



Décembre 2021 / janvier 2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



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

Dossier «Le sommeil»

Bonne nuit!

Sauna, méthode Kneipp, marche
Stimuler le système
vasculaire en hiver

Resplendir grâce aux vitamines
Les bonnes substances
vitales pour votre beauté

HAIRSPRAY

Chandor donne à votre coiffure une tenue élastique durable et une brillance soyeuse – sans coller.

L'extrait de germe de blé améliore la structure des cheveux et les protège du dessèchement.

MADE IN SWITZERLAND
CHANDOR
+ Swiss Made

MOUSSE COIFFANTE

Mousse coiffante nourrissante pour des reflets lumineux, une fixation élastique et du volume – sans coller. La couleur s'estompe après 1 à 2 shampoings.



Disponible en plusieurs couleurs:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Châtain (Pharmacode: 2410340)
- Châtain foncé (Pharmacode: 2410357)
- Acajou (Pharmacode: 2410386)
- Cuivré (Pharmacode: 2410334)
- Argent foncé (Pharmacode: 2410392)
- Argent (Pharmacode: 2410400)
- Incolore (Pharmacode: 2410311)

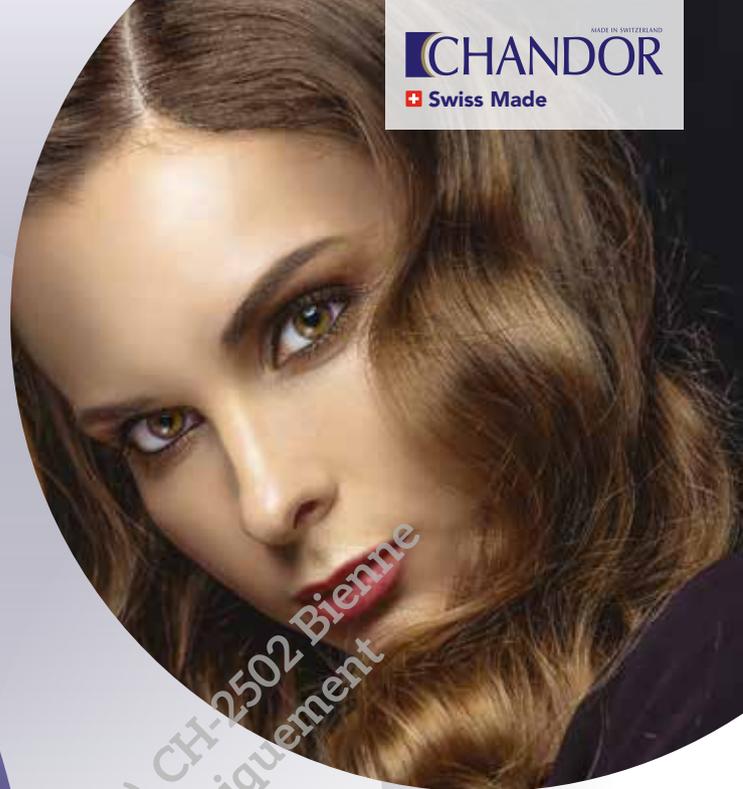


Aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410222)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410268)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410305)
- Non parfumé (Pharmacode: 2410251)

Aussi en non-aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410239)
- Recharge: Fixation normale (Pharmacode: 2410245)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410280)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410297)



Disponible dans votre pharmacie ou droguerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch



Atchoum... vite en droguerie!



Photographiez maintenant le code QR et regardez la vidéo. Il y a de bons produits contre les refroidissements en droguerie. Allez sur **droguerie.ch** pour télécharger votre bon.





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

Bonne nuit!

A 5 heures du matin, je suis en forme et pleine d'entrain. Non, cela n'a rien d'enviable, c'est au contraire fort peu pratique. Car pour des raisons qui m'échappent, la plupart de mes connaissances sont justement en pleine forme quand je vais me coucher à 20 heures. Elles veulent toujours entreprendre des choses le soir et mes propositions de rendez-vous le matin tôt reçoivent des réponses plutôt mitigées, voire franchement défavorables. Rares sont les personnes qui m'accompagnent dans mes randonnées en montagne à l'aube, dans la fraîcheur du matin, alors que c'est à ce moment que le monde est le plus beau. Mais le rythme veille-sommeil est quelque chose de très individuel, comme vous pourrez le constater dans notre dossier sur «Le sommeil», dès la page 6. Je n'ai heureusement pas de problème de sommeil, mes paupières se ferment dès que je suis au lit et ne se rouvrent que vers 5 heures. Si vous faites partie des gens qui ne s'endorment pas aussi rapidement que moi, alors ne ratez pas les meilleurs conseils de la droguerie pour retrouver un sommeil récupérateur (page 14).

Il me reste à vous souhaiter une bonne nuit – et à prendre congé de vous. Après près de huit ans, je quitte l'Association suisse des droguistes et la *Tribune du droguiste*. Je souhaite un bon début à Sabine Reber, qui me succède, et, à vous, toujours beaucoup de plaisir à la lecture du magazine destiné à la clientèle des drogueries suisses.



6-16 Le sommeil

- 10 Chronobiologie: une horloge interne dans la tête
- 12 L'art des rêves lucides
- 14 Rituels pour un sommeil réparateur

- 4 Les brèves
- 17 Participer et gagner
- 18 Lèvres, mains et visage
Les meilleurs conseils de soin pour l'hiver
- 19 En vitrine
- 20 Les vitamines de la beauté
Les effets réels des soins riches en vitamines
- 24 Prébiotiques et probiotiques
Fibres, bactéries et levures pour l'intestin
- 26 Parfums exquis
Les senteurs des meilleures huiles essentielles
- 28 Séances de Kneipp, sauna ou activité physique
Tout pour passer l'hiver en pleine forme
- 30 Enfants sans tabac
Initiative contre la publicité pour le tabac
- 31 Jeux et avant-première





Le tuyau de la rédaction



Toutes les femmes vont être un jour ou l'autre ménopausées. Une étape importante et souvent difficile psychologiquement et physiquement. Voilà un guide pour aborder cette étape de manière plus détendue.

Les étapes physiologiques de la vie des femmes restent aujourd'hui encore souvent un sujet tabou dans notre société et la ménopause n'est pas en reste. Cette période importante est passée sous silence et les troubles qui l'accompagnent, comme les bouffées de chaleur ou les troubles de l'humeur, souvent peu évoqués ou même raillés. Ce livre propose de porter un autre regard et se veut un guide complet sur cette étape incontournable de la vie de toutes les femmes. Avec humour et distance, il explique les différents risques qui surgissent, donne des solutions adaptées à chacune, des conseils de spécialistes mais également des témoignages de femmes qui partagent leur vécu. Un outil précieux pour passer ce cap et se réinventer pour la nouvelle page de vie à écrire. Rédaction Caroline Michel: «C'est moi ou il fait chaud?», Leduc S., 2019.

L'échinacée active les cellules immunitaires

De récentes analyses de biologie moléculaire sur des cellules immunitaires montrent que l'échinacée peut soutenir la défense précoce contre les virus des refroidissements et la grippe. En Europe, l'échinacée s'utilise depuis plus de 50 ans pour renforcer le système immunitaire et prévenir grippe et refroidissements. Par des méthodes modernes de médecine génétique, une équipe de chercheurs internationale a découvert un autre mécanisme qui explique comment cette plante médicinale tant appréciée peut agir contre les virus de la grippe et des refroidissements. L'équipe a prouvé que certains alkylamides de l'échinacée permettent d'atténuer les réactions inflammatoires en cas d'infections virales. Car en cas d'infection virale, il peut y avoir libération excessive d'un médiateur chimique propre au corps et coresponsable de la toux, du rhume, de la fièvre et d'autres symptômes désagréables de la grippe et des refroidissements. La libération de cette substance est visiblement freinée par l'échinacée, ce qui permet d'atténuer les symptômes de la maladie. C'est ce qu'indique le fabricant de remèdes phytothérapeutiques A. Vogel SA dans un communiqué.



© 2021 - Association suisse des droguistes (ASD) - Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites sans autorisation explicite d'ASD.

Si vous pensez être enceinte, vous voulez des résultats fiables dès que possible.

Le **NOUVEAU Test de grossesse Clearblue Détection Ultra Précoce Digital** détecte de très faibles niveaux d'hormone de grossesse et donne des résultats clairs et sans équivoque **6 jours avant la date de retard des règles.** Ultra sensible, ultra précoce.



Enceinte



Pas Enceinte

Clearblue

**Sachez-le
tôt**

78% des résultats Enceinte peuvent être détectés 6 jours avant la date de retard des règles (5 jours avant la date présumée des règles). Veuillez toujours lire la notice. Clearblue est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Tous droits réservés. MKT-0810.2.CH.FR

Enceinte ou non? Bien utiliser le test

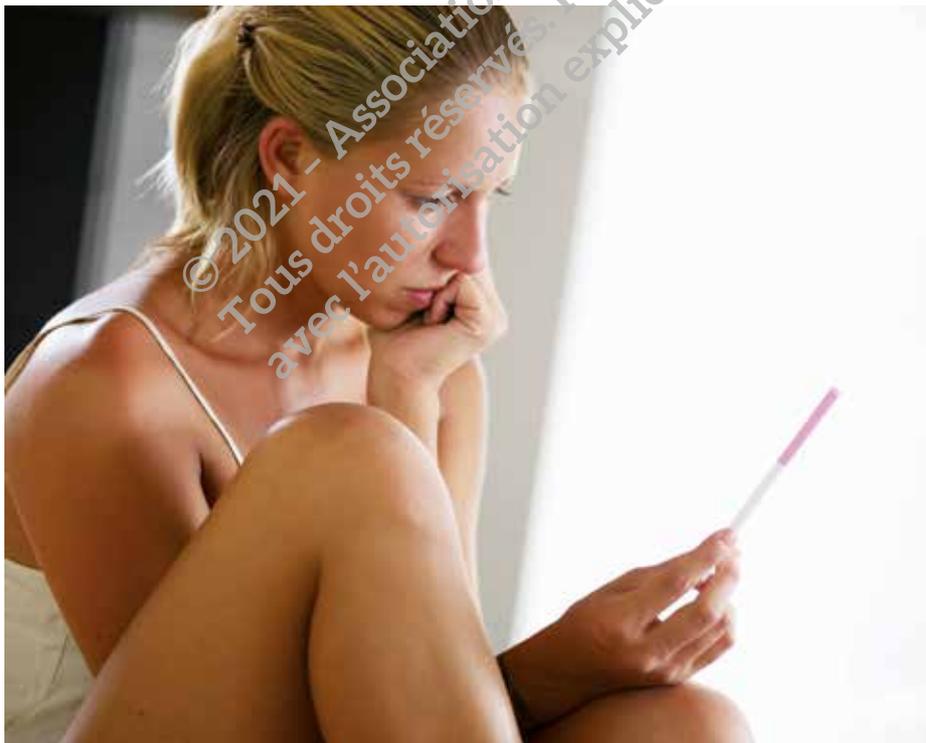
Quand les règles n'arrivent pas, un test de grossesse de la droguerie peut clarifier la situation. Comment fonctionnent-ils et comment les utiliser correctement?

