub> (qui favorise l'intégration du calcium dans les os) et D, laquelle est aussi importante pour renforcer les os.

Pour le dosage et la prise de compléments alimentaires, il convient de se référer aux indications fournies par le fabricant. «En principe, il faudrait cependant toujours demander conseil avant de prendre des compléments de vitamines», remarque Marisa Diggelmann. «Et voir après un à trois mois comment continuer la supplémentation.» |

## Effet froid / chaud ... dites adieu à la douleur !

Soulage les douleurs musculaires en deux phases :  
1. rafraîchissant  
2. chauffant



PhC 6875509 / 350 ml

### Échantillon gratuit

(quantité limitée)  
dans des drogueries sélectionnées

Bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures

Réchauffe immédiatement !  
Avec une forte concentration de chaux bio, d'huile de cèdre, d'huile de romarica, de camphre et de menthol.

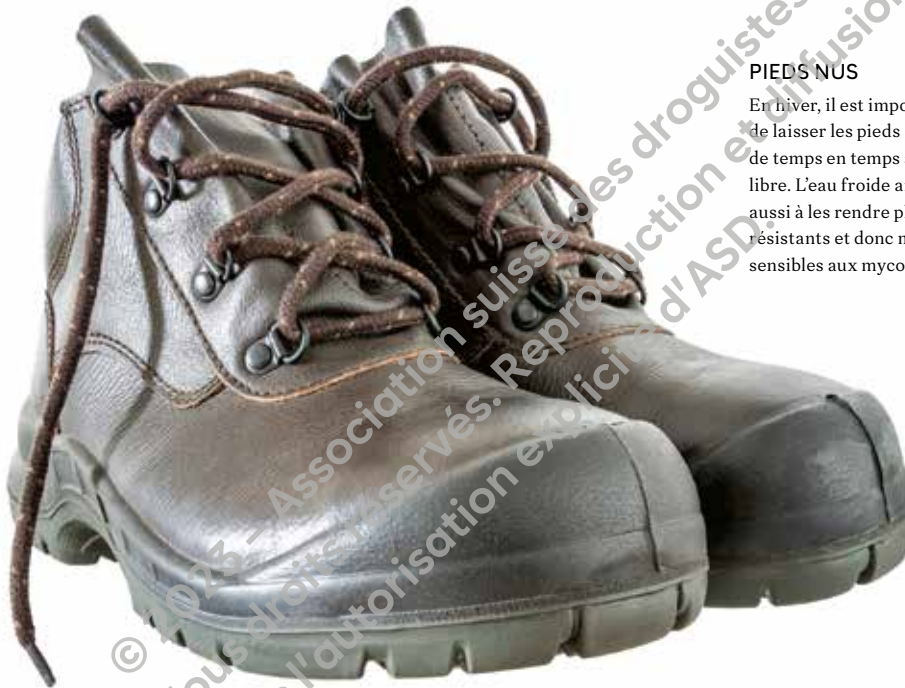


PhC 7818228 / 200 ml

# Le traitement demande patience et discipline!

Tout le monde peut être concerné – les hommes un peu plus que les femmes. Et c'est justement en hiver que les conditions sont idéales pour les mycoses des pieds, avec le climat humide et chaud des piscines couvertes ou des chaussures bien isolées portées toute la journée.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)



## PIEDS NUS

En hiver, il est important de laisser les pieds de temps en temps à l'air libre. L'eau froide aide aussi à les rendre plus résistants et donc moins sensibles aux mycoses.

pas automatiquement une infection. En revanche, si la flore naturelle de la peau est perturbée ou diminuée par une petite blessure et que les conditions du milieu sont favorables (avec de la chaleur et de l'humidité), alors les spores fongiques peuvent germer et pénétrer dans la couche cornée grâce à leur mycélium. Une fois là, ils se nourrissent de la kératine des cellules mortes cutanées.

La mycose devient sensible et visible avec l'apparition de démangeaisons, de vésicules et de rougeurs cutanées. La peau se fendille aussi souvent finement entre les orteils. C'est à ce moment que les victimes se rendent chez Willi Frey.

