



Février/mars 2022 | N° 1/2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



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

Dossier «Les enfants»

Santé et vitalité

Les boosters naturels
Vitamines et sels minéraux
pour renforcer le système
immunitaire

Hydratez-vous sainement!
Tout sur la préparation des
tisanes médicinales

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.

CHANDOR
MADE IN SWITZERLAND
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 shampooings.



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)

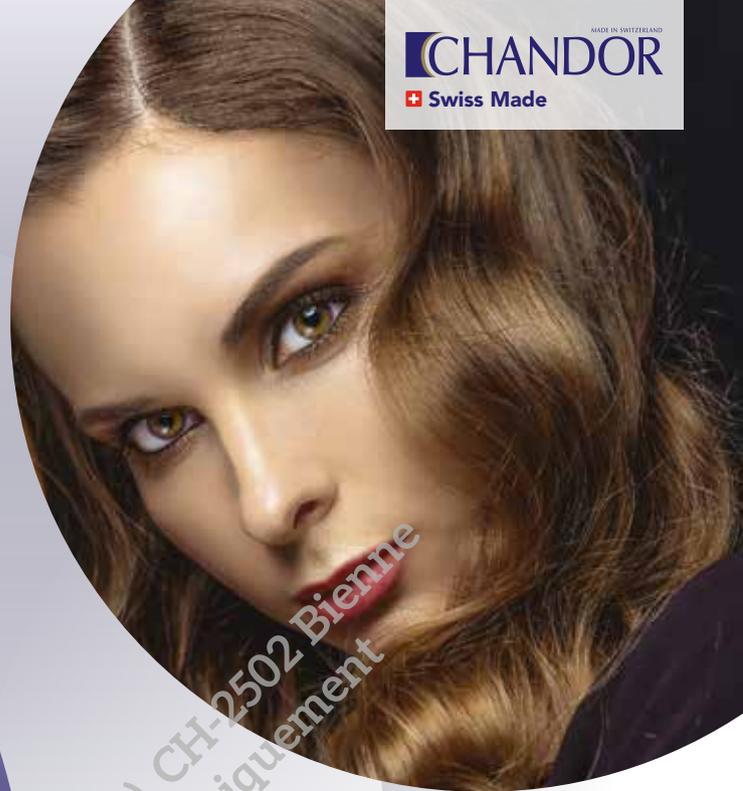


Aérosol:

- 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



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

Parfum d'ambiance naturel



Aroma diffuseur Travel Mousse avec le mélange d'arômes joie de vivre. En utilisant une technologie à ultrason particulière, il réunit l'huile essentielle et l'eau et disperse ces arômes agréables dans l'air ambiant. Aussi bien adapté en voyage, car prend particulièrement peu de place.
D'une valeur de Fr. 49.-

Set de bien-être



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

GOLOY BODY



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

Set de produits Dr. Bronner's



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

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

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

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

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

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

Parfum d'ambiance

Set de bien-être

GOLOY BODY

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail



Base de prix 2022 (TVA incl.)

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

Date

Signature

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

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité



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

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



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

Ecoute et attention

Le niveau réel d'un pays se mesure à l'attention qu'il accorde à ses enfants, à leur santé et à leur sécurité, ainsi qu'à leur sentiment d'être aimés, appréciés et intégrés dans les familles et les sociétés au sein desquelles ils sont nés. C'est ce qu'écrit l'UNICEF. Les droguistes contribuent largement au bien-être de la jeune génération. En tant que mère, j'ai toujours eu droit à une oreille bienveillante en droguerie et, en plus de tisane de fenouil et de pommade à la violette, je ressortais souvent avec de bons conseils. Ma fille est maintenant en 9^e année et les gros bobos sont désormais derrière nous. Mais la droguerie occupe toujours une place de choix dans notre cœur pour tout ce qui concerne nos soins personnels. C'est pourquoi je me réjouis, après avoir exercé de nombreuses années comme auteure et experte en jardinage, de contribuer à la rédaction de la *Tribune du droguiste*. Outre mes connaissances sur les plantes, quelques expériences de ma vie de mère célibataire se retrouveront certainement entre les lignes. Pour cette édition, j'ai demandé à des droguistes et d'autres professionnels leurs meilleurs conseils pour les enfants. En plus de chouettes produits, ils ont tous évoqué l'empathie et la patience. Le meilleur remède serait l'écoute et l'attention, m'a justement confié Emanuel Roggen, droguiste et herboriste expérimenté, que j'ai eu l'occasion de rencontrer pour notre ABC des enfants. Comme il a raison. Prenons bien soin de nos enfants, et de nous-mêmes!

DOSSIER

Susanne Keller



8-20 Les enfants

Le grand ABC des enfants

- 4 Les brèves
- 21 En vitrine
- 22 Échauffement avec Wendy Holdener
La prévention des accidents de ski de la Suva
- 24 Remèdes naturels contre les virus et les bactéries
Protéger et renforcer le système immunitaire
- 27 Bien préparer les tisanes médicinales
Comment faire infuser racines et écorces
- 28 Participer et gagner
- 29 Des soins doux pour les animaux
L'homéopathie au secours des quadrupèdes et des poissons
- 31 Jeux et avant-première

Susanne Keller



24

Andrea Furger



29

Vêtements d'hôpitaux compostables



Une innovation durable pour le secteur de la santé a été récompensée par le Prix Design Suisse. Avec son travail diplômé à l'Ecole cantonale d'art de Lausanne (ECAL), le jeune designer Benjamin Bichsel a développé des vêtements de protection jetables et compostables pour les hôpitaux, en collaboration avec cimapparel.com.

Ce qui lui a permis de décrocher le premier prix de la catégorie «Young Professionals». La plupart des vêtements de travail et de protection utilisés aujourd'hui dans les hôpitaux sont jetables et sont mis au rebut après une seule utilisation. Une grande partie de ces vêtements est fabriquée à partir de plastiques dérivés du pé-

trole, comme le polyester et le polypropylène. Cette situation est problématique à deux égards. Premièrement, elle crée jour après jour d'énormes quantités de déchets dans les hôpitaux. Deuxièmement, tant le confort de port que la fonctionnalité de ces vêtements, dans lesquels de nombreuses personnes doivent travailler pendant de longues périodes, laissent beaucoup à désirer. C'est là qu'intervient le projet Cima, qui s'est fixé pour objectif de concevoir des vêtements de protection médicale fonctionnels, confortables et en même temps écologiques. En coopération avec des partenaires industriels, il a été possible de créer un vêtement entièrement compostable

Burgerstein Vitamin B12 Boost:



«Moins de fatigue, plus d'entrain.»

Hautement dosée, la vitamine B12 est intéressante en cas d'effort intellectuel et physique intense ainsi que chez les végétariens, car elle est essentiellement présente dans les aliments d'origine animale. La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

fabriqué à partir de matières premières renouvelables et répondant aux exigences de l'économie circulaire. Les produits, conçus en fibre de cellulose, se caractérisent par un confort de port amélioré ainsi que par une conception fonctionnelle et esthétique de haute qualité, comme l'indiquent les organisateurs du Prix Design Suisse dans un communiqué. Enthousiasmés, ils déclarent: «Grâce à la coopération avec des partenaires industriels dans le développement du produit, les chances de production en série de Cima devraient être bonnes. C'est à cela que ressemble le vrai progrès!» Et comment les vêtements d'hôpitaux contaminés peuvent-ils être compostés sans que des germes puissent se disséminer? Benjamin Bichsel: «Les tissus sont mis en fermentation dans d'immenses tanks. De tels sites de compostage sont déjà utilisés en Hollande, il y en aura aussi bientôt chez nous. Le produit composté est déjà stérilisé, pour que les champignons ou autres maladies ne puissent pas se propager dans les jardins.» Les vêtements contaminés par des agents pathogènes particulièrement dangereux peuvent si nécessaire aussi être brûlés de manière conventionnelle, précise Benjamin Bichsel: «Même dans ce cas, le bilan écologique de notre étoffe est meilleur, car sa production ménage les ressources.»



istock.com/fcaforodigital

Déclarer correctement les aliments

Dans 78% des boutiques en ligne, les informations sur les produits alimentaires sont insuffisantes ou totalement absentes. C'est ce que révèle une inspection nationale effectuée par l'Association des chimistes cantonaux de Suisse. La loi sur les denrées alimentaires exige pourtant que les informations disponibles sur internet soient identiques à celles qui doivent figurer sur l'étiquette dans le commerce physique – à l'exception de la date de péremption et du numéro de lot. Les chimistes cantonaux ont donc prévu des mesures afin de corriger ces manquements, indique l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) dans un communiqué.

NOUVEAU

OMEGA-life® Immun

Zinc
Vitamine **D3**
Sélénium

Un puissant cocktail pour soutenir le système immunitaire*



- Apport optimal en oméga 3 (AEP et ADH)
- Production durable (certification FOS)

Certification

FOS



OMEGA-life® Immun
2 Capsules

Recommandation
de la SSN

Ingrédient	→ Huile de poisson	
Omega-3-FS	→ 800 mg	
AEP et ADH	→ 700 mg	500 mg
Vitamine D	→ 2000 IE	2000 IE
Zinc	→ 5 mg	10 mg
Sélénium	→ 110 µg	50-100 µg
Taille du paquet	60 capsules sous blister	
Pharmacode	7815013	
Claims	<p>L'apport journalier idéal!</p> <p>Pour le cœur  et le cerveau </p>	

* Recommandation de la Société Suisse de Nutrition Berger et al. Article «Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung» (alimentation équilibrée et supplémentation ciblée) paru dans le numéro 4/2020 du «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» (SZE) de la Société Suisse de Nutrition (SSN).

Priorin®

Pour le bien de vos cheveux



En cas de chute des cheveux

Médicament

Nou-
veau



Pour des cheveux volumineux

Complément alimentaire



Prenez soin de vos cheveux

Depuis toujours, les cheveux et leur vigoureuse croissance alimentent histoires et légendes. Il fut même un temps où on leur prêtait des pouvoirs magiques. Examinés avec un œil scientifique, les cheveux n'en possèdent pas moins de puissantes propriétés: ils protègent l'organisme des rayons UV et des corps étrangers, ils le gardent au chaud – et ont un impact décisif sur l'apparence de chaque personne. Symboles de beauté et d'attractivité, de féminité et de virilité, ils ont en outre des fonctions sociales importantes. Cependant, la naissance du cheveu a lieu à l'abri des regards: seule sa partie kératinisée, dont le développement est achevé, se dévoile à nos yeux. Le reste pousse infatigablement dans les profondeurs du cuir chevelu. On estime qu'une personne en bonne santé a entre 80'000 et 150'000 cheveux.