En droguerie, on trouve de nombreux tests de grossesse à faire chez soi. Ils fonctionnent tous selon le même principe: il suffit de placer la plaquette ou l'embout dans l'urine et le résultat apparaît après quelques minutes. Quand l'hormone b-HCG est présente dans l'urine de la femme, le testeur change de couleur.

Les tests usuels peuvent détecter une grossesse dès le premier jour de retard des règles. Selon les circonstances, il peut être utile de refaire un test une semaine plus tard. La sécrétion de l'hormone de grossesse commence une semaine déjà après la fécondation et double ensuite tous les deux jours jusqu'à atteindre son taux le plus élevé durant la 10^e semaine. Plus chers, les tests réalisés par les cabinets gynécologiques sont plus sensibles et peuvent prouver la présence de l'hormone une semaine déjà après la fécondation. Ces tests s'utilisent essentiellement pour les inséminations artificielles. Dans la plupart des cas, les tests normaux de la droguerie suffisent amplement.

Ne mouiller que la pointe du testeur

Le test de grossesse doit être utilisé délicatement et correctement. Commencer par uriner dans un récipient (verre, gobelet) propre et y tremper la pointe du testeur, selon le mode d'emploi. Ne pas uriner directement sur le testeur car la partie supérieure du kit pourrait alors être mouillée. Dans ce cas, le testeur pourrait ne pas se colorer malgré la présence de l'hormone de grossesse. En cas d'incertitude, demandez à votre droguerie de vous expliquer comment procéder. Une chose encore: faites le test le matin tôt, avant de boire quoi que ce soit. C'est en effet l'urine du matin qui contient la plus grande quantité de l'hormone de grossesse.



Diego Cervo - stock.adobe.com



POUR UN VENTRE HEUREUX

Gouttes Amara Weleda

- ✓ En cas de sensation de réplétion et d'aigreurs d'estomac
- ✓ Éliminent ballonnements et crampes

LE SOMMEIL

Du petit somme au sommeil profond en passant par la sieste – nous avons tous besoin de phases de repos. Lesquelles sont gérées par notre horloge interne. Mais que faire quand elle se dérègle et qu'on passe ses nuits à ressasser les mêmes pensées? Sur le mode d'une berceuse, nous vous expliquons comment retrouver un sommeil réparateur et faire de beaux rêves.

Bettina Epper et Sabine Reber ont enfilé leur bonnet de nuit et compté les moutons pour vous
(traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

En Suisse,

25%

des gens ont des troubles du sommeil.

En Suisse,

5%

de la population n'a jamais de troubles du sommeil.

En Suisse,

8%

des gens prennent des somnifères ou des calmants.



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

BONJOUR!

Une belle journée peut commencer.
Après avoir bien dormi et récupéré, le
monde paraît vraiment plus agréable.

Susanne Keller

Quand le sommeil est perturbé

Bien des gens ont des problèmes de sommeil – pour les raisons les plus diverses. On parle de troubles du sommeil lorsqu'une personne après avoir dormi n'a pas totalement récupéré mais se sent plutôt épuisée et ce au moins trois jours par semaine sur une période d'au moins un mois. Les dyssomnies se manifestent de diverses manières.

- En cas de **manque de sommeil**, les personnes concernées ne peuvent pas s'endormir ou dormir toute la nuit ou encore se réveillent tôt. C'est le trouble du sommeil le plus fréquent. Près de 10% des gens en souffrent tellement qu'ils doivent prendre des médicaments. Les causes vont de la dépression aux problèmes psychosociaux en passant par les effets secondaires de médicaments ou des maladies, comme le syndrome des jambes sans repos.
- **L'hypersomnie** est aussi fréquente. Les personnes concernées ont un besoin accru de sommeil, aussi en journée. Elles ont tendance à somnoler, même quand elles sont actives, notamment au volant

ou au travail. Les origines de ce trouble peuvent être une apnée du sommeil, de la narcolepsie (voir ci-dessous), certaines formes de dépression, la maladie de Parkinson ou des attaques d'apoplexie.

- Le **sommeil décalé** touche à la fois les personnes âgées et les jeunes durant la puberté. Chez les personnes âgées, l'horloge interne se décale progressivement. Elles se couchent souvent très tôt, notamment par manque de contacts sociaux, et se lèvent donc aussi très tôt. Chez les jeunes entre 15 et 25 ans, le sommeil se décale dans l'autre sens: ils ne s'endorment qu'aux petites heures du matin et peuvent par contre rester ensuite longtemps au lit. Ce qui n'est généralement pas possible en raison des horaires de l'école ou



du travail. Ce qui peut conduire à un manque de sommeil et à de la somnolence pendant la journée.

- On parle de **sommeil dénaturé ou perturbé** en présence de maladies comme le somnambulisme, l'épilepsie ou le bruxisme.

Dormez-vous bien?

Faites le test en ligne sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.



Mystérieuses crises de sommeil

Les personnes qui souffrent d'une maladie chronique rare du cerveau appelée narcolepsie sont sujettes à une somnolence excessive et peuvent s'endormir d'un coup à tout moment. Ces accès de sommeil irrépressibles peuvent survenir durant tous les types d'activités et à n'importe quel moment de la journée. La narcolepsie touche environ 0,05% de la population. Ce trouble est provoqué par un manque de certains neurones qui produisent l'hypocrétine dans l'hypothalamus (une région du cerveau). Cette protéine est un neurotransmetteur qui régule l'état de veille et sommeil ainsi que les comportements émotionnels et alimentaires. Les chercheurs supposent que la narcolepsie pourrait être une maladie auto-immune.



Le sommeil des seniors

Contrairement à une idée très répandue, les personnes âgées ne dorment pas moins que les jeunes. Des études actuelles montrent que les seniors en bonne santé dorment aussi longtemps que les jeunes adultes. Mais ils ont l'impression que leur sommeil est moins réparateur que par le passé. C'est notamment dû au fait que les phases de sommeil profond (voir page 13) raccourcissent généralement au fil des ans et que les seniors se réveillent plus facilement, notamment s'il y a du bruit. Par ailleurs, les personnes âgées dorment plus souvent durant la journée et donc moins longtemps pendant la nuit.

Choisir le bon matelas

En moyenne, nous passons un tiers de notre vie au lit. Il vaut donc la peine d'investir dans un bon matelas. Et il faudrait en changer tous les huit à dix ans.

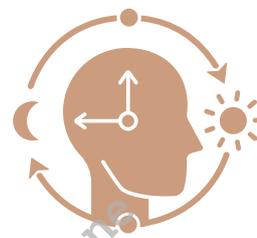
Ruedi Hählen, conseiller en sommeil diplômé et propriétaire du magasin Hählen - Bed & Baby à Gstaad, l'assure: «Au fil des ans, les matelas perdent progressivement leur force de soutien. Et à la longue, les liquides que le corps élimine durant le sommeil abiment aussi le matériau.» Des maux de dos et des tensions signalent souvent que le matelas doit être changé, constate le spécialiste en sommeil. Or il n'est pas si facile de choisir le bon matelas. Pour trouver le produit qui correspond aux attentes personnelles, il vaut la peine de demander conseil dans un commerce spécialisé, car il existe différents systèmes de literie avec des caractéristiques très variées. Les matelas mousse de qualité présentent des zones pour soutenir et soulager l'anatomie de manière avérée. Ils permettent notamment aux épaules de s'enfoncer plus profondément alors que le bassin,

qui constitue le centre de gravité du corps, est soutenu par de la mousse plus dure et par un profilage moins prononcé. Les matelas mousse en viscosé (appelé «memory-foam») offrent une sensation de couchage comme en apesanteur en changeant de forme sous l'influence de la chaleur corporelle et en s'adaptant exactement aux contours du corps. Depuis quelques années, la tendance est aux lits boxspring (descendants des lits tapissiers). Ils sont constitués d'un sommier, d'un matelas et d'un capitonnage, de sorte que le corps est bien soutenu tant par les ressorts du matelas que par ceux du sommier. Ruedi Hählen précise: «Par leur structure, les lits boxspring sont plus élevés que les literies habituelles, ce qui constitue un avantage, surtout pour les personnes âgées, pour se coucher et se lever du lit.» Et avec un sourire malicieux, le spécialiste en sommeil de Gstaad conclut: «Quel que soit le matelas que vous choisissiez, veillez surtout à dormir du côté droit du lit. Comme ça, vous éviterez de vous lever du pied gauche le matin!»



Pia Ulrich

Sous la houlette des hormones



Les hormones activent différents processus dans le corps et dirigent le rythme veille/sommeil de chaque personne.

La **mélatonine** permet un sommeil profond. Quand il fait clair pendant le jour, le corps stoppe la production de cette hormone. Le soir, quand la lumière n'est plus, elle circule à nouveau dans le sang et permet de dormir. Mais la lumière artificielle a aussi une influence sur le taux de mélatonine (voir interview page 10). La nuit, le taux de mélatonine est donc jusqu'à dix fois plus élevé que durant la journée, sa plus forte concentration est mesurée entre 2 et 3 heures du matin. C'est justement à ce moment que le sommeil est généralement le plus profond.

- Après 3 heures, le taux de cortisone commence à remonter pour atteindre son maximum entre 6 et 8 heures du matin. Le **cortisol** stimule l'activité et c'est pourquoi la forme et l'efficacité sont maximales entre 7 et 10 heures du matin. Mais le cortisol est aussi sécrété en cas de stress et un excès constant peut rendre malade.
- La nuit, entre 3 et 4 heures, le moral est au plus bas (voir interview page 10). Les chercheurs supposent que cela pourrait être dû au fait que le corps utilise une autre hormone pour produire la mélatonine: la **sérotonine**. Or la sérotonine est justement celle qu'on appelle l'hormone du bonheur.
- La **leptine** est un coupe-faim naturel que le corps produit lui-même durant le sommeil. La leptine fait que l'on n'a pas faim durant la nuit. Si l'on est réveillé, le corps produit la ghréline, une hormone qui au contraire stimule l'appétit.

Une petite horloge dans la tête

Un long voyage ou le changement d'heure au printemps perturbe le sommeil de certaines personnes. Rien d'étonnant, car cela peut dérégler le rythme intérieur.