## Bains de pieds, pommade et beaucoup de discipline

Le droguiste conseille un traitement en plusieurs étapes. D'abord, des bains de pieds avec un mélange de sels basiques. «Cela modifie le pH de la peau et les champignons ne se sentent plus à l'aise», explique Willi Frey. Le mieux est de prendre deux bains de pieds d'au moins trente minutes par semaine. Il recommande ensuite d'utiliser une pommade contre les mycoses des pieds: «Il est important de l'appliquer soigneusement deux fois par jour, matin et soir, et de poursuivre le traitement après la disparition des symptômes.» Et ceci en raison de la résistance des spores. «La plupart des gens arrêtent

Dans la droguerie de Willi Frey, à Gerlafingen (SO), les clients souffrant de mycoses des pieds sont pour la plupart très spécifiques, à savoir des travailleurs de l'aciérie voisine. Les responsables de cette prolifération de mycoses sont les chaussures de sécurité à embout renforcé qu'ils portent toute la journée. Elles isolent si bien les pieds que l'air ne peut pratiquement plus pénétrer, ce qui permet la formation d'un milieu humide et chaud dans lequel les spores de champignons se sentent particulièrement à l'aise.

Par ailleurs, les hommes sont en général plus souvent touchés par les mycoses que les femmes et les enfants.

Les champignons filamenteux, ou dermatophytes, sont les principaux agents responsables des mycoses des pieds. Et leurs spores jouent un rôle décisif. Ils sont très résistants et survivent très longtemps sur des surfaces inertes, comme les tapis de bain, les sols ou les planches de bois des saunas. Les mycoses des pieds se transmettent très facilement, mais le contact avec des spores ne provoque

malheureusement trop vite. Il faudrait tenir au moins quatre semaines.» Comme alternative aux produits de synthèse, le droguiste propose une pommade à l'huile essentielle d'arbre à thé.

En plus de la peau, il faut aussi s'occuper des chaussettes, des serviettes de bain et des chaussures. Pour ces dernières, il existe des sprays de désinfection spéciaux. Si plusieurs personnes partagent la même salle de bains, il est important que chacune utilise son propre linge de toilette en raison du risque élevé de contamination. Et les linges doivent être lavés après chaque usage. A ce propos, le droguiste précise: «Beaucoup de gens lavent désormais les chaussettes et le linge de toilette à seulement 40 degrés. Mais les spores peuvent alors survivre. Pour y remédier, il suffit d'ajouter un rinçage désinfectant du linge durant le dernier cycle de lavage.»

Il est conseillé de consulter une podologue ou un médecin si la mycose persiste

malgré tous ces efforts. Car une mycose des pieds non traitée peut évoluer et devenir une mycose des ongles. Cette dernière est aussi généralement provoquée par des dermatophytes. Les causes, le traitement et la prévention sont également les mêmes que pour la mycose des pieds. Mais il faut encore beaucoup plus de patience pour venir à bout d'une mycose des ongles. Il faudrait réagir au plus vite dès les premiers symptômes, qui apparaissent généralement sur le bord droit ou gauche de l'ongle du gros orteil qui devient d'abord jaunâtre avant d'épaissir et de devenir rugueux et friable. Plus le traitement commence tôt, meilleur sera le résultat.

### Renforcer le système immunitaire

En principe, les mycoses des pieds peuvent toucher tout le monde. Mais certaines mesures peuvent aider à les prévenir. Impor-



### MÉLANGES INDIVIDUELS

Droguiste dipl. ES, Willi Frey est propriétaire de la droguerie Frey à Gerlafingen (SO) depuis 1995.

Son commerce est particulièrement spécialisé dans la fabrication de mélanges individuels. [www.droguerie-frey.ch](http://www.droguerie-frey.ch)

tant: laisser le plus possible les pieds à l'air frais. Ce n'est certes pas facile, en particulier en hiver. Mais il est déjà utile d'enfiler des pantoufles au bureau plutôt que de rester toute la journée dans des chaussures de ville fermées. «Se doucher tous les jours les pieds à l'eau froide aide aussi: cela renforce la peau et la rend donc plus résistante aux agressions», explique Willi Frey. Enfin, renforcer généralement le système immunitaire est aussi une mesure de prévention efficace contre les spores fongiques – qui, au sauna, sur le sol de la piscine ou dans les douches du fitness, n'attendent qu'une chose: trouver leur prochain hôte.

## Brûlures d'estomac?

Avec ces deux-là, le démon de feu n'a plus envie de rire.