Priorin® N (médicament) – en cas de chute des cheveux d'origines diverses

La croissance capillaire n'est pas éternelle. Après une phase de croissance qui dure normalement plusieurs années, la racine du cheveu fait une pause, et il tombe. Perdre jusqu'à 100 cheveux par jour est totalement normal. On parle toutefois de chute des cheveux dès lors que la perte s'intensifie sur une période prolongée. La chute des cheveux a des origines diverses. Le stress ou une alimentation monotone peuvent jouer un rôle. Chez la femme, les variations hormonales pendant la grossesse et l'allaitement ou à la ménopause influent également sur la croissance capillaire. Des maladies ou la prise de certains médicaments peuvent aussi entraîner une chute accrue des cheveux. Dans ce dernier cas, l'alopecie est diffuse, c'est-à-dire répartie uniformément sur tout le crâne.

Dans d'autres cas, les cheveux s'éclaircissent sur des zones limitées, parfois caractéristiques. C'est notamment le cas de la chute des cheveux héréditaire d'origine hormonale et de la chute des cheveux circulaire. D'un côté, les racines des cheveux sont hypersensibles aux hormones mâles, de l'autre, on constate rapidement l'apparition de zones dénudées. Quelle qu'en soit la cause, la chute des cheveux est mal vécue. Priorin® N vient en aide aux personnes concernées. Priorin® N se compose d'extrait total de millet d'or, d'huile de germe de blé, de vitamine B5 et de cystine, ce qui stimule la croissance capillaire et traite ainsi la chute des cheveux d'origines diverses.

Priorin® N (médicament)

Traite la chute des cheveux à la racine

- En cas de chute des cheveux d'origines diverses
- Association de principes actifs: extrait total de millet d'or, huile de germe de blé, vitamine B5 et cystine
- Composants d'origine végétale, vitamine B5 et cystine
- Aide aussi en cas d'ongles secs et cassants
- Amélioration de l'état des cheveux en généralement quelques semaines



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

Donnez du volume à vos cheveux avec Priorin® Biotin (complément alimentaire)

Rien de tel qu'une belle chevelure pour le plaisir des yeux, et la sérénité de l'esprit. Non seulement dans le regard des autres, mais aussi dans le reflet du miroir. La conscience d'afficher une chevelure volumineuse, brillante et pleine de vigueur augmente la confiance en soi. Les femmes qui se sentent belles et épanouies respirent le bonheur. Des études sur l'attractivité prouvent que la qualité capillaire est considérée comme un critère de beauté dans toutes les cultures. Cela laisse supposer que cette perception est «programmée» biologiquement.

Par conséquent, les personnes dont les cheveux sont plus fins, moins vigoureux et secs doivent agir et s'interroger sur les causes possibles de ces désagréments. Près de la moitié des femmes souffrent de problèmes capillaires, quel que soit leur âge. L'affinement des cheveux et leur perte de vigueur et de brillance sont souvent dus au stress, à une alimentation déséquilibrée ou à des changements hormonaux (pilule, allaitement, ménopause). Le nouveau Priorin® Biotin renforce les cheveux de l'intérieur, pour une chevelure plus volumineuse, plus forte et plus brillante.

Priorin® Biotin (complément alimentaire)



Essayez-le dès maintenant et donnez du volume à vos cheveux

- Pour des cheveux visiblement plus volumineux, plus forts et plus brillants
- Testé scientifiquement: 90 consommateurs sur 100 ont constaté une amélioration de l'état de leurs cheveux au bout de 12 semaines
- Formule enrichie en biotine pour une belle chevelure
- Nourrit la racine des cheveux de l'intérieur en lui apportant des composants précieux et de la biotine qui contribue au maintien d'une chevelure normale
- Sans lactose ni gluten

La biotine contribue au maintien d'une chevelure normale. 1–2 caps./jour. Une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé.



Scanner le code QR et
faire le test capillaire sur
www.priorin.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Réparer l'ADN – sur le modèle des cellules

Un biologiste de l'EPF de Zurich a étudié comment les cellules réparent les lésions subies par l'ADN, notamment après un coup de soleil. Les mécanismes de réparation nouvellement identifiés devraient permettre de diagnostiquer plus rapidement les cellules cutanées atteintes et de développer des produits de protection solaire avec des filtres UV plus efficaces, comme l'écrit l'EPFZ.



New Africa – stock.adobe.com

Une pilule robot pour les angoissés de la seringue

La crainte de se faire piquer par une seringue est bien plus grande que celle d'avaler une pilule. Des chercheurs en biotechnologie de l'Institut de technologie du Massachussets (MIT) ont donc voulu savoir si les patients pourraient simplement avaler les piqûres comme des pilules. Pour ce faire, ils ont développé un minuscule auto-injecteur dissimulé dans une pilule. Le comprimé en forme d'œuf s'avale exactement comme une pilule conventionnelle. Une fois dans l'estomac, le comprimé est partiellement décomposé par l'acide gastrique, ce qui active le mécanisme de la seringue et le produit est alors directement injecté dans la muqueuse de l'estomac. Après l'injection, la seringue se remet dans le comprimé pour être finalement éliminée par l'intestin. Selon le journal allemand des pharmaciens, les chercheurs ont déjà réalisé des essais prometteurs sur des porcs. Ces pilules robots devraient maintenant faire l'objet d'études cliniques sur l'homme.

Source: Deutsche Apotheker Zeitung, 161^e année, 23.09.2021, n° 38

Un monstre en peluche pour protéger les enfants

En Suisse, il y a en moyenne dans chaque classe un enfant régulièrement victime de violences physiques dans son éducation. La fondation Protection de l'enfance Suisse lance donc le petit monstre en peluche «EMMO» avec lequel les enfants peuvent facilement exprimer sans paroles leurs sentiments. Une étude de l'Université de Fribourg prouve que la violence physique et psychologique envers les enfants fait partie de la vie quotidienne. Un enfant sur 20 subit régulièrement des châtiments corporels à la maison. Et un enfant sur quatre est même régulièrement victime de violence psychologique. Protection de l'enfance Suisse s'est donc fixé pour objectif de réduire la violence à l'encontre des enfants. Un moyen pour y parvenir est désormais disponible sur protectionenfance.ch.

Le petit monstre en peluche «EMMO» est tout souriant dans son état initial et arbore un cœur rouge sur la poitrine. Mais si on le retourne, le visage du monstre se transforme, apparaissant gris et triste, et le cœur rouge est brisé. Les enfants peuvent ainsi faire savoir comment ils se sentent. «Dans les situations quotidiennes stressantes, les parents ne remarquent souvent pas les sentiments de leurs enfants ou les enfants ne peuvent pas les verbaliser. Le petit monstre aide les enfants à montrer comment ils vont et permet aux parents de reconnaître les situations émotionnelles avant qu'elles ne dégèrent», explique Regula Bernhard Hug, directrice de Protection de l'enfance Suisse. C'est un instrument simple mais efficace pour désamorcer les situations délicates. Il renforce la relation parents-enfant dans un moment crucial, indique la fondation dans un communiqué. Les monstres en peluche sont fabriqués par l'association à but non lucratif «Social Fabric» qui promeut l'intégration professionnelle et la formation de personnes réfugiées en Suisse. «EMMO» en est vendu sur protectionenfance.ch au prix coûtant de 38 francs.



© Protection de l'enfance Suisse

LES ENFANTS

Des allergies aux pitreries des jeunes zozos en passant par les refroidissements et le brossage des dents, les droguistes vous présentent leurs meilleurs conseils et produits. Des experts vous expliquent aussi comment les familles surmontent les épreuves, quels animaux les enfants préfèrent au yoga et pourquoi les repas en famille sont importants, aussi à midi.

Les conseils et informations pour des enfants sains et des parents heureux ont été recueillis par Sabine Reber (Traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann).

La Suisse compte

1,5

million d'enfants et adolescents.

90%

des enfants grandissent dans un environnement familial qui leur offre beaucoup de ressources.

Les maladies infantiles les

plus fréquentes

touchent les voies respiratoires, la gorge, les sinus et les oreilles.



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

FAIRE DES BÊTISES, C'EST NORMAL

En s'amusant et en faisant les zozos, les enfants apprennent à gérer leurs émotions.

Le grand ABC des enfants

Pour préserver la santé et la vitalité des enfants et pour que les parents sachent comment soigner les plaies et bobos de leurs petits: voici les meilleurs conseils des experts.



comme Allergies

Des yeux rouges, le nez qui coule, des démangeaisons: certains enfants souffrent souvent d'allergies. Outre les problèmes cutanés, comme la dermatite atopique, c'est surtout le rhume des foins qui touche le plus souvent les enfants. Les symptômes, aussi pénibles soient-ils, se soignent généralement vite et bien avec des remèdes naturels. La droguiste Regula Stähli de Thoune (BE) recommande souvent *Cardiospermum*. Les extraits de pois de cœur sont connus pour leurs effets anti-inflammatoires et antiprurigineux. La courge éponge (*luffa*) peut aussi aider en cas d'inflammation des muqueuses nasales. Regula Stähli recommande de demander

droguiste expérimentée: «Sortir souvent, bouger à l'air frais et adopter une alimentation équilibrée.» Mais les allergies sont parfois aussi affaire de famille, et donc héréditaires. Elle connaît d'ailleurs des patients qui vivent sainement et souffrent pourtant d'allergies. Il faut alors apprendre à vivre au mieux avec et faire en sorte que les symptômes soient supportables. «Par chance, nous avons différents remèdes naturels qui agissent vite et bien en cas d'allergie.»



comme Boutons

L'enfance s'achève généralement quand les boutons commencent à apparaître... Mais chez certains, le problème peut débuter plus tôt. L'acné est de toute façon injuste: elle peut survenir très tôt, tard ou même jamais. C'est essentiellement une question de prédisposition, comme le remarque la droguiste Regula Stähli. Aussi injuste et pénible que puisse être l'acné, les enfants et les jeunes ne sont pas totalement désarmés face aux boutons. Deux choses aident en particulier à prévenir ou du moins atténuer l'acné, points noirs et autres impuretés cutanées: primo, une alimentation équilibrée et, deuxio, l'hygiène. Regula Stähli: «La peau est un organe du métabolisme. Quand on consomme trop de graisse et de sucre, cela se reflète sur l'apparence de peau.» Le stress et d'autres surcharges peuvent aussi provoquer des problèmes cutanés car «la peau est le mi-

roir de l'âme». Le deuxième facteur important est l'hygiène. Pour traiter l'acné et les impuretés cutanées, la droguiste et son équipe insistent donc sur l'importance de choisir le bon produit pour nettoyer le visage. «Nettoyer la peau matin et soir. Il y a des produits différents pour chaque degré d'acné ou d'impureté, qui éliminent le gras sans dessécher la peau. Un conseil individuel est donc important», souligne la droguiste. Après le nettoyage, appliquer une crème hydratante adaptée à la peau. Le métabolisme cutané peut aussi être soutenu de l'intérieur avec un mélange spagyrique, par exemple à base de pensée (*Viola tricolor*) ou de rose de Damas. Elle conseille aussi parfois aux filles un produit qui régule les hormones, comme le gattilier. Autre chose importante concernant l'acné: pas touche! La droguiste prévient: «Presser les boutons permet la propagation des bactéries et ne fait qu'aggraver la situation.» Elle souligne qu'en plus de discipline, le traitement de l'acné demande aussi de la patience: «La peau a besoin de temps pour se remettre. Une amélioration peut donc prendre 12 semaines. C'est pourquoi il est important de bien suivre le traitement et de ne pas l'interrompre prématurément. La patience porte ses fruits – et donne une belle peau!»