L'homme est un être actif durant la journée et qui dort la nuit. Même une personne qui vivrait un certain temps dans l'obscurité s'endormirait le soir. Car c'est ce que dicte l'horloge interne. Le Prof. Christian Cajochen, responsable du centre de chronobiologie aux cliniques psychiatriques universitaires de Bâle, nous révèle dans son interview comment cette horloge fonctionne, ce qui peut la dérégler et pourquoi la lumière du jour est si importante pour avoir un sommeil sain.

Monsieur Cajochen, qu'est-ce que la chronobiologie?

Prof. Christian Cajochen: La chronobiologie est composée de deux termes: chronos, qui signifie temps, et biologie. Pour le dire simplement, nous cherchons à savoir ce que fait un organisme à une cer-

taine heure. Nous étudions les rythmes, le rythme quotidien, le rythme saisonnier et le rythme annuel.

Les rythmes?

Oui, tout est rythmé dans la nature. Chez l'homme, mais aussi chez les animaux et les plantes. Nous avons tous des constituants génétiques plus ou moins semblables qui gèrent ces rythmes. En fait, il y a une horloge qui fait tic-tac dans chacune de nos cellules. Cette horloge est contrôlée par une région du cerveau.

L'homme est une horloge?

Chaque cellule en est une. Et elles communiquent toutes avec l'horloge centrale du cerveau, une zone de la taille d'un grain de riz. On peut la comparer à un pacemaker qui fonctionne 24 heures sur 24 ou à

une horloge radiopilotée qui dirigerait toutes les autres horloges du corps. Toutes les autres fonctions du corps, comme les battements du cœur, la pression sanguine et la température, sont soumises au diktat de cette horloge interne. Le foie, par exemple, doit savoir quand il doit passer en mode «nuit». Mon horloge interne sait aussi que je vais me réveiller dans trois quarts d'heure et commence à lancer la production de l'hormone cortisol, qui me rend efficace le matin. Et le soir, elle me prépare à dormir en déclenchant la libération de l'hormone du sommeil, la mélatonine. Mais d'autres processus biologiques sont aussi soumis à cette horloge interne. La nuit et le matin, le foie a par exemple besoin de plus de temps pour éliminer l'alcool que le soir, par contre il métabolise bien le sucre le matin tôt. Et vous devriez aller chez le dentiste l'après-midi, car vous percevez moins la douleur à ce moment. Vous serez en revanche plus douillet la nuit, entre 3 et 4 heures. C'est aussi à moment que l'humeur est la moins bonne. Une étude, portant sur des messagers du site Twitter, l'a confirmé. Les tweets envoyés entre 3 et 5 heures du matin sont plutôt négatifs alors qu'ils sont plutôt positifs entre 18 et 20 heures.

Lève-tôt et couche-tard

Certaines personnes se réveillent très tôt le matin et sont immédiatement en pleine forme, d'autres dorment jusqu'à midi mais ne peuvent pas s'endormir avant minuit. C'est aussi l'horloge interne (voir interview) qui fait que l'on est un lève-tôt ou un couche-tard, comme le précise le Prof. Christian Cajochen, responsable du centre de chronobiologie aux cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. Ce chronotype est donc inné et ne peut guère être modifié. «Un lève-tôt ne deviendra jamais un couche-tard, il faut l'accepter. Même s'il est un musicien talentueux, un lève-tôt ne deviendra jamais un pianiste de jazz qui joue sur scène jusqu'aux petites heures du matin, de même qu'un vrai couche-tard ne deviendra pas boulanger.»



Etudes sur le sommeil – participez!

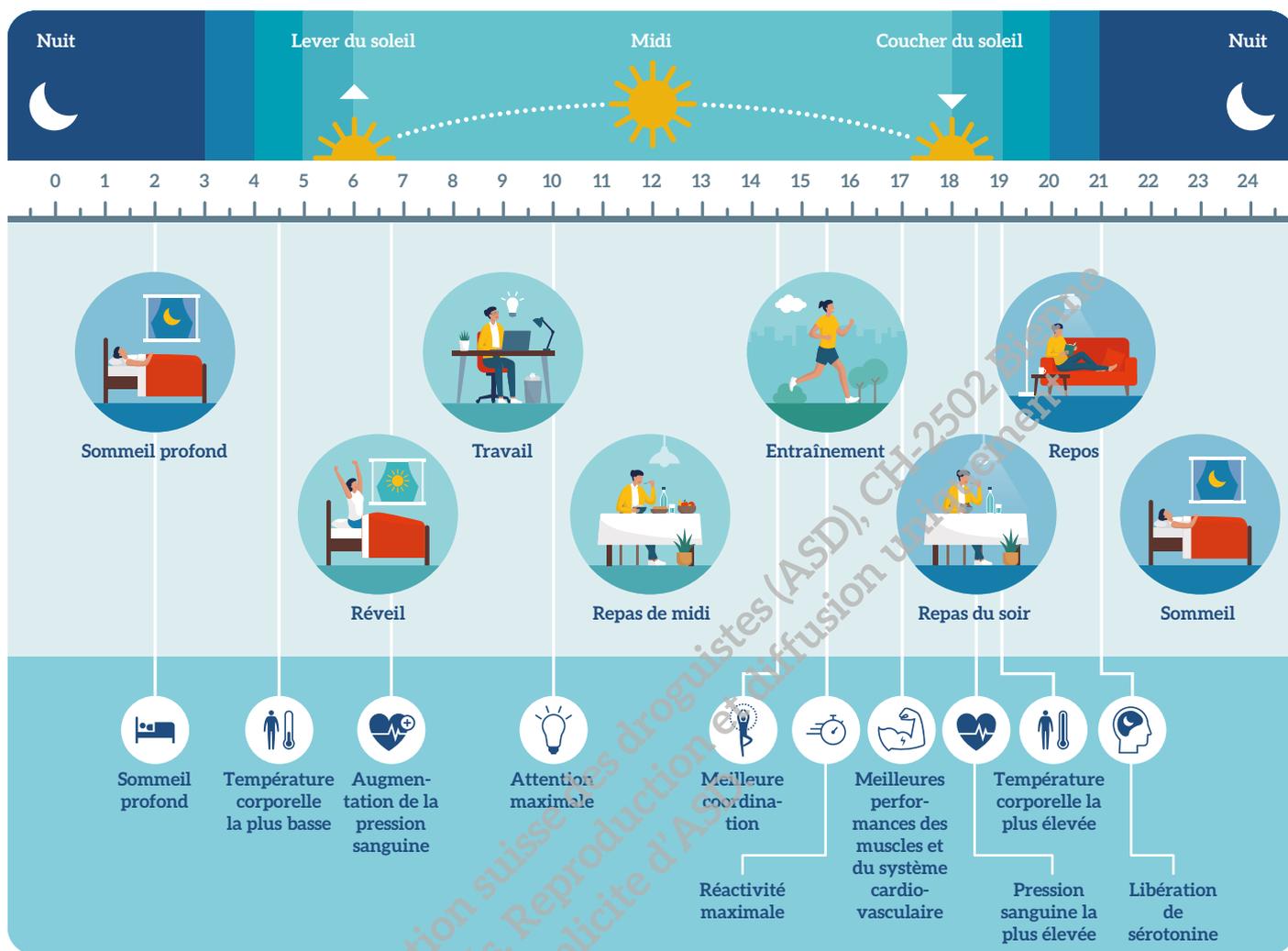
- Vous avez plus de 35 ans et êtes en bonne santé? Alors aidez-nous à réunir des informations importantes sur le vieillissement des yeux humains. Notre étude scientifique porte sur la régulation de la pupille dans des conditions de luminosité réelles. Pour votre participation de 90 minutes, vous recevez 30 francs ainsi qu'un passionnant aperçu d'un domaine de recherche varié et actuel. Contactez-nous en écrivant à pupillenstudie-chrono@unibas.ch.
- Vous avez souvent chaud et transpirez pendant la nuit? Dans le cadre d'une étude, nous vérifions si un nouveau pyjama de haute technologie permet d'y remédier. Nous cherchons donc des femmes et des hommes entre 25 et 45 ans, en bonne santé, disposés à participer à cette étude ambulatoire de deux semaines. Pour vous remercier de votre participation, vous recevrez un pyjama d'une valeur de 210 francs. Informations complémentaires: pyjama-studie@upk.ch

La vie est donc totalement rythmée?

Oui. Mais comme toute horloge, l'horloge interne peut aussi se dérégler et doit donc être régulièrement remise à l'heure.

Elle est en avance ou en retard...

En quelque sorte. L'horloge interne n'a pas un rythme de 24 heures comme la Terre, mais de 24,2 heures en moyenne. Pour se régler, elle a besoin de la lumière du jour. Si vous passez plusieurs jours dans une cave obscure, votre horloge continuera de fonctionner. Mais en l'absence de lumière, le rythme va se décaler. La plupart des gens connaissent ce phénomène après un long voyage: le décalage horaire. Aujourd'hui, on parle d'ailleurs aussi de «jet-lag social». La vie se déplace de plus en plus vers le soir, mais les horaires de tra-



AU BON ENDROIT AU BON MOMENT

Notre horloge interne rythme notre vie et détermine quelles activités nous accomplissons au mieux à tel ou tel moment.

vail sont restés les mêmes. Conséquence: nous dormons moins qu'il y a 50 ans.

C'est mauvais?

Quand on est jeune, on peut facilement compenser ce manque de sommeil pendant le week-end, mais plus on vieillit, plus c'est difficile. A long terme, le manque de sommeil est mauvais pour la santé. Les problèmes de concentration, les sautes d'humeur et les problèmes cardiovasculaires sont les premiers signes d'un manque de sommeil ou de troubles du sommeil.

Qu'est-ce qui aide à mieux dormir?

Une bonne hygiène de la lumière, par exemple.

L'hygiène de la lumière?

Bien des gens ne savent pas combien la lumière est importante pour leur bien-être et leur sommeil. Nous devrions faire provision d'un maximum de lumière pendant le jour, surtout le matin. Les gens qui ont suffisamment de lumière du jour ont un psychisme et une santé meilleurs. La nuit, en revanche, il faudrait limiter le flux de lumière artificielle. Il faudrait donc arrêter la consommation de médias électroniques trois heures avant le coucher. Car trop de lumière artificielle, c'est comme un expresso. On peut mesurer l'effet de cette lumière sur le sommeil par l'exemple des peuples primitifs. Ils n'ont pas de lumière artificielle et ne connaissent pas les troubles du sommeil. Oui, ils n'ont

Christian Cajochen

Le Prof. Dr Christian Cajochen dirige le département de chronobiologie aux cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. www.chronobiology.ch/de



même pas de mot pour ça. Mais nous, nous passons près de 20 heures par jour à l'intérieur. D'où mon conseil: sortez et faites le plein de lumière du jour, surtout maintenant durant la saison froide.