Ce sont des médicaments autorisés.  
Lisez la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:



Takeda Pharma AG,  
8152 Opfikon

Représenté par:



Biomed AG,  
8600 Dübendorf

# Sortir au grand air – mais correctement!

Batailles de boules de neige, parcours en luge et descentes à ski: les enfants veulent sortir dès l'arrivée de la première neige. Il est alors important de choisir une bonne protection pour la peau et des habits adaptés à la météo.

Par Astrid Tomczak (traduction: Claudia Spätig)



## SAINES JOIES HIVERNALES

Grâce aux bonnes pommades de la droguerie, la peau des tout-petits ne souffre pas quand ils s'amuse dehors.

Dès les premiers flocons de neige, impossible de retenir les enfants qui veulent profiter à fond des joies de ce merveilleux duvet blanc. Mais le froid, l'humidité, le vent et le soleil peuvent mettre à mal leur douce peau, surtout celle des tout-petits. La peau des bébés est en effet jusqu'à cinq fois plus fine que celle des adultes. Ce n'est qu'entre trois à cinq ans qu'elle commence à ressembler à celle des adultes. De plus, la peau des bébés et des enfants produit moins de graisse et doit donc être soigneusement protégée contre le froid – et de préférence avant même de sortir. La droguiste Nadine Klopfenstein recommande des pommades contre le vent et le froid pour les bambins. «Ces produits disponibles en droguerie sont exempts de parfum et adaptés aux peaux sensibles», explique la droguiste. «Il est important d'appliquer d'abord la crème solaire et d'attendre qu'elle ait bien pénétré avant de mettre la pommade contre le froid.» Et quand on passe toute la journée au grand air, il vaut la peine d'emporter un stick de protection. «On peut rapidement l'appliquer pendant les trajets en télésiège. Pas besoin d'enlever les gants ni de se laver les mains», poursuit la droguiste.

Mais le froid n'est pas le seul problème: le soleil peut aussi agresser la peau. Pour protéger la peau des enfants, il faut donc opter pour une protection solaire élevée. Nadine Klopfenstein recommande les crèmes solaires minérales SFP 50 pour bébés. Des 3 ans, les enfants peuvent aussi utiliser des crèmes solaires alpines avec protection contre le froid intégrée. Les crèmes solaires pour enfants contiennent souvent un mélange de filtres de protection chimiques et minéraux.

## Combinaisons, deux-pièces ou principe de l'oignon

Pour que l'excursion dans la neige ne devienne pas désagréable, le choix des vêtements est aussi important que celui de la protection solaire. Pour les tout-petits, les combinaisons sont pratiques, car elles évitent que la neige ne puisse atteindre la zone des reins ou le ventre. Les plus grands peuvent enfiler des deux-pièces, plus faciles à enlever pour aller aux toilettes. Nadine Klopfenstein est aussi favorable au principe

de l'oignon qui consiste à superposer plusieurs couches. «Je privilégierais la laine ou le mérinos», précise-t-elle. Ainsi, quand les enfants ont trop chaud à force de s'amuser comme des fous, ils peuvent simplement enlever une couche.

## De la laine de mouton pour des orteils bien chauds

Il faut naturellement aussi veiller à garder les pieds bien au chaud. Les semelles en laine de mouton sont parfaites pour ce faire. Et si cela ne suffit pas, la droguiste a encore un autre conseil: «Je donne volontiers aux petits frileux des chaufferettes de poche réutilisables que l'on peut glisser dans les souliers ou les gants.» Mais attention: ne pas appliquer ces patches directement sur la peau quand les pieds sont froids pour éviter tout risque de brûlure.

Elle rappelle la règle de base pour toutes les personnes qui vont skier ou luger avec leurs enfants: contrôler régulièrement s'ils ont assez chaud ou si une pause avec une boisson chaude ne serait pas bienvenue. Et pour bien débiter une journée active au grand air, il faut naturellement commencer par un bon échauffement, pour que les muscles soient bien préparés et donc minimiser les risques de blessures. Enfin, pour terminer la journée de manière idéale, rien de tel qu'un bon bain chaud – après cela, les petits devraient s'endormir paisiblement.