ATCHOUM!

Les entretiens de conseil individuels en droguerie sont particulièrement importants en cas d'allergie.

conseil en droguerie. En cas d'allergie, il faut prendre son temps, observer les interactions, comprendre l'origine du problème et découvrir le déclencheur de la réaction allergique. «Lors de l'entretien de conseil, nous cherchons à savoir quand les symptômes apparaissent et de quels pollens ou autres allergènes il pourrait s'agir. Quand un enfant souffre d'allergies fréquentes, nous renforçons aussi son système immunitaire, par exemple avec *Echinacea*.» Autre recommandation de la

UN PROBLÈME INJUSTE

Certains enfants ont de l'acné, d'autres pas. La droguerie peut aider les jeunes concernés.



comme Contusion

Un hématome est un épanchement de sang sous la peau. Il faut d'abord rafraîchir immédiatement la zone touchée. Un sachet de glaçons ou une serviette mouillée atténuent les douleurs et accélèrent le resserrement des vaisseaux blessés. Attention: les chocs à la tête provoquent de grosses bosses. Ces gonflements semblent souvent plus dangereux qu'ils ne le sont. Remarque du droguiste Emanuel Roggen: «Autrefois, on pressait une pièce de cinq francs sur la bosse. Ça fonctionne encore aujourd'hui.» Après avoir rafraîchi la zone, la droguiste conseille d'administrer un complexe homéopathique à base de





BOIRE BEAUCOUP

Les tisanes de fleurs de tilleul et de sureau aident en cas de fièvre.

millepertuis, d'arnica et de consoude. Emanuel Roggen: «Les globules (accidents) ont leur place dans chaque droguerie-maison.» Enfin, appliquer si nécessaire un gel à l'arnica ou à la consoude.

Si l'enfant se blesse en promenade et qu'il n'y a pas de remède d'urgence à disposition, le droguiste, herboriste expérimenté, recommande de chercher des plantes anti-inflammatoires et d'en appliquer les feuilles sur la contusion.



Les feuilles de tussilage sont particulièrement efficaces, comme celles de pétasite et de plantain lancéolé. Les pâquerettes agirait aussi très bien. Emanuel Roggen: «Elles sont l'arnica du Plateau et contiennent autant de principes actifs que leurs parentes jaunes des montagnes. Il faudrait toujours prendre ce qui pousse chez nous. Car la nature nous donne tout ce dont nous avons besoin.» Autre élément que le droguiste expérimenté et père de famille considère important: quand un enfant se blesse, il ose pleurer. Les garçons aussi devraient apprendre à donner libre cours à leurs sentiments. Emanuel Roggen souligne qu'il ne faudrait jamais dire que ce n'est pas grave, mais bien prendre au sérieux la douleur et la peur de l'enfant: «Apporter du réconfort est au moins aussi important que les médicaments!»



comme Diarrhée

Les tout-petits ont très souvent de la diarrhée parce qu'ils mettent les doigts dans la bouche et s'infectent ainsi avec des virus et des bactéries. Pour le traitement, il est essentiel de garantir de bons apports en liquide, explique le droguiste Martin von Känel: «Ne pas donner de nourriture solide durant les 24 premières heures, mais juste compenser les pertes hydriques.» La droguerie dispose pour ce faire de boissons électrolytiques. Il faudrait les boire à la petite cuillère ou en donner de petites gorgées tous les quarts d'heure. Martin von Känel: «Souvent un petit peu, et surtout pas tout d'un coup; sinon tout ressort immédiatement.» Un bouillon léger convient aussi pour compenser les pertes de sel, ou du thé noir, de qualité médicinale de la droguerie – laisser tirer 15 minutes et sucrer avec du glucose naturel. Le deuxième jour, ou dès que l'état de l'enfant s'améliore, commencer avec une alimentation de diète. Notamment avec une soupe de carotte à base de bouillon, de la crème d'avoine, une banane écrasée ou du riz bien cuit. «Renoncer aux produits laitiers et aux œufs car le corps ne supporte alors pas les protéines étrangères», explique Martin von Känel. Plus globalement, il ne faut pas forcer un enfant à manger quand il a de la diarrhée. Il n'a alors besoin que de liquide... et de calme. Un jour ou deux sans aliments solides n'est pas un problème. Pour la pharmacie de ménage, le droguiste conseille une préparation contre

la diarrhée à base de tannate de gélatine ou une préparation de levure spéciale de la droguerie, car la diarrhée survient souvent au plus mauvais moment. Les sels de Schüssler 8 et 10 sont aussi efficaces pour calmer les estomacs mis à mal.

comme Ecole

Les remèdes à base de plantes peuvent aider quand un enfant est sous stress à l'école, dort mal ou souffre même de maux de ventre tant il est préoccupé par l'école. Le droguiste Emanuel Roggen, lui-même père de deux enfants en âge scolaire, ne jure que par la spagyrie, l'homéopathie et les fleurs de Bach. Il conseille d'adapter individuellement les produits pour chaque enfant. Le jasmin jaune (Gelsemium) ainsi que le pétasite conviennent bien pour le premier jour d'école, ainsi qu'en cas de trac ou de peur des examens. On peut aussi donner de l'aconit ou de la noix vomique sous forme homéopathique aux enfants qui ont peur d'aller à l'école. Et si un enfant peine à se détacher de ses parents, le droguiste propose la fleur de Bach Noyer, car elle aide à s'ouvrir à de nouvelles choses. En soutien, il suggère d'y associer Pulsatilla, sous forme homéopathique.

Mais le plus important, c'est de se prendre le temps de discuter, d'écouter et d'établir une solide base de confiance. Emanuel Roggen: «Les enfants doivent savoir qu'ils peuvent toujours venir et parler de leurs soucis.» En devenant ainsi plus forts mentalement et en développant suffisamment de confiance en eux-mêmes, ils arriveront aussi mieux à apprendre les connaissances de base.

comme Fièvre

La fièvre est une réaction naturelle du système immunitaire pour lutter contre des agents pathogènes. Explication du droguiste Martin von Känel: «Quand un enfant a de la fièvre, cela suscite souvent de la peur. Mais on peut laisser une →



TOUJOURS LA MÊME HISTOIRE

Avant de s'endormir, les enfants aiment que leurs parents leur racontent toujours la même histoire.

certaine marge à la fièvre. Un enfant fiévreux a besoin de repos et devrait rester au lit.» On peut laisser la fièvre monter jusqu'à 38,5 ou 39 degrés. Martin von Känel: «Si la température augmente plus et que l'enfant souffre visiblement, il peut être judicieux d'administrer du paracétamol le soir pour soulager un peu le corps pendant la nuit.» Ce qui est déterminant n'est pas le chiffre indiqué par le thermomètre mais bien l'état général de l'enfant. Tant qu'il boit régulièrement et participe encore un peu aux activités quotidiennes, il ne faudrait pas trop s'inquiéter. En revanche, il faudrait consulter immédiatement un pédiatre s'il devient apathique ou ne veut plus rien boire. Martin von Känel: «Être fatigué et peu manger est parfaitement normal. Nous pouvons alors soutenir le processus naturel de guérison avec de la tisane de sureau ou de fleurs de tilleul.» Selon les besoins, il conseille en outre le sel de Schüssler n° 3 ou un produit homéopathique.

comme Grippe

Ce qu'on appelle grippe est généralement un refroidissement, donc une infection grippale. Cette infection est provoquée par des adénovirus, coronavirus ou rhinovirus. Tout commence par des picotements dans la gorge puis le nez se met à couler. Le rhume évolue ensuite en toux. Les symptômes apparaissent les uns après les autres et le tout dure environ deux semaines. En revanche, une vraie grippe est provoquée par les virus Influenza. Ex-

plication du droguiste Martin von Känel: «L'évolution d'une vraie grippe est bien plus sévère, avec une fièvre élevée et des douleurs dans les membres.» Si nécessaire, il conseille de donner de l'ibuprofène, du paracétamol ou de l'acide acétylsalicylique pour faire baisser la fièvre et calmer les douleurs. Des préparations adaptées permettent d'atténuer sensiblement les symptômes et la sensation de maladie, tant en cas de grippe que de refroidissement, assure Martin von Känel. Suivant l'intensité des symptômes, on utilisera différents médicaments naturels ou chimiques. Grippe et refroidissements sont des maladies assez complexes, raison pour laquelle il faudrait toujours demander un conseil individualisé en droguerie. La règle: consulter un médecin si les symptômes ne s'améliorent pas après trois jours. En cas de fièvre très élevée, de

détresse respiratoire ou de maux de tête violents, amener immédiatement l'enfant chez le médecin.

H comme Histoires pour s'endormir

Beaucoup d'enfants aiment qu'on leur raconte toujours la même histoire avant de dormir. Qu'elle soit inventée ou extraite d'un livre de contes de fée, certaines histoires doivent parfois être répétées au point qu'on ne peut presque plus les entendre soi-même. Constatant que leur enfant réclamait sans arrêt la même histoire, certains parents se sont même demandé s'il n'était pas un peu sot. Au contraire, assure Susanne Walitza, professeure de pédopsychiatrie. Car durant ces nombreuses répétitions, les enfants sont en fait dans un processus actif d'apprentissage. Susanne Walitza: «Par la répétition, les enfants apprennent de nouvelles choses et consolident les connaissances acquises.» En outre, les routines et les processus répétitifs leur donnent un sentiment de sécurité, car l'action devient prévisible. Susanne Walitza: «Les enfants aiment bien quand ils savent ce qui va se passer. Cela compense les nouvelles expériences et autres événements quotidiens.» Et pouvoir dire qu'ils connaissent et savent des choses renforce également leur confiance en eux-mêmes.