Interview: Bettina Epper (traduction: Claudia Spätig)



VOUS RÊVEZ D'UN VOYAGE EXTRAORDINAIRE?

Vivre de beaux rêves, cela s'apprend. Avec un peu d'exercice et la bonne technique, on peut même voir des baleines volantes.

Vivez vos rêves lucidement!

Diriger consciemment ses rêves? Oui, c'est possible.

Le Dr Daniel Erlacher explique comment ce phénomène fonctionne.

Dans les rêves lucides, vous pouvez vivre ce dont vous avez toujours rêvé. Le Prof. Dr Daniel Erlacher de l'Université de Berne a de l'expérience dans ce domaine: «Un rêve lucide commence dès que la personne qui dort remarque qu'elle rêve. A partir de ce moment, elle peut diriger le déroulement du rêve.»

Monsieur le professeur Erlacher: que se passe-t-il dans le corps pendant un rêve lucide?

Prof. Dr Daniel Erlacher: La science ne s'accorde pas encore pour savoir si l'on ne rêve que durant certaines phases de sommeil ou pendant toute la nuit. Concernant les rêves lucides, nous avons constaté qu'ils se produisent à 95% pendant le sommeil paradoxal. En anglais, on appelle cette phase REM pour Rapid Eye Movement (mouvements oculaires rapides). Durant cette phase, les yeux et le cerveau sont actifs mais presque tous les autres muscles sont comme paralysés. A la différence des rêves normaux, pendant un rêve lucide, le cortex préfrontal est très actif. Cette partie du cerveau abrite la pensée logique et l'autoréflexion. Ces capacités sont importantes pour que nous remar-

quions les choses illogiques dans le rêve et que nous sachions que nous rêvons.

Comment peut-on devenir rêveur ou rêveuse lucide?

Il existe différentes techniques pour apprendre à faire des rêves lucides. Mais il faut beaucoup de motivation, d'entraînement et d'endurance. Comme pour le sport, dès que l'on ne s'entraîne plus, on perd à nouveau la capacité. Quand j'avais perfectionné mon entraînement, je pouvais faire des rêves lucides toutes les nuits.

Une forte imagination est-elle un avantage pour pouvoir faire des rêves lucides?

Non. Mais les rêveurs lucides ont plutôt tendance à être plus ouverts aux nouvelles expériences.

Est-il possible de faire des rêves lucides sans s'entraîner?

Oui, on appelle ces personnes des rêveurs lucides spontanés. Ce sont souvent des gens qui ont développé cette faculté durant leur enfance déjà. Il y a une phase, environ entre 6 et 7 ans, durant laquelle les enfants réalisent que leurs rêves ne sont pas la réalité parce que les adultes en

parlent avec eux. Il y a des enfants qui développent une capacité à rêver de manière lucide rien qu'en sachant ça.

Y a-t-il des gens qui vivent des rêves lucides mais n'en savent rien?

La plupart des gens ne se rappellent que d'une petite partie de leurs expériences nocturnes. C'est pourquoi il me semble plausible que les rêves lucides soient aussi oubliés. Les personnes qui se souviennent souvent de leurs rêves se rappellent aussi plus souvent de leurs cauchemars et de leurs rêves lucides. La méditation, le training autogène et la durée du sommeil ont des effets positifs sur le souvenir des rêves et la capacité à faire des rêves lucides.

Que vivent la plupart des gens pendant un rêve lucide?

80% veulent avoir du plaisir. Les expériences les plus fréquentes sont voler, danser, rire et faire l'amour. Les rêves lucides sont une sorte de jeu sans aucune loi sociale, physique ou autres. Le rêve lucide est en outre utilisé à 60% de manière thérapeutique pour surmonter les cauchemars. Parce que l'on peut consciemment faire face au danger du cau-

chemar dans un rêve lucide. Environ 30 % de tous les rêveurs lucides utilisent les rêves lucides pour être créatifs et trouver des solutions à leurs problèmes. Et 20 % exercent dans leurs rêves lucides leurs compétences comme jouer du piano ou faire des mouvements sportifs.

Le contrôle est-il global dans un rêve lucide?

Non. Le rêve conserve sa propre dynamique et ses propres lois car la personne qui rêve ne peut pas absolument contrôler que l'herbe soit subitement bleue ou à quoi la scène du rêve ressemblera quand elle tournera au coin de la rue.

Combien de temps durent des rêves lucides?

Ils se terminent au plus tard à la fin du sommeil paradoxal ou quand on se réveille. Les phases de sommeil paradoxal sont relativement brèves dans la première partie de la nuit. Elles durent entre 20 et 30 minutes dans la deuxième partie.

Combien de rêves lucides peut-on faire par nuit?

Les meilleurs rêveurs lucides que j'aie eus dans mon laboratoire en faisaient trois par nuit.

Comment savez-vous si quelqu'un a vraiment fait un rêve lucide?

Dans le laboratoire du sommeil, nous pouvons communiquer avec une personne qui fait un rêve lucide. Celui-ci nous est signalé par des mouvements des yeux. Des

Apprendre à rêver lucidement

Pour qu'un rêve lucide soit possible et qu'on puisse s'en souvenir, il faut d'abord se souvenir des rêves normaux et écrire juste après le réveil ce dont on a rêvé. Une fois que l'on se souvient des rêves normaux, on peut commencer l'entraînement d'induction des rêves lucides:

- «Test de réalité»: Posez-vous plusieurs fois par jour la question: est-ce que je rêve? Quelque chose dans mon environnement est-il irréaliste ou contradictoire? L'idée est de se poser cette question à un moment aussi dans le rêve et d'y répondre oui, ce qui va provoquer un rêve lucide. Ou réveillé, pincez-vous le nez avec la main. Essayez de respirer par le nez. Dans les rêves, on respire comme si de rien n'était.
- Le procédé «Wake up, back to bed» (se réveiller, retourner au lit) est une méthode avec laquelle on se réveille après six heures de sommeil. Restez réveillé pendant une heure. Puis retournez dormir. Cela doit améliorer la veille mentale et favoriser un rêve lucide pendant la deuxième phase de sommeil.
- L'«induction mnémotechnique»: Avant de vous endormir, dites à voix haute un truc némotechnique comme: «Quand je verrai à nouveau des chiens volants, je saurai que je rêve.»

Prof. Dr Daniel Erlacher

Le Prof. Dr Daniel Erlacher est scientifique du sport à l'Université de Berne. Il étudie comment les mouvements peuvent être exercés dans les rêves et est l'un des seuls scientifiques en Suisse à étudier les rêves lucides.



que le rêve lucide commence, la personne regarde alternativement à gauche et à droite dans son rêve. Les yeux bougent ensuite vraiment vers la gauche et vers la droite, ce que nous voyons.

Qu'avez-vous fait dans votre premier rêve lucide?

Je jouais du basketball dans la cuisine contre deux géants. J'ai subitement remarqué que quelque chose ne jouait pas. Dans la réalité, on ne joue pas du basketball dans la cuisine. Et pas non plus contre des géants. J'ai réalisé que je rêvais. Ensuite, j'ai pu consciemment diriger le rêve. J'ai tourné le dos au match de basket, ouvert la fenêtre et volé. C'était une expérience merveilleuse. J'étais époustoufflé.

Vanessa Naef (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

En savoir plus

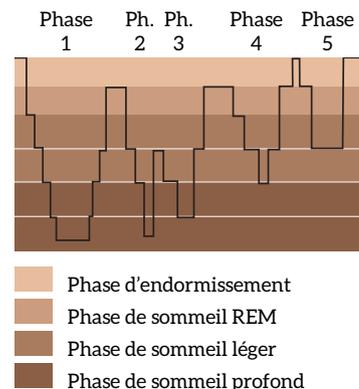
Vous trouverez des détails sur ces méthodes sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.



Les phases de sommeil

Tous les épisodes de sommeil ne se ressemblent pas. Le sommeil est divisé en différentes phases, durant lesquelles il est plus ou moins profond. Juste après l'endormissement, on se réveille facilement et ce n'est qu'au cours de la nuit qu'il devient plus profond et intense. Il y a quatre stades de sommeil qui alternent plusieurs fois au cours de la nuit.

- Phase d'endormissement – stade I: transition entre l'état de veille et de sommeil. La conscience est encore active.
- Phase de sommeil léger – stade II: après environ 15 minutes, on est normalement endormi. La conscience est encore partiellement active et l'on se réveille assez facilement.
- Phase de sommeil profond – stade III: ce stade intervient quelques minutes après le sommeil léger. La musculature se détend, la respiration ralentit et devient régulière. Le corps est alors en phase de régénération.
- Phase de sommeil REM: les yeux bougent vite et par saccades (d'où l'appellation REM – Rapid Eye Movement). Les muscles squelettiques sont relâchés mais le cerveau reste actif. Les battements du cœur et la pression augmentent, la respiration s'accélère et devient irrégulière. C'est durant cette phase que l'on rêve (voir ci-contre).



DOUCES SENTEURS, DOUCES NUITS

Les parfums agissent directement sur notre inconscient. C'est pourquoi les arômes apaisants favorisent l'endormissement.



Des rituels pour une douce nuit

Les personnes qui ne dorment pas bien trouveront de l'aide en droguerie: des tisanes aux herbes aux globules en passant par des sprays végétaux et des huiles de massage.

Regula Schild

Regula Schild, 46 ans, est propriétaire de la Naturdrogerie, à Berne, depuis sa création en mai 2016. Droguiste ES et thérapeute dipl. en MTC, elle a aussi suivi des formations en acupuncture et thérapie par les herbes médicinales. www.naturdrogeriebern.ch



L'insomnie est très répandue. Il existe pourtant de nombreuses préparations en droguerie pour passer de douces nuits et faire de beaux rêves. Mais les rituels d'endormissement sont au moins aussi importants. Comme le souligne Regula Schild, droguiste ES et propriétaire de la Naturdrogerie à Berne: «En principe, chaque rituel fait du bien car le sommeil est quelque chose de rythmique.» Que ce soit une tasse de tisane calmante, un agréable bain

de pieds, une brève méditation ou des exercices de yoga relaxants. Peu importe le rituel d'endormissement que l'on choisit, l'essentiel est de le pratiquer régulièrement. Ainsi, chaque individu crée sa propre architecture du sommeil, assure la droguiste bernoise.