### AU GRAND AIR

Nadine Klopfenstein travaille depuis bientôt 9 ans à la droguerie Jaggi, à la Lenk (BE). Experte en maquillage, elle a suivi la formation

pour les suppléances et suit actuellement une formation en homéopathie pour animaux. Durant ses loisirs, elle parcourt la région en VTT ou à pied, seule ou avec son mari. Elle aide aussi sa belle-famille pour les travaux à la ferme.  
[www.droguerie-jaggi.ch](http://www.droguerie-jaggi.ch)

# À PEINE GUÉRI

## ET UN NOUVEAU REFROIDISSEMENT.

CONVIENT  
DÈS L'ÂGE  
DE 4 ANS



## POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

[www.zink-biomed.ch](http://www.zink-biomed.ch)

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

Photos: Ivan Kmit – stock.adobe.com, ldd

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

**Biomed**

# Gagnez un paquet ProSens® de Gebro Pharma

Gagnez un des 3 paquets ProSens®  
d'une valeur de 108.60 francs chacun.



Isolation thermique	↘	Homo et hétéro	↘	Con-gédié	↘	Évite une répétition	↘	Pilote d'engins de levage	↘	Voie chinoise	↘	De même raccourci	↘	Se déplacer dans l'eau	↘	Article espagnol
Eau-de-vie du Valais	→													↻	3	
Chant allemand	→							Joueur de tennis espagnol		↻	2					
Bruit de moteur		Sauce à base de basilic	↻	1								Homme politique indien † (Pandit)				Action de clore
↘								Art de la pluie et du beau temps		Partie d'une église						
Rendre tranchant		Tremblement soudain				Une des trois Érinées	↘					↻	7			
↘														Canal sortant de la vessie		
Aurochs	→					De coups ou de cloches	↘			Plante vénéneuse						
Soldat américain	→					Dessin du bois	→									
Deuxième ville de Finlande	↻	6								Vélo tout chemin				Il relie		
Il bat le roi						Fin de verbe	↘			Qualité particulière						
Cinéaste suisse † (Claude)	→											↻	4	Barrés au centre		
Héros de la guerre de Troie	→							Produit annuel d'une vigne	↻	5						

## Nez bouché?

**Libère sans effet d'accoutumance!**

**ProSens® Nasenspray protect & relief**

- Protection hydratante et antivirale
- Raccourci la durée du refroidissement
- Réduit la charge virale
- Avec d'algues rouge (Carragelose®)

PRO-2023/08-01-FR

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

### Pour participer

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

### Date limite de participation

le 31 janvier 2024 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur). La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste février/mars 2024.

### Mots fléchés octobre/novembre 2023

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

### Conditions de participation au concours

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



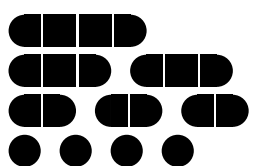
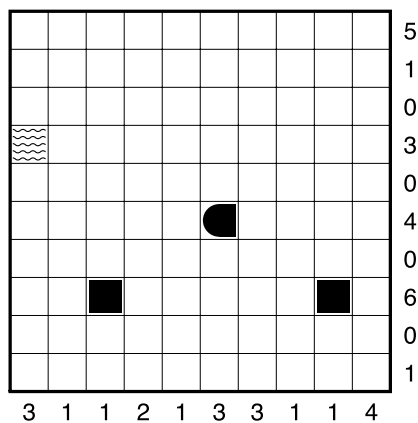
# Bimaru

# Binoxxo

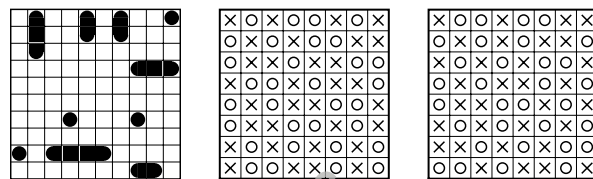
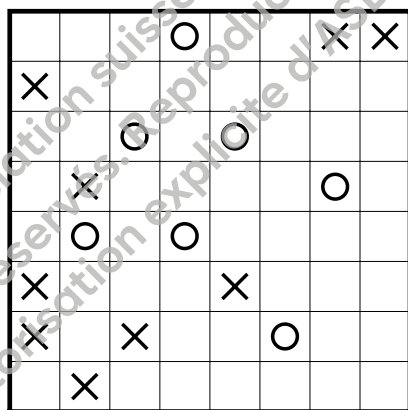
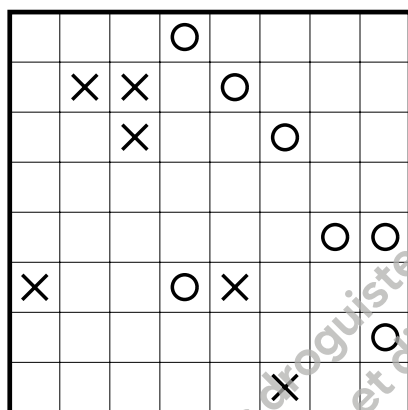
Solutions de la Tribune du droguiste  
octobre/novembre 2023