I comme Insectes

Le meilleur remède contre les piqûres d'insectes est la prévention. Contre les moustiques et les taons, Regula Stähli recommande les répulsifs traditionnels, en sprays ou en sticks, comme les produits naturels à base de

PRÉVENIR LES PIQÛRES

La droguerie propose des répulsifs efficaces pour prévenir les piqûres d'insectes.



citronnelle. Elle explique: «Les produits chimiques agissent plus fort et plus longtemps. Mais les produits naturels sont aussi bons, même s'ils sont plus volatils et doivent être appliqués plus souvent.» Si l'enfant se fait malgré tout piquer ou marche sur une guêpe ou une abeille, la procédure est toujours la même: enlever le dard si nécessaire et appliquer un gel ou un roll-on pour atténuer les démangeaisons. Ces produits ont aussi un effet décongestionnant et analgésique. Bon nombre de drogueries proposent leurs propres produits, à base d'ingrédients naturels. Ces sticks roll-on naturels conviennent particulièrement bien aux petits enfants car ils ne sont pas dangereux si par hasard un enfant les lèche. Et encore un conseil pratique de la droguiste: «Si l'enfant se fait piquer en route, alors qu'on n'a pas de produit adéquat sous la main, il suffit d'écraser une feuille de grand plantain et d'en appliquer le jus sur la piqûre.»

J comme Jouer
Jouer est essentiel pour les enfants. Dans les jeux de rôles traditionnels, ils se confrontent au monde extérieur et apprennent comment se comporter en société. Car dans ces jeux de rôles, les enfants doivent s'intégrer dans un groupe, se concerter, respecter des règles et défendre leur point de vue. Professeure de pédiopsychiatrie, Susanne Walitza explique: «En jouant, les enfants apprennent à comprendre les liens de cause à effet. Ils acquièrent une meilleure compréhension du monde des adultes et expérimentent des situations du quotidien.» Il est particulièrement important que les enfants apprennent à se mettre à la place des autres, à ressentir leurs émotions et à voir le monde sous un autre angle. Les jeux de rôles leur apprennent aussi à développer leur expressivité et à intégrer des comportements qu'ils peineraient à adopter autrement, comme partager ou faire

preuve de persévérance. Et jouer apporte encore un autre enseignement, comme l'explique Susanne Walitza: «Les jeux de rôles permettent d'assimiler des événements vécus, comme des conflits avec les parents. Ils permettent de surmonter des peurs.»

K comme Kilocalories (Kcal)
Obésité, sentiment d'infériorité et régimes inutiles peuvent tourmenter certains enfants pendant de nombreuses années. Quel poids est encore normal et à partir de quand les enfants rondelets ont-ils besoin d'aide? Nutritionniste pour enfants, Isabelle Rieckh conseille de ne pas se contenter de regarder le poids indiqué sur la balance mais de calculer l'indice de masse corporelle: «Il indique le rapport entre le poids et la taille du corps.» Il convient de recourir à une aide professionnelle dès qu'un enfant ne se sent plus bien dans son corps. «Mieux vaut changer au plus tôt



JOUER EST ESSENTIEL.

Avec les jeux de rôles, les enfants assimilent des événements vécus et apprennent à se mettre à la place des autres.

Les mauvaises habitudes, avant que le problème ne provoque de sérieux troubles du comportement alimentaire.» La nutritionniste ne conseille pas les régimes: «Chaque enfant fait partie d'un système familial avec ses propres habitudes, son style de vie. Lors des consultations, nous tenons →

À PEINE GUÉRI

ET UN NOUVEAU REFROIDISSEMENT.



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

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.



DOUCES TENTATIONS

Recourir à un soutien diététique permet de rectifier les mauvaises habitudes alimentaires dès l'enfance.

compte de tout ce contexte. Y a-t-il un manque d'activité physique? Des portions trop grandes à table? Ou trop de sucre et de snacks? Dans certaines familles, il y a une prédisposition à l'obésité, ce qui ne signifie pas que l'enfant sera automatiquement aussi en surpoids.» Généralement, plusieurs facteurs entrent en jeu. Elle remarque souvent que les enfants en surpoids ne mangent rien jusqu'à midi mais engloutissent ensuite des sucreries ou des sodas riches en sucre. Par ailleurs, la fonction de modèle de la famille est aussi essentielle. «Si les parents mangent de grandes quantités de chips ou de cake le soir, il y a de fortes chances que l'enfant fasse de même. Il s'agit donc de considérer la situation dans son ensemble et de viser à des changements positifs à long terme. Les régimes express ne servent à rien car les enfants sont en pleine croissance et développement. Pour ce faire, ils ont besoin de vitamines et de sels minéraux ainsi que d'une alimentation complète et équilibrée.» Enfin, il faut surtout de la patience pour assimiler des habitudes saines et les mettre en pratique à long terme.



comme Lait

Les enfants sont rarement allergiques au lactose, remarque le droguiste Martin von Känel,

car «le lactose est la principale source d'alimentation des petits enfants». En droguerie, les laits pour nourrissons ou de suite sont cependant souvent demandés par les mères qui ne peuvent pas allaiter ou qui n'ont pas suffisamment de lait. Les gouttes de fenouil ou de fenugrec peuvent toutefois souvent aider les mères qui

allaitent. Martin von Känel: «En droguerie, nous avons de bons produits pour stimuler la production de lait. Ce n'est généralement qu'un problème passager que l'on peut surmonter avec les bons remèdes végétaux.» Et quand un bébé souffre d'un trouble digestif, le droguiste expérimenté et père de quatre enfants est de bon conseil. Il ne faut pas immédiatement recourir au lait en poudre spécial nourrissons – un entretien de conseil permet généralement de trouver une solution naturelle. Le droguiste consacre volontiers du temps à ces conseils.

M comme Manger ensemble

S'asseoir ensemble à la même table et manger tranquillement représente bien plus qu'un simple repas, assure Isabelle Rieckh, nutritionniste pour enfants, de Bâle. La

table du dîner ou le repas du soir est l'occasion idéale pour transmettre à ses enfants de saines habitudes alimentaires dans un cadre décontracté. Isabelle Rieckh en est persuadée: «Il vaut toujours la peine de se prendre du temps pour cela. La culture de la table est encore plus importante lorsque le stress est omniprésent et qu'on doit tout faire à la va-vite.» Il ne faudrait pas non plus avoir de portables, tablettes ou autres jouets qui peuvent détourner l'attention. Isabelle Rieckh: «Il est essentiel de se concentrer pleinement sur le repas. Les enfants apprennent ainsi à prendre conscience de leur sensation de faim et de leur corps. Mais le repas en commun peut naturellement aussi être l'occasion de discuter ensemble.» Et que faire quand le temps manque pour cuisiner? La spécialiste conseille d'avoir toujours des portions de différents légumes en réserve au congélateur. «On peut préparer des nouilles avec une sauce aux légumes et du fromage râpé en un quart d'heure. Et une omelette avec des épinards à la crème ne prend guère plus de temps.» Elle conseille aussi de chercher des idées de repas sur internet: «Il y a aujourd'hui quantité de chouettes plateformes et livres de cuisine, les parents peuvent facilement y trouver de quoi faire.»

N comme saigner du Nez

Saigner du nez est certes désagréable, mais c'est généralement sans gravité. Important: l'enfant doit immédiatement s'asseoir et pencher la tête légèrement en avant, pas en arrière. Presser un moment les ailes du nez avec



ENSEMBLE, C'EST BIEN MEILLEUR!

Un repas commun, c'est l'occasion pour les parents de transmettre de saines habitudes alimentaires à leurs enfants et de discuter avec eux.

le pouce et l'index et poser éventuellement une compresse froide sur la nuque. Car le froid contracte les vaisseaux sanguins. La droguerie propose aussi de la ouate hémostatique. Ceux qui en ont déjà dans la pharmacie de ménage peuvent l'utiliser pour boucher un moment la narine qui saigne. Il est conseillé de consulter un médecin si l'enfant saigne des deux narines en même temps, si les saignements se répètent plusieurs jours de suite ou ne s'arrêtent pas après 15 à 20 minutes. En prévention, on peut humidifier les muqueuses avec une pommade pour le nez de la droguerie. Un humidificateur peut aussi aider à prévenir les saignements de nez récurrents.

O comme Otite
 Les petits enfants ont souvent mal aux oreilles, car le diamètre du conduit auditif, liaison entre la zone rhino-pharyngée et l'oreille moyenne, est encore très étroit. C'est d'ailleurs pourquoi le premier geste est d'essayer de libérer ce conduit avec des gouttes décongestionnantes. Le droguiste Martin von Känel recommande naturellement aussi les gouttes auriculaires pour atténuer les douleurs. Les enfants qui ont mal aux oreilles ont besoin de calme et de chaleur. Une compresse chaude aux oignons peut apporter un soulagement. Idem avec les compresses aux graines de lin ou à la camomille pour les plus petits. Les douleurs aux oreilles surviennent souvent suite à un refroidissement pas complètement guéri ou à une amygdalite. Les bactéries peuvent alors passer du nez à l'oreille moyenne. Une otite est douloureuse et s'accompagne souvent d'une fièvre élevée. Si l'inflammation est sévère, le droguiste Martin von Känel conseille de donner à l'enfant un remède analgésique et fébrifuge à base de paracétamol. Il convient en outre de

consulter un médecin si les douleurs aux oreilles et la fièvre ne diminuent pas après 24 heures.

P comme Poux de tête
 Des poux peuvent parfois s'installer sur la tête d'un enfant, ce qui n'a rien de dramatique. Mais il faut naturellement s'en débarrasser. Le droguiste Emanuel Roggen recommande d'utiliser un shampoing naturel qui recouvre les bestioles indésirables d'un film d'huile. On peut alors les éliminer facilement avec un peigne. Il existe aussi des produits chimiques, à base d'insecticides. Il est ensuite assez pénible de laver le linge ou, si nécessaire, de mettre les habits et le linge de lit au congélateur, pour être sûr qu'aucune larve ne survive. Emanuel Roggen conseille naturellement de prévenir toute infestation de poux: «Des que des poux apparaissent à l'école, nous appliquons de l'huile essentielle de lavande derrière les oreilles de nos enfants. Cette odeur éloigne bien ces bêtes indésirables.» Le shampoing au thym a aussi un effet préventif. Et si un enfant est malgré tout victime de poux, →



Nouveau
 En boîtes
 pratiques de
 400gr incl.
 mesurette



Holle
 Bio · Organic

Recette



Smoothie pomme-lait de chèvre

200ml de lait de chèvre préparé
 1cs de flocons d'avoine fins
 1cs d'amandes moulues
 3 dattes en morceaux
 1 pomme en morceaux

Mettez les ingrédients dans un récipient haut et réduire en purée fine.