Se coucher fatigué et satisfait

Et quels sont les rituels d'endormissement de la droguiste? Regula Schild ne jure que par la diffusion d'essences calmantes et purifiantes. «Le lien entre le nez et le cerveau étant direct, les parfums agissent immédiatement.» Son produit favori est le spray d'aromathérapie «Bonne nuit», avec de la lavande, du basilic, du patchouli et du nard. «Je suis fan de ce parfum. Le soir, je me couche dans mon lit et fais trois ou quatre vaporisations dans la chambre. J'inspire profondément quelques fois en me concentrant bien sur le rythme de ma respiration. Et alors je m'endors.» Elle fait

une pause et sourit: «Mon ami n'aime pas trop ce spray. Quand il dort avec moi, il se réfugie sous la couette quand je prends le flacon sur la table de nuit. Mais il s'habitue lentement à ce rituel et peut désormais aussi bien dormir.»

L'arole est aussi un bon parfum pour s'endormir que la droguiste utilise de temps en temps pour varier. Et en hiver, elle recourt si nécessaire à un spray immunitaire, avec de l'eucalyptus, qui l'aide à prévenir les refroidissements. En principe, elle dort bien, confie-t-elle. D'autant qu'en tant que directrice de droguerie, elle est debout toute la journée et, le soir, elle peut donc se coucher fatiguée et satisfaite.

Déterminer les causes

Sa clientèle lui demande souvent des conseils contre les troubles du sommeil. Lors de l'entretien de conseil, elle aborde la situation dans un plus vaste contexte: la

personne ne peut pas dormir parce qu'elle a des soucis ou trop de stress? Ou peut-être mange-t-elle trop ou consomme-t-elle de l'alcool le soir? C'est peut-être aussi un manque d'activité physique. Les troubles du sommeil sont souvent le signe d'un déséquilibre, constate Regula Schild. En tant que droguiste, elle peut alors apporter une aide: «Un entretien de conseil nécessite de la patience. Je pose souvent des questions plus approfondies pour bien déterminer les causes du problème. En cas de troubles du sommeil, il est important de considérer l'environnement et de ne pas se contenter de traiter un symptôme.»

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

En savoir plus

Vous trouverez encore plus de conseils de la droguerie pour avoir un sommeil sain et réparateur sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.



Les 5 aides pour dormir de Regula Schild

Lavande (Lavandula)

Apporte le calme et donne une vue claire sur l'environnement. Aide à se réveiller avec les idées claires le matin. La lavande s'utilise en spagyrie, en spray d'ambiance, en huile de massage et en tisane, dans différents mélanges.

Passiflore (Passiflora)

En spagyrie, elle peut avoir un effet calmant sur le système nerveux végétatif, ce qui facilite l'endormissement. La passiflore se trouve dans des capsules pour dormir, avec d'autres principes actifs végétaux, ainsi que dans des tisanes, notamment avec de la mélisse et de la valériane.

Avoine (Avena)

Un manque d'énergie peut aussi être à l'origine de troubles du sommeil. Si l'insomnie est provoquée par de la fatigue et de l'épuisement, la spagyrie

recourt à l'avoine, qui procure de la force et donne un bon ancrage. Le porridge et la crème de riz ou d'orge apportent aussi de l'énergie en cas d'épuisement.

Valériane (Valeriana)

Les gouttes classiques de valériane favorisent l'endormissement. Mais la valériane s'utilise aussi en spagyrie, qui l'apprécie pour ses propriétés relaxantes et calmantes.

Houblon (Humulus)

S'utilise en spagyrie pour favoriser le sommeil en cas de fluctuations hormonales. Il peut aussi être utilisé durant la grossesse. Le houblon a des effets calmants et équilibrants. Mais boire une bière avant le coucher n'est pas une bonne idée, car l'alcool surcharge le foie et perturbe le sommeil.

Pour des nuits reposantes.

zeller sommeil forte – le duo de plantes médicinales valériane et houblon se complètent et permet un sommeil réparateur.

VALÉRIANE ET HOUBLON.

FAVORISE L'ENDORMISSEMENT.

EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL.



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

zeller

L'invention de la bouillotte

La bouillotte existe depuis longtemps et fait aujourd'hui encore partie des accessoires simples mais très efficaces pour rendre la vie un tantinet plus confortable.

Le brevet de la première bouillotte a été déposé le 11 novembre 1808 par un chaudronnier allemand. Le brave inventeur vivait alors à Paris où les nuits devaient être particulièrement fraîches et turbulentes. Le chaudronnier a donc conçu une poêle résistante au feu qui pouvait être remplie de tisons ardents et de pierres brûlantes. Cette première bouillotte ne ressemblait donc pas aux suivantes, généralement fabriquées avec du plastique rouge gaufré et remplies d'eau chaude. Ces der-



nières existent aussi déjà depuis plus de 130 ans.

Cette idée audacieuse qui a vu le jour dans le froid d'un novembre parisien s'est bien développée depuis et s'est répandue dans la moitié du monde dans l'hémisphère nord. Aujourd'hui, on trouve d'innombrables modèles, des peluches douillettes aux bouteilles revêtues de tricot en passant par les classiques en caoutchouc rouge de nos grands-mères.

Les coussins de noyaux de cerise, à chauffer dans le four ou au micro-ondes, sont aussi appréciés pour aider en cas de pieds froids, de maux de ventre ou de frissons automnaux et rendent le lit bon chaud, comme par magie.



Antonieguillem - stock.adobe.com

Court, normal ou long?

Le besoin de sommeil varie d'une personne à l'autre. La plupart des gens sont des dormeurs dits normaux. Ils ont besoin de 7,5 à 8,5 heures de sommeil. D'autres se contentent facilement de moins de 7,5 heures. Ce sont les petits dormeurs. Les gros dormeurs à l'inverse ont besoin de plus de 8,5 heures de sommeil. Ces types sont déterminés génétiquement. Mais l'âge a aussi une influence sur la durée du sommeil (voir page 8).

Ma source de tranquillité

En cas d'anxiété et d'agitation

- Soulage l'anxiété
- Calme et améliore le sommeil
- A base de lavande médicinale
- Une capsule par jour
- Sans ordonnance



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



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.



3 couvertures douillettes et 20 coffrets cadeaux à gagner

Gagnez l'une des trois couvertures douillettes en coton 100% biologique ou l'un des 20 coffrets cadeaux anniversaire Weleda pour des heures de détente et de bien-être.

Maladie infectieuse	Science des forfaits	Île britannique	À bout de forces	Paresseux d'Amazonie	Tissu résistant	Situé	Dieu des vents
Jouas une somme		Père d'Œdipe			6	Se dit d'un état difficile à atteindre	
				Il va d'un écran à l'autre (2m.)	Masculin de elle		
Parure féminine		Avec facilité	Dont on a enlevé une voyelle				
			2			Ancienne famille romaine	Ris-tournes
Ne reconnaît pas	7			Coupe de tennis	Sorte de bus		3
Charpente du corps			Vieux cépage du Valais	5			
Qui entraîne la mort		1			Connue pour sa tour penchée	Bien marqués	
Mantra monosyllabique			Début d'aveu		Qui subit une peine		
Pluie de météores en décembre							4
Prénom féminin espagnol					Ensemble de pages Web		
Lettre grecque				Ex-conseiller fédéral (Joseph)			

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

Date limite de participation
le 31 janvier 2022 à 18 heures.
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 2-3/22.

Mots fléchés 10-11/21
La solution était «GRAISSES».

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

Soigner, soigner, soigner!

Peau sèche, lèvres gercées, mains rêches – l'hiver malmène beaucoup notre peau. La droguiste diplômée ES Irène Schlumpf confie ses bons conseils pour la soigner.



Irène Schlumpf

Irène Schlumpf, 46 ans, est directrice et propriétaire de la droguerie Schlumpf à Dagmersellen (LU) depuis 2005. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, les sels de Schüssler et les champignons vitaux.



www.droguerie-schlumpf.ch

droguerie propose de nombreux produits spéciaux pour la zone des yeux ou pour le nez qui souffre à force d'être mouché.

Les bons soins pour les lèvres et les mains

Les lèvres gercées sont aussi un thème fréquent en hiver. La droguiste: «Nous avons des sticks très efficaces au baume du Pérou qui régénèrent les lèvres et soignent les gercures.» Irène Schlumpf déconseille plutôt les sticks qui contiennent de la paraffine: «Ils ne pénètrent pas assez profondément dans la peau des lèvres. Pour conserver des lèvres douces, il faut régulièrement en remettre, ce qui peut donner une impression de dépendance.» Les sticks qui nourrissent longtemps la peau des lèvres et forment un film protecteur sont bien mieux. «Nous faisons de bonnes expériences avec un stick qui contient les sels de Schüssler 1 et 8. Ils donnent de la douceur et de l'hydratation aux lèvres et améliorent la structure de la peau.»

En hiver, les mains souffrent aussi. Elles deviennent rêches à force de lavages répétés et l'utilisation fréquente de désinfectant les abîme encore plus. Dans ce cas aussi, Irène Schlumpf sait comment les soigner: avec un baume aux pommes de terre. Il contient du jus de pommes de terre pressées qui peut emmagasiner l'humidité.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Les mains rêches ne sont pas les seules à mériter des soins en hiver. Les douces lèvres des hommes veulent aussi être choyées.

Passer de locaux chauffés au froid de l'extérieur en hiver est une véritable épreuve pour la peau. Irène Schlumpf, propriétaire de la droguerie Schlumpf à Dagmersellen (LU), accorde donc particulièrement d'importance aux soins de la peau en hiver. «Durant la saison froide, la peau se dessèche vite, il faut donc l'hydrater. Sinon, elle réagit par des tensions, des rougeurs, des squames, voire des démangeaisons. Une crème qui soigne et protège bien doit avoir une texture riche et contenir des composants de qualité, comme de l'acide hyaluronique, de la vitamine E ou des huiles végétales», explique la droguiste. L'urée aussi lie l'hu-

midité et la stocke dans la peau. Pour la droguiste, la partie grasse de la crème est aussi importante en hiver – car sans graisse, il y a un risque de gelure quand les températures extérieures sont très basses. Pour l'hiver, la droguiste recommande les lignes calmantes pour peaux sensibles, souvent exemptes de parfum. A propos de sensibilité: la peau près des yeux est très fine et se desquame souvent en hiver. «Il y a donc des soins spéciaux, avec des formules adaptées, pour le contour des yeux. Si l'on utilise une crème normale, les ingrédients risquent de pénétrer dans les yeux et de provoquer des irritations», souligne Irène Schlumpf. La

Hygiène palpébrale sans conservateur

Blephaclean® - Pour les soins quotidiens des paupières et du bord des cils sensibles. Compresses stériles prêtes à l'emploi et sans agent conservateur. Imprégnée d'une lotion nettoyante sébo-régulatrice. Convient pour éliminer les poussières, les pollens et les sécrétions, pour l'inflammation ou l'infection des paupières, avant et après des opérations, sur avis du médecin. <https://www.theapharma.ch/fr/produits/blephacleanr>

Distribution de la gamme de produits oculaires OTC de Théa Pharma Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen, www.similasan.swiss **Blephaclean®**



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 plaiesbobos.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. www.plaiesbobos.ch



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.