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

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



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



## IMPRESSUM 43<sup>e</sup> année

**TIRAGE** 149 248 ex. (Certifié REMP/CS 9/2023), 972 000 lecteurs (907 000 allemands selon Mach Basic 2023-2 et environ 65 000 français) **PARUTION** 6 fois par année  
**ÉDITEUR** Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wytenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss  
**REDACTION** Heinrich Gasser, directeur de la rédaction et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl, Adrian Ritter, Astrid Tomczak-Plewka, Stephanie Weiss  
**TRADUCTION** Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch; Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch  
**CONSEIL SPÉCIALISÉ** Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)  
**MISE EN PAGE** Laurence Fischer  
**PHOTOGRAPHE** Susanne Keller  
**PHOTO COUVERTURE** Susanne Keller  
**IMPRESSION** AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach  
**VENTES ET SPONSORING** Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch  
**ABONNEMENTS** abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



© 2023 – Association suisse des droguistes (ASD) / 2502 Bienne  
 Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites sans l'autorisation écrite de l'ASD.

# BAÏJA

Feel the Good



# Des conseils avisés



intestinale ainsi qu'un remède pour stopper la diarrhée. En plus, je lui ai recommandé un produit pour éliminer les toxines. Elle a ainsi rapidement recouvré la santé et tout s'est heureusement bien terminé. |

Hanspeter Michel

**D**ans notre droguerie, le conseil est essentiel. En posant le bon diagnostic, nous parvenons parfois à prévenir de sérieux problèmes en identifiant correctement le cas. J'ai vécu cela avec un nourrisson qui m'a particulièrement touché, car il allait vraiment mal. Les parents voulaient un antiacide. Ce dernier n'étant toutefois pas vraiment efficace contre les vomissements du bébé, une opération gastrique était déjà planifiée. J'ai alors demandé s'il souffrait d'une maladie congénitale. Les parents m'ont répondu qu'en fait il vomissait constamment depuis sa naissance et que c'était à l'hôpital pédiatrique qu'il avait reçu ces antiacides. J'ai poursuivi en demandant s'ils avaient déjà essayé de lui donner de la poudre de caroube. Non, car personne ne le leur avait encore conseillé. C'est pourtant un remède maison très simple pour épaissir le contenu de l'estomac. Reconnaissants de ce conseil, ils ont essayé... et l'opération s'est avérée superflue!

Une autre fois, une cliente de longue date est venue me trouver car elle avait besoin d'une pommade contre de l'arthrose au pouce. Son articulation la faisait déjà souffrir depuis quatre jours. Je lui ai demandé si elle s'était tordu le pouce. Non, avait-elle répondu, précisant que, comme elle ressentait aussi des douleurs similaires à l'autre pouce, ce devait être de l'arthrose. Elle a ajouté qu'elle avait eu une écharde quelques jours plus tôt. Cela m'a mis la puce à l'oreille et j'ai examiné son pouce de plus près. Ce que j'ai vu ne m'a pas du tout plu. J'ai dit à ma cliente qu'il pouvait s'agir d'un empoisonnement du sang et qu'il ne fallait pas plaisanter avec ça. Comme je connaissais son médecin, je l'ai appelé pour lui adresser immédiatement la patiente car je soupçonnais une septicémie. Quand elle est revenue quelques jours plus tard pour un remède contre la diarrhée, j'ai su que j'avais eu la bonne intuition et que la diarrhée devait être provoquée par les antibiotiques. Je lui ai donné un prébiotique pour renforcer sa flore

## Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n°1/2024 (février/mars)

paraîtra le **1<sup>er</sup> février**

**2024**. Nous discuterons

avec la carnivaleuse et animatrice de télévision lucernoise **Fabienne Gyr**

et irons en droguerie pour savoir comment les

amateurs de **carnaval** peuvent conserver la

santé durant ces folles festivités – et comment

**démaquiller les enfants**

en douceur après le cortège. Nous irons

aussi dans l'arc jurassien pour découvrir les meilleurs

conseils contre les **douleurs articulaires**

en hiver. Enfin, dans le prochain numéro,

nous vous donnerons des conseils pour **bien**

**jeûner** et vous dévoilerons quelles plantes

facilitent le **passage à la retraite**.



### SPÉCIALITÉS MAISON

Droguiste ES, Hanspeter Michel est copropriétaire de la droguerie Michel SA à Teufen (AR). Avec son équipe, il produit de nombreuses spécialités maison et conseille sa clientèle avec passion et de compétence.

[www.drogerie-michel.ch](http://www.drogerie-michel.ch)



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



**ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?**

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



**vita**gate.ch  
Un clic quotidien pour votre santé.



# Les conseils de santé de décembre

## Des biscuits délicieux

Faire ses propres biscuits en veillant aux ingrédients: le beurre ou la graisse de coco sont préférables à la margarine. Les biscuits riches en noix nous font du bien. La noix de coco râpée, les fruits secs et les délicieuses épices de la droguerie participent aussi à une alimentation saine.



## Oser la couleur

Maquiller un peu plus intensément les yeux pour les fêtes d'hiver et les repas festifs. Les lèvres méritent aussi des couleurs vives. La lumière tamisée des restaurants et des salles de théâtre «avale» en effet les couleurs et donne un teint plus blême. Alors, un peu de fard sur les joues ne fait pas de mal non plus.



## Mise en valeur du décolleté

Pour un beau décolleté et un dos nu ravissant dans la robe de bal: une lotion corporelle spéciale de la droguerie, avec des particules qui réfléchissent la lumière, fait scintiller la peau. Et chouchouter les pieds déjà quelques semaines avant le grand soir pour qu'ils soient ravissants dans les escarpins.



## Des arômes qui réchauffent

En hiver, la cardamome, la coriandre, le curcuma, la cannelle, le girofle et bien d'autres épices de la droguerie font du bien.

## Au jardin en hiver

Travailler un peu à l'extérieur, ça fait du bien en hiver! Quand il a neigé, déblayer les chemins et enlever la neige des arbustes à feuilles persistantes.



Un clic quotidien  
pour votre santé.





# Les conseils de santé de janvier

## Vitamine D

En hiver, il est important de faire de l'exercice au grand air. Faire de la raquette sur les hauteurs par une belle journée ensoleillée ou une longue balade hivernale ravigote les esprits fatigués et aide le corps à produire de la vitamine D. Ceux qui ne peuvent pas s'exposer suffisamment au soleil devraient prendre des gouttes de vitamine D de la droguerie.



## Bien faire... mais pas trop!

Ne pas se prendre la tête avec les bonnes résolutions. Faire la moitié de ce qu'on avait prévu suffit généralement et la sérénité est plus importante que quelques kilos en moins sur la balance.



## Masques et sérums

Si la peau paraît pâle et fatiguée après les fêtes de fin d'année, rien de tel qu'un masque nourrissant pour le visage. Et un sérum soignant peut alors aussi lui faire du bien.

## Cresson maison

Semer du cresson sur du papier de ménage humide. Posé à l'intérieur, sur le rebord de la fenêtre, il pousse rapidement et ses pousses donnent une note verte et une saveur poivrée bienvenues aux sandwiches et salades d'hiver. Sans compter que le cresson contient beaucoup de vitamine C.



## Des choux tout choux

En cuisine, utiliser les légumes et les fruits de garde.

Si la météo est favorable, on peut encore récolter des choux palmier, frisés, de Milan ou même du chou-fleur dans le jardin.

## Traiter les cernes

En cas de poches sous les yeux après les jours de fêtes: appliquer des rondelles d'ouate imbibées d'eau d'hamamélis sur les yeux. Et dormir beaucoup.



Un clic quotidien  
pour votre santé.



# SOINS BUCCO- DENTAIRES?

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

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

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



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

**vita**gate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.