Et voilà - profitez-en !

Découvrez le nouveau lait de chèvre entier biologique en poudre pour toute la famille

CO₂ neutre
 sur la base du Protocole GHG
 sollandmore.com

- ✓ Une alternative idéale au lait de vache.
- ✓ Avec de la bêta-caséine A2 de chèvre.*
- ✓ Pur plaisir - sans additifs.
- ✓ Une solution idéale pour toute la famille.**
- ✓ Lait de chèvre issu de l'agriculture biologique.
- ✓ Utilisation variée : Comme boisson lactée ou pour agrémenter le thé, le café et les bouillies ainsi que pour la préparation de pâtisseries.

* Le lait de chèvre contient naturellement la protéine A2.

** Non destiné à l'alimentation des nourrissons et des tout-petits de moins de 3 ans.

GÉNANTS SUCEURS DE SANG

Les shampoings spéciaux de la droguerie aident à prévenir les infestations de poux.

le droguiste conseille de lui donner un fortifiant à base de levure pendant un certain temps: «La levure modifie l'odeur de la peau. Les poux, mais aussi les moustiques et autres insectes nuisibles, restent alors à distance. Le remède homéopathe Psorium peut aussi aider.»

Qomme **Qualité sur internet**
On trouve d'innombrables sites de santé sur internet. Certains sont utiles, d'autres propagent des informations trompeuses. En cas d'urgence, de fausses informations peuvent s'avérer dangereuses pour les enfants. Mais comment reconnaître les sites sérieux et de bonne qualité? Il s'agit d'abord de regarder d'où vient l'information. S'agit-il de sources sérieuses, comme *naissance.ch*, *planetesante.ch* ou *samariter.ch*, émanant d'organisations fiables comme des associations de médecins ou de caisses-maladie? Ou s'agit-il d'entreprises inconnues

qui ne veulent peut-être que vendre des produits? Une indication importante quant à la qualité des sites de santé est le certificat de la fondation «Health on the net». Elle contrôle les sites qui contiennent des informations médicales et certifie leur crédibilité. La plate-forme des drogueries, *vitagate.ch*, dispose justement de cette certification.

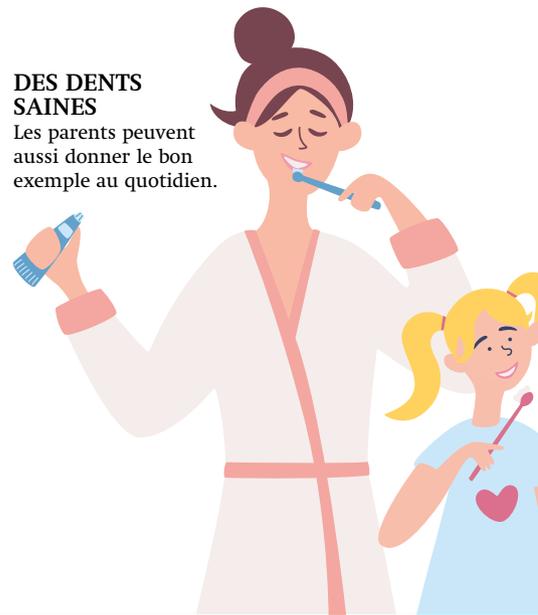
Romme **Rhume**
En cas de rhume, on peut avoir le nez qui coule ou congestionné. Quand le nez coule, poser un oignon coupé à côté du lit soulage les enfants à partir de deux ans. En revanche, quand le nez est congestionné car les muqueuses sont enflées et que des mucosités épaisses rendent la respiration pénible, ce sont des remèdes homéopathiques comme Luffa ou Sambuca qui sont efficaces. Chez les enfants, le rhume ne dure généralement pas long-

temps, précise le droguiste Martin von Känel. Raison pour laquelle on peut aussi parfois utiliser un spray chimique adapté aux enfants pour faciliter la respiration. Les pommades pour le nez et les huiles contre les refroidissements de la droguerie apportent aussi un soulagement.

Somme **Sucre**
Le sucre est le grand ennemi des dents des enfants. Outre une alimentation saine, un bon brossage des dents est aussi essentiel. En la matière, il est important que les parents donnent le bon exemple. Le droguiste Martin von Känel en est convaincu. Ce père de quatre enfants confie qu'avec son épouse, ils se sont toujours brossés les dents avec les enfants, afin que ce geste devienne un élément normal du quotidien et qu'ils participent tout simplement dès leur plus jeune âge. «Se brosser les dents doit être quelque chose de naturel, pas une contrainte pénible.» Et le faire deux fois par jour suffit amplement. Martin von Känel:

DES DENTS SAINES

Les parents peuvent aussi donner le bon exemple au quotidien.



Maux de gorge ?

NOUVEAU

Dispositif médical. Lisez la notice d'emballage. Similasan T&M AG

Similasan

«Mieux vaut les brosser deux fois correctement que mal trois fois.»

Autre chose importante pour la santé des dents: veiller à avoir des en-cas sains, comme des noix ou des légumes! Par contre, les jus de fruits sucrés sont du poison pour les dents. Et pour le dentifrice, la droguerie dispose d'un vaste choix. Enfin, concernant la brosse à dents, le droguiste recommande un modèle électrique à ultrasons: «Les enfants n'arrivent souvent pas à utiliser correctement le fil dentaire. Les brosses à dents électriques permettent alors aussi de nettoyer les espaces interdentaires.»

T comme Toux

La toux est généralement provoquée par des virus. Si cette première infection n'est pas bien traitée, elle peut évoluer en infection secondaire, avec risque de bronchite ou de pneumonie. Pour prévenir le risque de conséquences aussi sérieuses, la toux doit toujours être prise au

sérieux et bien soignée, souligne le droguiste Martin von Känel. Pour ce faire, il faut d'abord déterminer ses origines. La suite est toujours la même: lors d'un refroidissement, il y a irritation des voies respiratoires. Ce qui provoque une toux irritative, le corps cherchant ainsi à expectorer ce qui le gêne. Mais la toux n'est pas très efficace à ce stade. Martin von Känel: «La toux irritative ne fait que fatiguer et affaiblir le corps. C'est pourquoi on commence par donner des médicaments antitussifs. Dans la deuxième phase du refroidissement, le corps produit des mucosités pour bien évacuer les agents pathogènes. Il s'agit de liquéfier les mucosités et de favoriser l'expectoration. La toux irritative est alors la bienvenue pour nettoyer les poumons.»

Dans toutes les phases de la toux, l'enfant doit boire suffisamment et l'humidité de sa chambre devrait être élevée. Pour ce faire, Martin von Känel conseille de poser des serviettes mouillées sur le radiateur. Les tisanes de thym ou de mauve font aussi du bien. Comme les tisanes contre la toux pour enfants de la droguerie. Les produits homéopathiques avec Drosera, Bryonia ou Eucalyptus aident également comme les sels de Schüssler 3 et 10. Martin von Känel recommande aussi les pommades contre les refroidissements, qui réchauffent les bronches et calment les quintes de toux. Bon nombre de drogueries en produisent elles-mêmes. Pour les enfants qui vont à l'école, les pastilles contre la toux à la sauge ou au plantain lancéolé sont très pratiques pour

UNE TOUX PÉNIBLE

Des pommades et tisanes spéciales soulagent les enfants qui toussent.

éviter que les quintes de toux ne perturbent les leçons. Ces pastilles humidifient les muqueuses et soulagent la toux sèche.

U comme filtres UV

La peau n'oublie rien. Chaque coup de soleil durant l'enfance peut avoir des conséquences qui n'apparaissent qu'à l'âge adulte. C'est pourquoi il est important que la protection solaire des enfants soit de qualité. Il faut donc choisir la bonne protection UV en fonction de la situation et de l'âge de l'enfant. Pour s'y retrouver dans tous les produits sur le marché, le mieux est de demander conseil en droguerie. Pour les bébés jusqu'à douze mois, la peau devrait être protégée par des →



BELLAWA

Le nouvel assortiment d'ouate

www.bellawa.ch



Douce et agréable pour un nettoyage naturel.

Pour en savoir plus





filtres physiques. Ces produits ne sont pas absorbés par la peau et laissent une légère coloration blanche. A partir d'une année, on peut continuer de recourir aux filtres physiques en cas d'exposition importante au soleil ou opter pour un produit mixte, avec filtres chimiques et physiques. La protection solaire peut-elle être trop forte? Réponse de la droguiste Regula Stähli: «La protection n'est jamais trop forte. En cas de doute, il faut toujours choisir la plus élevée.» Pour que les enfants puissent bien former de la vitamine D, ils devraient passer 10 à 15 minutes au soleil sans protection avant d'appliquer la crème solaire. Mais il existe aussi de la vitamine D sous forme de gouttes pour les enfants qui ont la peau sensible, précise la droguiste. Et faut-il aussi appliquer une protection solaire quand le temps est couvert? Regula Stähli assure que c'est judicieux si les enfants passent toute la journée dehors. Mais c'est plutôt inutile s'ils ne restent qu'une ou deux heures à l'extérieur par mauvais temps. D'autant que les tout-petits n'aiment généralement pas être crémés. Dans ce cas, la droguiste conseille d'en faire un jeu: «Dessiner par exemple un smiley, un bonhomme, un soleil ou une fleur sur la peau avec le produit. Les enfants plus grands peuvent essayer de deviner ce qui est dessiné dans leur dos. Attendre la fin du jeu pour bien faire pénétrer la crème dans la peau.» Et pour les enfants qui n'aiment pas ça, veiller à choisir une crème qui pénètre rapidement.