MON DRINK D'IMMUNITÉ VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC

POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

Vitamine D₃, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



NOUVEAU

www.immun-biomed.ch

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2021. All rights reserved.

BioMed®

Les vitamines scintillent sur toute la ligne!

Shampoings aux vitamines, crèmes aux vitamines, fluides aux vitamines, huiles aux vitamines: quantité de produits de soin contiennent des vitamines. Quels sont leurs effets et dans quels cas peuvent-elles aider?

Pour la droguiste Marina Scherrer, de la droguerie Toggenburg à Ebnat-Kappel (SG), les vitamines n'ont rien d'exceptionnel dans les soins de la peau et des cheveux. Au contraire. «Il est plus difficile de trouver un produit sans ajout de vitamines qu'avec. Les vitamines sont aujourd'hui un standard dans les produits cosmétiques», assure-t-elle. Les vitamines ajoutées aux shampoings, aux crèmes de jour et aux sérums pour les yeux sont bien visiblement mentionnées. «Mais elles sont bien plus qu'un bon argument marketing», poursuit la droguiste. Elles ont bel et bien des effets. «La question est de savoir ce qu'on attend de tels produits. La clientèle doit être consciente que la concentration en vitamines dans les shampoings et les crèmes est infime.» Ceux qui attendent d'un soin de

jour qui contient de la vitamine C plus de force et d'énergie et un teint éclatant seront certainement déçus. «J'essaie toujours de découvrir l'objectif de la cliente ou du client. En outre, je conseille de prendre en complément une préparation multivitaminée. Et beaucoup d'autres facteurs, comme le style de vie et l'alimentation, contribuent aussi à la santé de la peau.»

Marina Scherrer

Marina Scherrer, 30 ans, est directrice et propriétaire de la droguerie Toggenburg Ebnat-Kappel SA à Ebnat-Kappel (SG) depuis 2015. Ses domaines de spécialisation sont la fabrication de spécialités maison ainsi que la gemmothérapie et la spagyrie.



Pour les cheveux et les ongles

Mais revenons-en à la vitamine C dans les crèmes. «Elle s'utilise en cas de problèmes de pigmentation et, suivant la concentration, présente un léger effet éclaircissant et de protection cellulaire», explique Marina Scherrer. La vitamine E offre aussi une bonne protection. Bien connue pour piéger les radicaux libres, elle protège justement la peau et



© 2021 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-1015 Yverdon-les-Bains
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites sans autorisation écrite de l'ASD.

Ça mousse: le bon shampoing pour un soin personnalisé.

Vitamine D3 indispensable à chaque période de la vie

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

Convient
à tous
les âges

500 UI/goutte

**Vitamine
D3 Wild
Huile**

Cholecalciferolum



**Pour la prévention et le traitement
des maladies liées à une carence en vitamine D
(par. ex. rachitisme et ostéomalacie).**

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament
autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 **VERFORA®**
POUR LA VIE

Les vitamines scintillent sur toute la ligne!

Le meilleur en pot: les droguistes savent bien quels produits contiennent des vitamines.



les cheveux des radicaux libres. «La vitamine E se sacrifie pour ainsi dire en premier lors d'attaques de toxines et lie les radicaux indésirables. De ce fait, la vitamine E a un effet conservateur et prolonge par exemple la durée de conservation d'une crème.» Il faut cependant être conscient que les crèmes qui contiennent des vitamines sont sensibles à la lumière. C'est pourquoi il est important de bien refermer les boîtes, tubes ou flacon après utilisation et de les conserver si possible dans un endroit frais. Remarque valable aussi pour les produits de soin qui contiennent de la vitamine A. «La vitamine A à haute dose est prescrite comme un médicament nécessitant une ordonnance par les dermatologues. Dans les crèmes, la concentration est naturellement bien inférieure. Pourtant, utilisée régulièrement,

elle favorise aussi le renouvellement cellulaire et la desquamation de la peau», explique Marina Scherrer.

Une autre vitamine qu'on retrouve dans les produits pour les ongles et les cheveux, c'est la biotine. On l'ajoute aussi aux shampoings, car elle améliore, nourrit et renforce la structure de la kératine. «Les cheveux et les ongles sont essentiellement constitués de kératine. Cependant, avec un shampoing ou une huile pour ongles, on n'atteint que le matériel mort. En prenant de la biotine en complément alimentaire, on peut aussi renforcer les racines des cheveux de l'intérieur.»

Indiquer les limites

Même les huiles alimentaires sont aujourd'hui enrichies en vitamines. «Les vitamines A, D, E et K sont justement lipo-

solubles et donc bien absorbées par les huiles. Il est cependant important de veiller à la qualité de l'huile et de l'utiliser correctement.» Autrement dit: conserver au frais et dans une bouteille teintée, ne pas surchauffer et utiliser dans les jours suivants l'ouverture. «Pour jouer la carte de la sécurité, on privilégiera les capsules ou les tablettes, car les vitamines sont mieux protégées sous ces formes», précise la droguiste. Les vitamines sont donc très sensibles et l'on recourt à des méthodes particulières pour les ajouter aux crèmes, shampoings, huiles et autres sérums. Marina Scherrer déconseille de s'essayer à des mélanges personnels. Idem pour les produits que l'on trouve sur internet et qui promettent toujours monts et merveilles. «Mieux vaut demander conseil en magasin, car nous pouvons tenir compte du type de peau de la personne et de ses intentions. Dans ce contexte, je trouve important d'indiquer les limites des produits et d'expliquer honnêtement les choses.» Car les vitamines ont bien des effets, pour avoir un teint lumineux, des cheveux brillants et des ongles solides. Mais elles ne font pas tout. D'autres facteurs, comme la protection solaire, l'alimentation, le type de peau et le style de vie, jouent aussi un rôle. Demandez des conseils personnalisés dans votre droguerie.

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

Les vitamines - une science en soi

La vitalité et les substances vitales constituent un thème important dans la société actuelle. La médecine orthomoléculaire (ortho = bon, juste; molécule = plus petite partie d'un corps) porte sur la recherche scientifique des micronutriments et étudie comment les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments agissent sur nos corps. Linus Pauling, prix Nobel américain, a défini le traitement orthomoléculaire comme une forme thérapeutique qui doit prévenir, soigner ou même guérir les maladies via l'administration de nutriments concentrés. Prévenir au lieu de guérir, telle est la maxime. Alors que les principales vitamines sont aujourd'hui bien connues, il y a un grand retard à combler en ce qui concerne les vitaminoïdes, autrement dit les substances qui ressemblent aux vitamines (L-carnitine, coenzyme Q-10). D'autant que ces vitaminoïdes se trouvent aussi dans les produits cosmétiques, en particulier la coenzyme Q-10.

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



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



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

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

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

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:





Duo actif pour de l'intestin

Prébiotiques et probiotiques sont tous deux bons pour l'intestin. La droguiste Monika Sager explique ce qui les rend si efficaces.

Ajouter des fibres alimentaires: les aliments qui ne peuvent être digérés, comme les graines de psyllium, stimulent l'intestin.

La plupart d'entre nous a déjà entendu que les prébiotiques et les probiotiques sont bons pour la santé de l'intestin. Ces produits nécessitent cependant de plus amples explications, comme le souligne la droguiste Monika Sager, de la droguerie Unterstadt à Zofingue (AG): «Pratiquement personne ne vient en droguerie et demande directement un prébiotique ou un probiotique. Ce n'est que lorsque la clientèle mentionne des symptômes comme de la diarrhée, des ballonnements

ou de la constipation ou souffre depuis longtemps de problèmes digestifs que nous allons parler de préparations de probiotiques. Bien des gens sont ouverts à cette option car ils ont déjà entendu parler de leurs effets positifs.» Un probiotique est composé de micro-organismes vivants sous forme de souches bactériennes, comme les bactéries d'acide lactique, ou de champignons, comme les levures. Ces bactéries et levures «positives» supplantent les «mauvaises» bactéries ou

la santé

ns pour notre digestion.
différencie et où les trouver.

les germes dans l'intestin. Selon la droguiste, les troubles intestinaux peuvent être provoqués par une infection ou la prise d'antibiotiques, mais aussi par une alimentation peu équilibrée avec beaucoup d'aliments ultra-transformés. «Les probiotiques peuvent se prendre sous forme de poudre ou de capsules. Nous conseillons volontiers une cure de quatre semaines, pour que la flore intestinale ait le temps de se réguler», précise-t-elle. Donner de «bonnes» bactéries à l'intestin et ainsi renforcer le système immunitaire est justement la fonction des probiotiques.

Monika Sager

Monika Sager, 62 ans, est propriétaire de la droguerie Unterstadt à Zofingue (AG) depuis plus de 23 ans. Ses domaines de spécialisation sont les conseils en spagyrie et en sels de Schüssler. Elle est aussi spécialiste des problèmes de ménage et d'entretien.



L'efficacité des graines de psyllium

Les prébiotiques ont une fonction différente. «Les prébiotiques sont des composants d'aliments non digérables que nous éliminons ensuite», explique Monika Sager. Ils se trouvent naturellement dans certains aliments, comme les légumineuses, le topinambour, les asperges ou l'écorce des graines de psyllium. «Elles ont un goût neutre et conviennent donc bien aux enfants. Elles gonflent dans l'eau et peuvent se mélanger à un jus, du muesli ou un yaourt. Prises régulièrement, les graines ont un effet positif sur la santé de l'intestin.» On peut les acheter concassées, entières ou finement moulues en droguerie.

Un intestin perturbé peut donc retrouver son équilibre par la prise combinée de prébiotiques et de probiotiques. «Mais il faudrait aussi intégrer plus d'aliments frais et de saison dans les menus quotidiens. Car les additifs des plats précuisinés doivent aussi être digérés, ce qui pose un défi supplémentaire aux organes de la digestion», explique Monika Sager. Un triple soin de l'intestin (détoxination, régénération, renforcement) peut être judicieux en prévention, après une infection gastro-intestinale ou après un traitement antibiotique.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

svetlana_cherutty - stock.adobe.com. ldd

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.

Exploration de la jungle des senteurs

La qualité d'une huile essentielle dépend de plusieurs facteurs. Voilà de quoi il faut tenir compte avant l'achat.