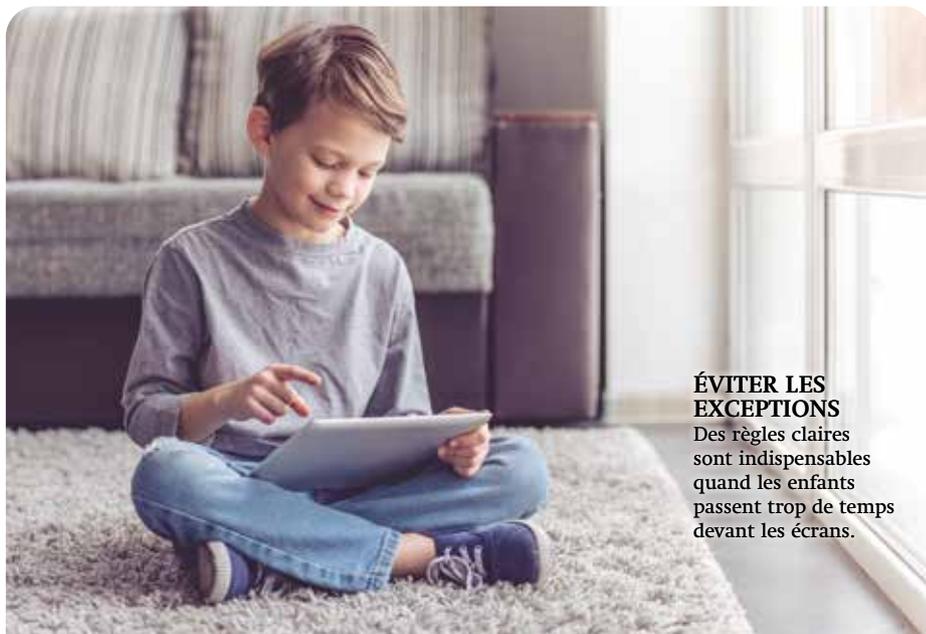
V comme Vomir
Dans le jargon spécialisé, on appelle le mal des transports «cinétose», terme issu du mot cinéma. Explication du droguiste Emanuel Roggen: «Le cerveau ne comprend pas

que l'on avance alors que les pieds ne bougent pas. Comme au cinéma.» Ce qui aide alors: «L'enfant devrait bien regarder vers l'avant, se concentrer sur la route. Il ne devrait pas avoir de livre, de portable ou d'autres jouets qui détournent son attention.» En complément, le droguiste recommande un mélange d'huiles essentielles avec du gingembre, de la cardamome et de la menthe, voire du citron et du basilic. On peut aussi opter pour une préparation spagyrique avec *Cocculus*, *Zingiber*, *Gelsemium* et *Mandragora* ainsi que le complexe homéopathique avec *Tabacum*, *Cocculus* et *Borax*. Tous ces produits sont aussi efficaces si l'enfant se sent mal sur un carrousel ou un grand huit. Le conseil d'Emanuel Roggen: «Dans l'idéal, il faudrait déjà administrer la spagyrie ou les granules homéopathiques trois fois durant la journée de la veille, pour bien préparer l'enfant au voyage.»

W comme World Wide Web
Le fait que les enfants passent trop de temps devant les écrans et sur internet est un thème récurrent. Le droguiste Emanuel Roggen remarque: «Les adultes doivent donner le bon exemple. Au restaurant, je vois parfois des parents et leurs enfants qui utilisent tous leur appareil. Dans ce cas, il est naturellement difficile d'interdire quelque chose aux enfants.» Emanuel Roggen conseille aux parents de fixer des durées d'utilisation en fonction de l'âge des enfants, comme une demi-heure ou une heure d'écran par jour. «Et si possible ne pas faire d'exception, même s'il

serait parfois plus confortable de leur donner une tablette quand on manque soi-même de temps.» Pour ce droguiste expérimenté, il est aussi très important que les enfants bougent suffisamment. Car il le sait: «Jouer une demi-heure à l'ordinateur libère de l'adrénaline pendant encore autre demi-heure. Ce qui signifie que si l'enfant peut jouer une demi-heure, il devrait ensuite aller courir dehors pendant une demi-heure pour rabaisser le taux d'adrénaline.» Et très important: ne pas permettre les écrans le soir, avant le coucher. La règle chez Emanuel Roggen: «Après le souper, plus d'ordinateur.» Ses enfants dormiraient beaucoup mieux ainsi.

X comme Xérose
En cas de démangeaisons, il faut d'abord changer de produits de soins et opter pour les plus doux possibles. La droguiste Regula Stähli conseille d'utiliser un nettoyant doux de pH neutre ou un produit de douche surgras. Les lotions corporelles à l'hamamélis ou au pois de cœur (*Cardiospermum*) atténuent les démangeaisons et celles à la mauve calment la peau. En cas de xérose, terme médical désignant la peau sèche, l'homéopathie et la spagyrie peuvent aussi soulager les démangeaisons de l'intérieur. Surtout lorsque la sécheresse cutanée s'accompagne d'éruptions prurigineuses et squameuses, précise la droguiste. Conviennent notamment dans ce cas *Hamamelis* et *Cardiospermum* ainsi que *Sassaparilla*. Si les démangeaisons sont très fortes ou perturbent même le sommeil de l'enfant, on peut lui adminis-



ÉVITER LES EXCEPTIONS
Des règles claires sont indispensables quand les enfants passent trop de temps devant les écrans.

trer des antihistaminiques pour la nuit. Comme ils ont des effets sédatifs, ils ne devraient s'utiliser qu'en cas d'urgence durant la journée.

Y comme Yoga
Chien, cobra, grenouille, chat, cygne, aigle, souris...
Beaucoup d'exercices classiques du yoga pour adultes ont des noms d'animaux. Monitrice de yoga pour enfants et pédagogue sociale, Sandra Fankhauser de Berne intègre ces mouvements avec beaucoup d'imagination dans des histoires ludiques. De sorte que le yoga devient un vrai plaisir pour les petits dès trois ans. «En général, les enfants aiment les asanas du yoga qui correspondent à leurs animaux préférés. Ils s'identifient alors entièrement à l'exercice et à l'animal qui lui est lié et deviennent eux-mêmes en jouant un tigre ou un serpent», s'enthousiasme Sandra Fankhauser. Le yoga pour enfants stimule leur plaisir naturel de bouger. Les exercices augmentent leur confiance en soi, leur sens de l'équilibre et leur perception de l'environnement. Sandra Fankhauser: «D'ail-



ANIMAUX PRÉFÉRÉS

Au yoga, les enfants apprécient particulièrement les exercices avec des noms d'animaux.

leurs, frères et sœurs, parents, tantes ou marraines peuvent participer. Cela fait du bien à tout le monde et chacun peut choisir ses exercices en fonction de ses propres besoins.» L'important, c'est que cela reste toujours une joie, souligne-t-elle. «Car le yoga devrait toujours se faire sans pression de performances, l'essentiel étant le plaisir.» Dans ses cours, les en-

fants peuvent décider eux-mêmes s'ils veulent faire un exercice ou préfèrent rester assis ou même couchés sur leur tapis. Sandra Fankhauser: «Pouvoir décider soi-même est un point important du yoga, sentir ce qui nous fait du bien ou non personnellement. Les enfants doivent apprendre rapidement à prendre conscience de leurs propres besoins →



La désinfection idéale des plaies de toute la famille

Désinfectant des plaies

- contre les virus, les bactéries, les champignons
- peut s'utiliser sur les muqueuses
- autorisé dès la naissance (les soins ombilicaux)

Convient aux femmes allaitantes



steinberg
pharma



CONNAÎTRE LES LIMITES

En faisant des bêtises, les enfants développent leurs compétences sociales et testent les limites.

que l'enfant ne sent pas à la hauteur et a besoin de plus d'affection.

Et il y a aussi les plus grosses bêtises. Se chamailler et se bagarrer est important pour les enfants, ne serait-ce que pour les intenses contacts physiques. Pouvoir sentir le corps des autres et tester les limites fait partie du développement. Se bagarrer est aussi important pour apprendre à contrôler ses émotions, précise Susanne Walitzka: «Une bagarre peut être considérée comme une agression socialement adaptée. Les enfants apprennent ainsi ce qui est trop, quand les autres enfants ou les adultes ne veulent plus continuer et quand cela fait mal à l'autre. Ils apprennent ce qui est permis pour s'imposer et ce qui dépasse les limites.» Se bagarrer est ainsi l'apprentissage de compétences sociales: les enfants apprennent la différence entre bagarres permises et ludiques et pure et simple violence. Le rôle des parents dans ce processus est de montrer les limites aux enfants. Ils doivent savoir jusqu'où ils osent aller. Et quand un petit se met à pleurer ou s'est fait mal, alors les autres doivent aussi apprendre à s'excuser et à montrer de l'empathie. Susanne Walitzka: «Si l'on n'apprend pas ça durant l'enfance, il sera difficile plus tard de faire la différence entre pitreries ou bêtises et violence et même d'avoir un comportement social adapté.»

et à dire parfois non quand ils estiment que c'est trop.»

comme faire le Zozo!

Il y a différentes façons de faire des bêtises. Faire le pitre ou le zozo est une forme d'humour particulière, à l'opposé de la pensée rationnelle. Professeure en pédopsychiatrie, Susanne Walitzka explique: «Faire des bêtises, c'est échapper au sérieux de la vie. Et c'est important pour les relations des enfants. Une étude a montré que les pères qui discutent beaucoup avec leurs enfants et font aussi parfois les andouilles avec

eux peuvent établir de meilleures relations avec eux, aussi sur la durée, que ceux qui sont plus retenus et craintifs face à leurs enfants.» Rire ensemble et faire des bêtises est en outre un remède pour évacuer le stress quotidien. Susanne Walitzka souligne que faire le zozo peut aussi avoir un autre effet: «Les enfants qui manquent de confiance en eux et n'ont pas conscience de leurs forces essaient parfois d'obtenir de l'attention et de la reconnaissance de cette manière. A tel point que leurs interlocuteurs finissent par s'énerver et se détourner d'eux.» Ce comportement peut aussi être dû au fait

Ont participé:

Regula Stähli,

droguiste dipl. féd., responsable de la droguerie à la pharmacie-droguerie Bälliz SA à Thoun (BE). Cette pharmacie certifiée pour la peau propose des conseils en cas de problèmes cutanés. www.apotheke.ch/baelliz



Emanuel Roggen,

droguiste dipl. et herboriste spécialisé, Domdidier (FR). www.roggen.ch



Sandra Fankhauser,

monitrice de yoga pour enfants, pédagogue sociale et coach à Berne. www.chinder-yoga.ch



Prof. Dr méd. dipl.-psych.