Lavande, thym, bois de cèdre... Les huiles essentielles obtenues à partir de plantes médicinales donnent de l'ambiance, améliorent l'humeur, soignent la peau et les cheveux et peuvent soulager des douleurs. L'aromathérapie (voir encadré page 27) peut être très efficace pour le corps et l'esprit – pour autant que l'huile essentielle soit de qualité et employée à bon escient. Manfred Meier, aromathérapeute et droguiste ES: «Je recommande d'utiliser une huile essentielle purement naturelle. Pour que ma clientèle en tire le meilleur bénéfice thérapeutique.»

Plutôt acheter en qualité bio

Achetez plutôt des huiles essentielles de producteurs suisses dans des commerces spécialisés comme les drogueries. Vous y serez en outre bien conseillé. Et les producteurs suisses sont tenus de présenter un certificat. A l'étranger, sur des marchés ou sur internet, en revanche, il y a un danger de trouver des produits de mauvaise qualité, allongés, des contrefaçons ou des produits nocifs pour la santé. «Les huiles essentielles peuvent être contaminées avec des pesticides ou des herbicides et il faudrait donc utiliser uniquement des produits de culture biologique», explique le droguiste.

Les huiles essentielles sont souvent allongées avec de l'alcool ou des huiles meilleur marché pour en diminuer le prix. Le droguiste mentionne l'huile de mélisse. «La mélisse ne libère que difficilement son huile essentielle. Conséquence: peu de rendement et un prix élevé. J'ai appris que dans un produit déclaré comme huile essentielle, il n'y avait que 1% d'huile, le reste était de l'huile essentielle de citronnelle. Le nez ne remarque rien.»

Les multiples facettes de l'orange amère

Lisez attentivement l'étiquette lors de l'achat d'une huile essentielle et deman-

Ambiance chaleureuse pour la période de l'Avent: lavande, mandarines et mélisse exhalent des odeurs qui donnent une agréable atmosphère.

dez conseil à votre droguiste. Faites en outre attention aux points suivants.

- **Pureté:** Une huile essentielle purement naturelle provient à 100% de la plante d'origine. Elle est ainsi complètement naturelle et pas allongée avec des huiles meilleur marché ou d'autres liquides.
- **Nom latin:** Une huile essentielle de lavande est par exemple étiquetée *Lavandula angustifolia* (lavande vraie).
- **Parties de la plante:** Les différentes parties d'une même plante peuvent avoir des effets différents. L'orange amère, par exemple, donne trois huiles essentielles différentes: l'huile de néroli, à partir des fleurs, celle de petit-grain à partir des fruits et celle d'orange amère à partir de l'écorce. Elles sont chacune utilisées pour des problèmes différents, par exemple contre les mycoses, contre les maladies des voies respiratoires ou en cas de déprime et d'angoisses. Et chacune a une odeur différente. Votre droguiste pourra vous conseiller et vous préparer le mélange adapté.
- **Pays de provenance:** Beaucoup de plantes proviennent de grandes cultures dans des pays comme la Bulgarie, la Hongrie, la Turquie, l'Italie, la France, l'Espagne ou le Portugal. Là, le climat et les propriétés du sol sont idéaux. Ces deux éléments influencent la composition des essences.
- **Culture:** Les plantes de récolte sauvage ou de culture biologique présentent la meilleure qualité car elles prospèrent dans leur environnement naturel. En culture conventionnelle, on utilise souvent des pesticides et des engrais chimiques pour obtenir un meilleur rendement. Comme ces produits sont liposolubles, ils passent dans les huiles lors de la transformation.
- **Procédure de fabrication:** La distillation à la vapeur est la méthode la plus courante pour obtenir des huiles

Manfred Meier

Manfred Meier, 43 ans, est propriétaire de la droguerie Natura à Küttigen (AG) depuis 2006. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, l'homéopathie, la médecine traditionnelle européenne et l'aromathérapie. www.naturadrogerie.ch



essentielles. La vapeur d'eau détache l'huile du reste de la plante. L'écorce des agrumes comme l'orange, le citron ou la mandarine est pressée à froid mécaniquement. Et lors de l'extraction enfin, des solvants comme l'alcool extraient des huiles essentielles à partir de fleurs fragiles.

- Le **prix** d'une huile essentielle peut être un indicateur de pureté et de qualité. Mais certaines huiles essentielles sont très abordables et d'autres très chères: «L'huile de rose, par exemple est très onéreuse. On paie entre 17000 et 20000 francs pour un kilo car il faut environ une tonne et demie de pétales de rose pour cette quantité», explique le droguiste. Les huiles de citron et de menthe sont plutôt bon marché. «Leur production est peu chère et elles sont produites en énormes quantités.»

Respectez les avertissements sur le flacon. Les huiles essentielles sont des substances hautement concentrées et ne sont donc pas sans risque. Certaines, comme celles de lavande, de fleurs d'oranger ou de rose, sont très bien tolérées. D'autres, en revanche, peuvent irriter la peau et les muqueuses, intoxiquer si elles sont mal prises ou être mortelles pour les enfants. Il faut les conserver à l'abri de la lumière et à une température de 22 à 23 degrés pour les garder le plus longtemps.

Vanessa Naef (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Aromathérapie

Les huiles essentielles peuvent influencer les émotions. Lors de l'inspiration, leurs molécules odorantes rencontrent la muqueuse olfactive. Cela déclenche un signal qui atteint le système limbique par les canaux nerveux. C'est cette partie du cerveau qui s'occupe entre autres de la mémoire, des émotions, de l'assimilation des nutriments, de la digestion et de la procréation. Des sentiments naissent aussi là et des souvenirs y sont enregistrés. Donc, comme les substances odorantes influencent le système limbique et ses fonctions, elles agissent sur la santé physique et psychique d'un individu.

WALA
Arzneimittel



Nausées?
Digestion
difficile?

Les héros de la digestion

WALA Voies digestives
Globuli velati

en cas de troubles
gastro-intestinaux

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Disponible en pharmacie et droguerie. WALA Schweiz AG, Berne.

Photos: Susanne Keller/brushsheezy.com; illustrations: brushsheezy.com

Circulation sanguine: toujours en mouvement!

L'hiver est là. Le mouvement, les massages, le sauna et la méthode Kneipp permettent au corps et à l'esprit de rester en pleine forme. Et les mets épicés apportent aussi du peps durant la saison froide.



Bouger à l'air frais fait particulièrement du bien en hiver. Une promenade dans la neige stimule tant l'esprit que le système sanguin.

Conseil 1: sport et mouvement!

Le droguiste Roman Buchs, de la droguerie Buchs à Aadorf (TG), ne se lasse pas de le répéter: le mouvement active la circulation sanguine et améliore le bien-être à bien des niveaux. «Bouger, et en plus à l'air frais, active la circulation sanguine, renforce les poumons et améliore la résistance du système immunitaire. En hiver aussi, je ne peux que recommander de faire du sport et de bouger.» Ski de fond, ski ou randonnées hivernales dans des paysages enneigés, tout fait du bien. A ceux qui n'aiment pas les activités en ex-

térieur, le droguiste conseille de faire de la natation en piscine ou un entraînement au centre de fitness. La bonne vieille gymnastique matinale a aussi fait ses preuves. «Faire quelques exercices le matin, comme des squats, des pompes ou des flexions du buste, active toute la circulation sanguine», souligne Roman Buchs.

Conseil 2: sauna et bain de vapeur!

Un classique venu du Nord, c'est le sauna. Il est bien agréable de se retrouver dans la cabine bien chaude du sauna quand il fait froid et gris dehors. Il faut cependant

tenir compte de certaines choses, comme le relève le droguiste: «Il faut commencer lentement. Si l'on n'est pas habitué, mieux vaut commencer par un bain de vapeur ou un bio-sauna, avec une température moins élevée. Dans le sauna finlandais, généralement à 90 degrés, un système sanguin non entraîné peut vite être débordé et réagir par des vertiges et un malaise général.» Il est donc conseillé de faire un petit check-up avant, pour mesurer la pression et le pouls. «Nous proposons ces services dans notre droguerie et pouvons donc voir avec la personne dans quel état elle est et comment elle peut au mieux

s'adonner au sauna», explique Roman Buchs. Qui précise qu'il faut absolument parler d'éventuelles maladies antérieures. Enfin, quand on pratique le sauna, il faut toujours boire suffisamment de thé ou d'eau.

Conseil ③: massage à sec avec une brosse!

Les personnes qui ont toujours froid aux mains et aux pieds en hiver peuvent prévenir les frissons dans les membres avec des massages à la brosse. «Il est important de masser correctement, autrement dit toujours en direction du cœur», souligne Roman Buchs. «Faites-vous conseiller à l'achat d'une brosse de massage ou informez-vous.» Car les massages avec une brosse ne sont pas de simples frictions.

Conseil ④: marcher dans l'eau selon Kneipp!

Comment imaginer un hiver sans l'application d'eau de Kneipp? «Cette méthode permet effectivement de soutenir le système sanguin pendant la saison froide», assure le droguiste. Comme la méthode de Kneipp ne consiste pas seulement à marcher dans l'eau, les personnes intéressées devraient d'abord se demander ce qu'elles attendent de cette pratique et si elles pourraient vraiment s'y adonner régulièrement. Normalement, la marche se pratique dehors dans un bassin rempli d'eau, sur des pierres chaudes, à travers un marais ou sur un sol de forêt humide. Les formes de marche dans l'eau de Kneipp sont très variées, mais l'objectif est toujours, à long terme, de stimuler puis de

stabiliser la circulation sanguine. Cette méthode a de nombreux adeptes et on trouve des associations et des parcours Kneipp dans de nombreuses villes suisses. Vous trouverez des informations complémentaires sur www.kneipp.ch.

Conseil ⑤: manger épicé!

Manger participe aussi au bien-être – et peut soutenir le système sanguin. «En hiver, nous avons de merveilleuses épices à disposition, comme la cannelle et le gingembre, qui sont stimulantes et s'utilisent de moult manières en cuisine.» Roman Buchs conseille des mets chauds et rassasiants, comme des potées ou des soupes avec beaucoup de légumes frais. Il est naturellement judicieux de cuisiner des produits régionaux et des plats pas trop compliqués. De même que de consommer les produits sucrés avec modération – et remplacer de temps en temps les biscuits par des fruits secs. Le droguiste: «En hiver, on a l'impression d'avoir besoin de plus de nourriture. Mais les trois repas équilibrés

Conseil en plus pour les durs à cuire

A la fin de l'automne et en hiver, en plus de la marche dans l'eau selon Kneipp, la marche dans la rosée ou dans la neige contribue aussi à renforcer le système immunitaire. A condition d'être en bonne santé et de ne pas souffrir de maladies des reins, du bassin ou sexuelles. Clarifiez les choses en discutant avec un médecin ou un autre spécialiste médical. Voici comment procéder:

- Marche dans la rosée: marchez 3 à 5 minutes dans l'herbe humide de rosée. Séchez bien vos pieds après et enfillez des chaussettes ou des bas secs et des souliers. Marcher ensuite rapidement réchauffera vite vos pieds.
- Marche dans la neige: marchez quelques secondes pieds nus dans la neige fraîche. Séchez bien vos pieds, enfillez des bas secs et marchez rapidement pour réchauffer vos pieds.