Susanne Walitzka, directrice du département psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents de la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich. www.pukzh.ch



Martin von Känel,

droguiste dipl. et propriétaire avec son épouse Evi von Känel de la droguerie von Känel à Reichenbach (BE), dans la vallée de la Kander. www.drogerievonkaenel.ch



Isabelle Rieckh,

nutritionniste pour enfants et collaboratrice scientifique de la Haute école spécialisée bernoise, département Santé. Elle conseille parents et enfants dans le cabinet qu'elle partage à Bâle. www.ernaehrungstherapie-base.ch



Pour une meilleure immunité des voies respiratoires

Le médicament probiotique SYMBIOFLOR® Bronchoprotect contient des bactéries spéciales qui influencent positivement la défense contre les infections récurrentes des voies respiratoires supérieures et inférieures. En tant que partenaire d'entraînement dans la barrière protectrice de l'intestin, il soutient également les muqueuses du nez et des poumons. SYMBIOFLOR® Bronchoprotect renforce le système immunitaire de l'organisme.

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

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect



Spersallerg® pour les yeux allergiques

De plus contre les démangeaisons oculaires à la saison pollinique – Spersallerg® et son mécanisme double-action, pour les yeux rouges et irrités par le rhume des foins, les allergies de printemps, d'autres troubles allergiques et la conjonctivite non infectieuse. Les unidoses de Spersallerg® sont sans conservateurs et conviennent parfaitement lorsqu'on est en déplacement.

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

Distribution des produits oculaires OTC Théa
Pharma: Similasan
Eye Care (Schweiz)
AG, 6060 Sarnen.

Spersallerg®



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.

Les super-modernes.

swiss  product
Bimbosan
Grandir naturellement.



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



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

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

www.bimbosan.ch



Plus de plaisir et de sécurité sur les pistes grâce à un bon échauffement. Championne olympique, Wendy Holdener présente les meilleurs exercices.

Echauffement avec Wendy Holdener

Avec sa nouvelle campagne de prévention, la Suva présente avec humour aux amateurs de ski et de snowboard comment évaluer leur forme afin de réduire les risques d'accident. Avec Wendy Holdener, championne olympique de ski, comme modèle.

Sur les pistes, on pense d'abord au plaisir de skier, de bouger à l'air frais, à la manière d'aborder les virages serrés ou les descentes grisantes. Bien des gens n'ont pas conscience que la pratique du ski ou du snowboard sollicite énormément le corps, comme le constate Natascha Obermayr, collaboratrice de la Suva. «Il est pourtant essentiel d'évaluer correctement sa forme physique pour éviter les accidents.» La Suva enregistre environ 34 000 accidents de ski et de snowboard par année, ce qui génère des coûts de l'ordre de 304 millions de francs. La plupart des ac-

cidents sont provoqués par la personne elle-même. «Seuls 9% des accidents de ski et 4% de ceux de snowboard impliquent des tiers», constate Natascha Obermayr. Comme raisons, elle cite la fatigue, une vitesse excessive, une condition physique insuffisante, des distractions et une surestimation de ses capacités. «Il est important d'évaluer objectivement sa condition physique et de prévoir des pauses», souligne Natascha Obermayr. Car les personnes fatiguées skient généralement trop vite et de manière incontrôlée, car freiner coûte beaucoup d'énergie.

Bonne préparation physique

Pour accompagner la campagne sous forme électronique, la Suva a développé l'appli «Slope Track». Elle permet d'évaluer les descentes individuelles et de contrôler les surcharges physiques lors des sports d'hiver. Désormais, l'application propose aussi un programme d'échauffement avec Wendy Holdener, skieuse professionnelle et championne olympique. Elle explique comment bien préparer le corps avant de s'élancer sur les pistes. «Un corps bien échauffé est plus mobile et tolère mieux les surcharges que si l'on passe directement du train aux pistes», explique Wendy Holdener. La force musculaire est aussi importante. Car les personnes qui manquent de force se fatiguent plus vite et perdent le contrôle de leurs skis, souligne la championne. Avec des conseils professionnels hebdomadaires, l'application veut aider les amateurs de neige à mieux évaluer leur condition physique et à profiter de leur activité sans risque d'accident.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Conseils pour les sports de neige

- Adapter le rayon des skis à ses capacités et sa condition physique.
- Entraîner régulièrement la musculature du dos et des jambes. Commencer l'entraînement avant le début de la saison des sports d'hiver.
- Préparer son corps à l'activité sportive par un échauffement.
- Tenir compte de sa forme physique et mentale du moment.
- Prévoir des pauses pour reprendre des forces, boire et manger suffisamment.
- Se concentrer pleinement sur la descente et le tracé de la piste.
- Faire preuve de respect et d'anticipation vis-à-vis des autres usagers des pistes.
- Porter un casque et une protection dorsale pour limiter le risque de blessure des zones sensibles en cas de chute.

MON DRINK D'IMMUNITÉ

NOUVEAU

VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

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.

Protéger et renforcer

Renforcer le système immunitaire avec des remèdes naturels – un thème important pour les drogueries aussi en cette période où les virus sont particulièrement tenaces.



Spagyrie, phytothérapie et sels de Schüssler peuvent aider le corps à se débarrasser des virus et des bactéries.

Durant cette période, nous voulons tous renforcer notre système immunitaire. Andreas Meier, de la droguerie Meier à Niederrohrdorf (AG), a constaté une recrudescence de la demande en boosters naturels d'immunité cette année. Il consacre volontiers beaucoup de temps au conseil. «Nous devons tenir compte de la personne dans son ensemble: quel âge a-t-elle, s'occupe-t-elle d'enfants, souffre-t-elle de maladies préexistantes ou d'autres troubles, comme des problèmes de sommeil ou de stress, prend-elle des médicaments?» Après avoir évalué la situation, Andreas Meier peut élaborer un concept thérapeutique individuel. Que ce soit avec de la spagyrie, de la phytothérapie ou des sels de Schüssler. Il travaille volontiers avec une base de sels de Schüssler qui renforcent le système immunitaire. «Il s'agit des sels 3, 6 et 21. Pris ensemble, ils favorisent l'élimination des virus et des bactéries en stimulant le métabolisme et donc aussi la détoxination.» Ces sels peuvent être complétés par d'autres en fonction des symptômes, comme le stress ou la nervosité.

En spagyrie, Andreas Meier utilise volontiers Echinacea pour stimuler la formation des globules blancs et l'associe à la racine de taïga (qui stimule l'immunité et fortifie) et au thuya (détoxinant). L'échinacée est aussi importante en phytothérapie. Dans ce cas, Andreas Meier mise sur une combinaison avec la propolis. «La propolis protège les muqueuses, ce qui est justement important contre les virus des refroidissements. Car ces virus pénètrent dans notre corps essentiellement par les muqueuses.»

Andreas Meier

Andreas Meier, 32 ans, est propriétaire, avec son épouse Eliane, de la droguerie Meier à Niederrohrdorf (AG) depuis 2018. Ses domaines de spécialisation sont la médecine naturelle traditionnelle européenne (MTE), la médecine académique et la phytothérapie.



Bouger à l'air frais, manger des produits de saison fraîchement apprêtés, avoir un sommeil de qualité, se ménager des moments de bonheur, avoir des rituels de bien-être, comme savourer une tasse de thé, voilà qui est aussi important pour le système immunitaire. «Chaque personne doit créer ses bases personnelles, sur lesquelles nous pouvons ensuite travailler. Mais si la base est instable, nous ne pourrions pas obtenir les effets escomptés même avec de bons médicaments naturels.» Andreas Meier considère qu'une activité physique de 20 à 30 minutes fait partie d'un programme de vitalité quotidien: «Cela m'aide à m'aérer la tête et à déconnecter.» Pour soutenir les processus métaboliques dans l'organisme, il boit aussi tous les jours une tisane pour le métabolisme avec de la menthe, du souci et de la petite centauree. «Elle me fait du bien, je le sens vraiment», assure-t-il, Et c'est justement important de se faire du bien, surtout durant les périodes difficiles. Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Impressum 42^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)

Parution 6 fois par année

Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wytenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef adjointe, s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch

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); Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (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);

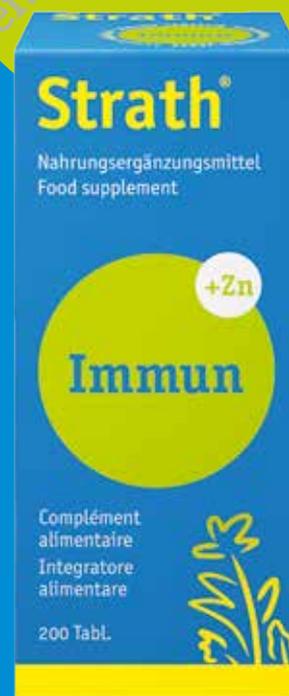
tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

Marcher pieds nus.

Dans la neige.



Photos: Susanne Keller; illustrations: Iulia - stock.adobe.com

Le coup de pouce naturel pour ton système immunitaire.



Produit Suisse

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

Strath[®]
bio-strath.com

RHUMATISME?

Vos articulations vous font souffrir...

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

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

Bien sûr avec les meilleurs conseils de votre droguerie

© 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.

Tout l'art de l'infusion!

Qu'il s'agisse de mélanges d'herbes et de racines, de sachets de thé ou de feuilles séchées, pour que les tisanes médicinales puissent déployer tous leurs effets, il faut respecter certaines règles lors de la préparation.

Annina Schilling

Annina Schilling, 19 ans, est droguiste CFC à la droguerie Medicus, à Degersheim (SG), depuis 2021. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie et la phytothérapie.



Nous avons tous déjà bu de la tisane en sachet de sauge, de thym, de mauve ou de tilleul lors d'un refroidissement. La droguiste Annina Schilling, de la droguerie Medicus à Degersheim (SG), remarque que les thés à la structure plus grossière, avec des racines et des écorces, sont certes plus longs à préparer mais tout aussi efficaces. «Les tisanes contre la goutte ou les rhumatismes contiennent de l'écorce de saule ou de la racine de bugrane. Les tisanes pour le métabolisme contiennent également souvent des racines, comme celles de dents-de-lion.» Annina Schilling conseille de laisser tremper les substances végétales dans l'eau durant la nuit et de faire bouillir le tout le lendemain matin dans une

casserole. Cette méthode permet d'extraire un maximum de principes actifs des racines et des écorces pour obtenir un effet optimal. Les tisanes aux racines de guimauve, au bois de réglisse ou aux myrtilles séchées se préparent de la même manière.