Roman Buchs

Roman Buchs, 55 ans, est propriétaire de la droguerie Buchs à Aadorf (TG) depuis août 2000. Ses domaines de spécialisation sont les sels de Schüssler, la spagyrie et les produits Naturathek. www.drogerie-buchs.ch



quotidiens suffisent amplement, car le système sanguin peut mieux travailler quand la digestion fait des pauses entre deux.»

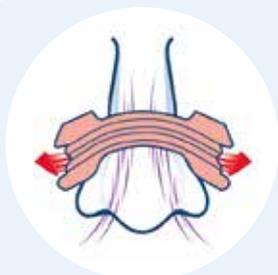
Les drogueries proposent naturellement d'autres préparations qui soutiennent le système sanguin, comme des tisanes, des sprays spagyriques, des teintures-mères, des gouttes ou des huiles essentielles stimulantes. Demandez des conseils personnalisés dans votre droguerie!

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)



Mieux Respirer – Breathe Right® Bandelettes Nasales

Aident instantanément à ouvrir les voies nasales en soulevant délicatement les narines depuis l'extérieur.



Jusqu'à 31% de flux d'air supplémentaire par le nez



Mieux Respirer

Inspirez l'air plus facilement



Se Sentir Mieux

Ouvre les voies nasales pour un soulagement immédiat



Mieux Dormir

Soulage la congestion nasale et les ronflements

Utilisation en cas de ronflement, de nez bouché due à des rhumes ou des allergies, ou de déviation de la cloison nasale.

Enfants sans tabac

L'initiative populaire «Enfants sans tabac» veut interdire la publicité pour le tabac qui s'adresse aux enfants et aux adolescents. Dans son interview, le Dr méd. Philippe Luchsinger explique pourquoi une grande alliance d'organisations pour la santé et pour la jeunesse s'engage pour cette interdiction.

Que se passe-t-il quand les enfants fument?

Dr méd. Philippe Luchsinger: La nicotine génère une dépendance plus forte que l'héroïne. Deux ou trois cigarettes suffisent pour créer une dépendance. Les enfants et les adolescents n'ont souvent pas conscience du danger et prennent les risques à la légère car ils veulent tester leurs limites.

Mais les jeunes commencent généralement à fumer seulement pendant l'apprentissage ou au service militaire...

Non. En moyenne, ils commencent à fumer vers 14 ans. D'après les études, nous savons que ceux qui commencent durant l'enfance continuent généralement de fumer à l'âge adulte. En revanche, ceux qui se mettent à fumer à l'âge adulte peuvent plus facilement renoncer à la nicotine.

N'est-ce pas la responsabilité des parents d'éviter que leurs enfants fument?

En tant que père de deux enfants aujourd'hui adultes, je peux vous dire que

Philippe Luchsinger

Le Dr méd. Philippe Luchsinger travaille comme médecin dans son propre cabinet à Affoltern am Albis (ZH) depuis 1988. Il est président de l'association Médecins de famille et de l'enfance Suisse (mfe). Ses intérêts portent sur l'apprentissage, la recherche et le travail de qualité. Il s'engage pour la politique professionnelle et de santé, dans laquelle les médecins de famille jouent un rôle important, et pour la promotion de la relève.



pendant la puberté, c'est difficile. Ce sont les camarades du même âge, les groupes des pairs, qui influencent les comportements, plus les parents. Et la publicité vise justement ces groupes et s'adresse précisément aux enfants et aux adolescents. C'est particulièrement perfide.

Y a-t-il plus de jeunes qui fument aujourd'hui?

Oui, ils sont plus nombreux qu'autrefois en raison des nouvelles possibilités de consommer le tabac. Ces produits tendance

sont trompeurs, aussi par leur design. Ils semblent si inoffensifs que beaucoup oublient que la e-cigarette, le snus ou la shisha peuvent aussi rendre très vite dépendant. Les entreprises le savent parfaitement et travaillent consciemment avec ça. Et remettent aussi régulièrement des échantillons aux mineurs, alors que c'est interdit. L'objectif de l'industrie du tabac est clair: rendre les jeunes dépendants pour qu'ils ne puissent plus lui échapper.

Mais nous avons déjà des lois très strictes...

Nous sommes le seul pays d'Europe à ne pas avoir de limitation à la publicité pour le tabac. Voilà 15 ans que nous ne pouvons pas signer la Convention-cadre de l'OMS pour la lutte antitabac qui déjà été signée par 168 autres pays. C'est franchement honteux. En matière de prévention du tabagisme, nous occupons une des dernières places en comparaison internationale.

Une nouvelle loi sur les produits du tabac devrait bientôt entrer en vigueur...

En Suisse, les produits du tabac sont toujours soumis à la loi sur les denrées alimentaires. Mais si les cigarettes sont utilisées conformément au mode d'emploi des fabricants, la moitié des consommateurs en meurent. Avec quel autre produit cela pourrait-il être pensable?

Les interdictions nuisent à l'économie.

Le tabagisme occasionne aussi d'énormes pertes économiques. En Suisse, la consommation du tabac engendre chaque année des coûts sociaux de l'ordre de quatre milliards de francs en raison de pertes de production pour maladie, de décès prématurés et d'autres absences dues au tabagisme. En outre, les gens dépenseraient leur argent pour d'autres produits et prestations qui leur apporteraient plus de plaisir que les cigarettes. Car la plupart des gens fument parce qu'ils sont dépendants et ne peuvent plus arrêter.

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Les objectifs de l'initiative

Pour que la publicité pour le tabac ne puisse plus s'adresser aux enfants et adolescents, l'initiative populaire fédérale «Oui à la protection des enfants et des jeunes contre la publicité pour le tabac» demande d'interdire la publicité pour les cigarettes sur les affiches dans l'espace public. La publicité au cinéma, les annonces,



le sponsoring de festivals et la publicité en ligne pour les produits du tabac devraient aussi être interdits à l'avenir. L'initiative a été lancée en mars 2018 par 28 organisations suisses pour la santé et la protection de la jeunesse. L'Association suisse des droguistes fait aussi partie des nombreuses organisations porteuses. L'initiative est au menu des votations fédérales du 13 février 2022.

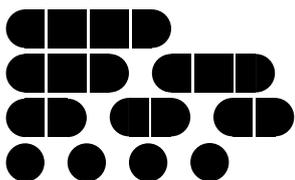
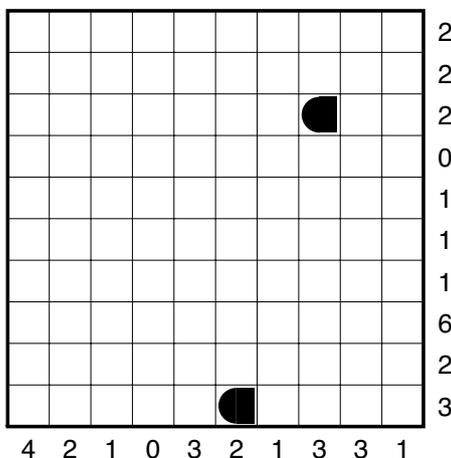
www.enfantssanstabac.ch

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

Bimaru

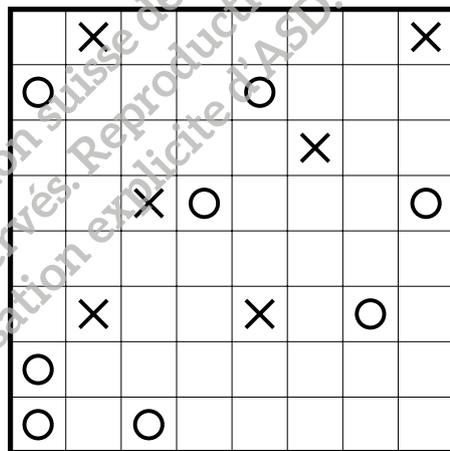
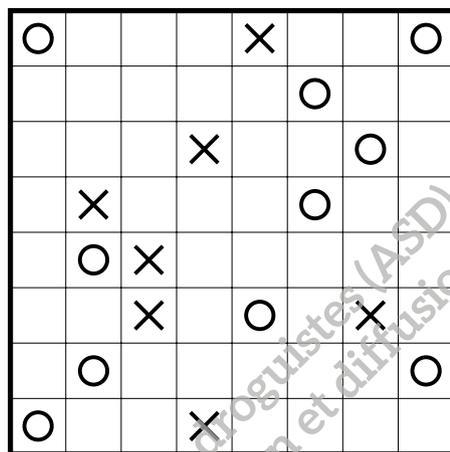
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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.



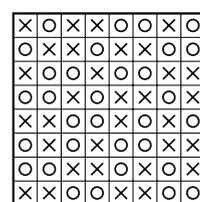
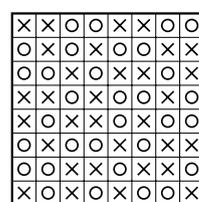
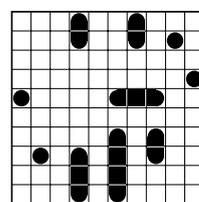
Binoxxo

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 grand ABC des enfants, nous vous révélons les conseils de la droguerie pour les bambins en cas d'allergies ou de bobos, de refroidissement ou de fièvre et pour le brossage des dents. Nous donnons aussi la parole à une professeure de psychiatrie pour enfants et à une monitrice de yoga pour enfants. Et nous rencontrons une **homéopathe vétérinaire**, préparons des **tisanes médicinales** et mettons des **chaussures de ski** pour prévenir les accidents.

Solutions de la Tribune du droguiste 10-11/2021



Impressum 41^e année

Tirage 153 595 ex. (Certifié REMP/CS 9/2021), 979 000 lecteurs (914 000 allemands selon Mach Basic 2021-2 et environ 65 000 français)
Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe; Sabine Reber, s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef
Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch
Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Daniel Jutzi (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)
Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller **Impression** Stämpfli AG, 3001 Berne
Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
Abonnements abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

SOINS CAPILLAIRES?

Chevelure ...

... en pagaille? Gardez la tête haute!
Avec nos conseils, vos cheveux retrouveront santé et beauté. Vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les soins capillaires sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses.

- Comment bien se brosser les cheveux?
- Comment traiter les cheveux secs?
- Quels sont les soins adaptés aux cheveux gris?

Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.

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



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.