La préparation des plantes médicinales suivantes prend moins de temps: orties, tilleul, cynorrhodon, verge d'or ou feuilles de mûres. Leur teneur en huiles essentielles est relativement faible, voire inexistante, raison pour laquelle ces tisanes une fois préparées peuvent se boire durant toute la journée. Il suffit de recouvrir les parties de plantes fraîchement cueillies, ou leur variante séchée de la droguerie, d'eau bouillante et de laisser infuser cinq à dix minutes. La règle d'or: pour une tasse de 2,5 dl, recouvrir une à deux cuillères à thé de plantes séchées d'eau bouillante.

Et à quoi faut-il veiller avec les plantes, graines et herbes à forte teneur en huiles essentielles, comme la menthe, la lavande, le romarin, la mélisse ou les graines de fenouil ou d'anis? «Ces tisanes devraient être bues peu après leur préparation car

les huiles essentielles s'évaporent vite, ce qui atténue leur effet», explique Annina Schilling. Il est important de demander conseil en droguerie, comme le rappelle la spécialiste: «Comme les médicaments, les tisanes médicinales ne devraient pas être trop fortement dosées ni prises à long terme sans conseil spécialisé. Un entretien de conseil personnalisé et compétent est toujours indiqué.»

Bon à savoir:

- Ne récoltez que les plantes, baies et graines que vous connaissez bien.
- Commencez toujours par écraser ou broyer un peu les racines et les graines avant de les recouvrir d'eau pour bien libérer les huiles essentielles.
- Conservez les tisanes médicinales dans un récipient bien fermé, à l'abri de la lumière et au frais pour préserver les principes actifs.
- Durant l'entretien de conseil, signalez à votre droguiste les maladies dont vous souffrez peut-être déjà ou les médicaments prescrits par votre médecin pour recevoir une tisane adaptée, sans herbes médicinales contre-indiquées.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Laisser infuser les tisanes médicinales avec des racines ou des écorces pendant une nuit pour optimiser leurs effets.





A gagner 50 × 1 paquet de sucettes Mal de gorge Similasan et 30 × 1 mouton en peluche Similasan

Sommet alpin (FR; 2 mots)	Adaptation de l'organisme	Frapper de stupeur	↘	Balle à remettre	British Railways	Sans aspérités	↙	Taxi anglais	Devise du Ghana
↙	↘			↘	↘	↘	↙	2	↘
Groupe de huit éléments binaires		Auteur suisse de BD	↘					Trouver une situation (se)	
↙			↙		Port d'Italie			Cadmium	↘
Canton suisse alémanique		Court extrait que l'on reprend		Très, en musique	↘				
↙							↙	Elle vient de la ville	Vous les placez dans la grille
Décharge d'arme	↘			Jeune branche flexible			↘	Lue en désordre	
La moitié de tout	↘			Ville du Valais	↘				
Musée d'art genevois	↘					Rivière sous Lausanne		Preuve de paiement	
Deux fois dans les patates	↘			Une agence américaine		Sous les skis	↘		
Spatonaute suisse (Claude)	↙								
Le petit, c'est les toilettes			↙			Très petite quantité	↘		
D'où viennent les énarques						Ils s'usent sur la route	↘		7

Un hiver en pleine forme

NOUVEAU

Similasan Echinacea Plus Comprimés

Similasan Echinacea Plus contient Echinacea, Gelsemium et Aconitum.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage. Destiné à la thérapie individuelle, utilisation et posologie selon instructions du spécialiste conseil. Similasan AG

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 (L-/SMS)

Date limite de participation
 le 31 mars 2022 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste avril/mai 2022.

Mots fléchés décembre 2021/ janvier 2022
 La solution était «ÉDREDON».

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

De la douceur pour les animaux

«Soigner le semblable par le semblable», ce principe homéopathique est aussi valable pour les animaux. Aperçu du travail de Flavia Jäger, homéopathe pour animaux, à Pontresina (GR).

Quand Flavia Jäger sort travailler, elle n'a pas une mallette avec un stéthoscope et des seringues, mais juste un bloc-notes et un crayon. «Je ne suis pas vétérinaire et n'examine donc pas les animaux uniquement anatomiquement. L'homéopathie pour animaux consiste au contraire à considérer l'animal de manière holistique, avec toutes ses caractéristiques.» Cela nécessite du temps, du doigté et une bonne coopération avec le ou la propriétaire. «Je consacre environ deux heures à la première consultation. J'observe naturellement les gencives, le pelage, les yeux. Mais je cherche aussi à savoir comment l'animal est tenu, ce qu'il mange et à quelle fréquence, dans quel environnement il vit, s'il réagit de manière anxieuse à certains éléments, comme la foudre et le tonnerre, s'il a des tendances agressives, etc.», explique Flavia Jäger.

Une fois que l'homéopathe grisonne a une image complète de l'animal, elle rentre pour analyser ses notes et trouver le bon produit homéopathique, à la bonne dilution, pour l'animal. Elle a quelque 450 produits à disposition. L'homéopathe ATN certifiée accompagne généralement l'animal et ses propriétaires pendant un certain temps car les troubles sont souvent chroniques et récidivants, comme des conjonctivites, des problèmes gastriques, de l'eczéma ou des allergies. «Mais le traitement agit parfois aussi immédiatement. Cela avait notamment été le cas pour une chienne qui souffrait de diarrhée depuis des années. Nous avons changé son alimentation et lui avons donné un remède homéopathique. Dès le lendemain, la chienne n'avait plus de diarrhée. Ça a même étonné son propriétaire qui avait déjà tout essayé auparavant.» Sa →



Homéopathe pour animaux, Flavia Jäger prend le temps de bien connaître toutes les facettes de ses patients à quatre pattes.

WELEDA

Depuis 1921

Photos: Andrea Furger, karandaev - stock.adobe.com, illustrations: vecteezy.com



un effet expectorant

SOULAGE LA TOUX SÈCHE

Sirop contre la toux Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

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.

De la douceur pour les animaux

propre chienne Buddy a bien réagi aussi à l'homéopathie. «Elle avait une conjonctivite, un problème qui touche souvent les chiens. Nous avons pu en venir à bout grâce à un remède homéopathique.»

Poissons et animaux exotiques

Martine Jus de la Maison de l'homéopathie SHI, à Zoug, propose des cycles de diplôme pour futurs homéopathes pour animaux. Elle le sait: Samuel Hahnemann (1755–1843), fondateur de l'homéopathie, soignait déjà les animaux. «Il a toutefois fallu quelques années jusqu'à ce que le métier se professionnalise et devienne indépendant.» Ayant étudié la médecine vétérinaire, elle est convaincue de l'efficacité de l'homéopathie, car la médecine académique a aussi ses limites, notamment quand il s'agit de traiter du bétail dans des exploitations biologiques. L'administration d'antibiotiques est soumise à de strictes conditions. L'homéopathie constitue alors une option efficace à la médecine académique, souligne Martine Jus. Qui cite en exemple les inflammations des pis de vache ou les pneumonies des veaux. «Les maladies chroniques des animaux domestiques, comme les allergies, les rhumatismes, l'épilepsie, etc., répondent aussi bien à l'homéopathie. Toutes les espèces animales, même les animaux exotiques ou les poissons, peuvent être traitées avec l'homéopathie», précise Martine Jus. Elle souligne que l'homéopathie n'est pas seulement efficace contre les maladies chroniques mais aussi contre les pathologies aiguës et même contre les blessures. Elle a d'ailleurs accompagné un chien devenu peureux à la suite d'une morsure de chien lors d'un combat. Elle a ainsi pu travailler sur le choc tout en soutenant la guérison de la plaie. Et quand l'homéopathie atteint-elle ses limites avec les animaux? «Quand une intervention chirurgicale est nécessaire, nous pouvons accompagner l'animal avant et après l'opération, mais nous ne pouvons définitivement pas prendre en charge l'intervention», conclut Martine Jus en souriant.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)



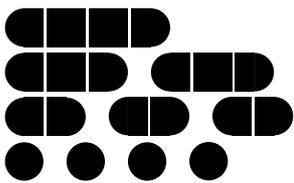
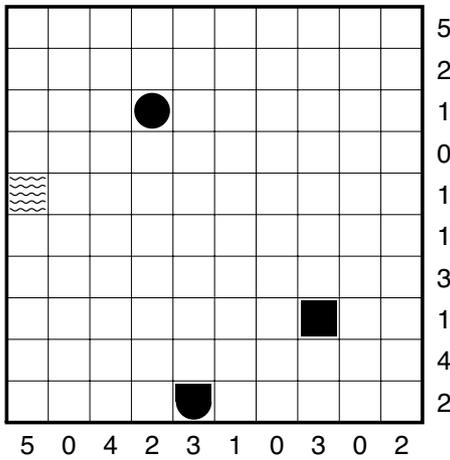
L'homéopathie vétérinaire peut aider tous les animaux, des vaches aux poissons en passant par les chevaux et les petits animaux de compagnie.

Profitez-en!
L'édition d'avril/mai
de la Tribune du
droguiste sera
disponible gratuitement
dans votre droguerie
dès le 1^{er} avril.

Bimaru

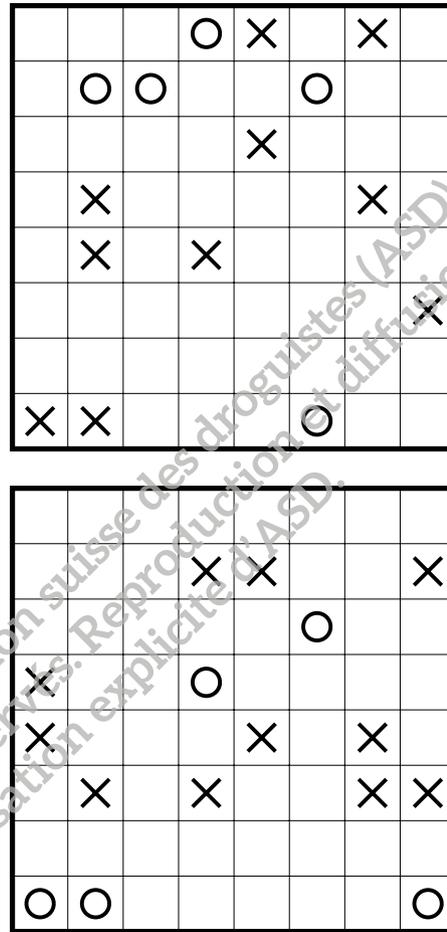
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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.



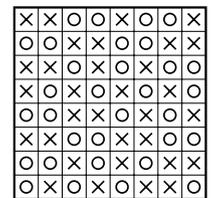
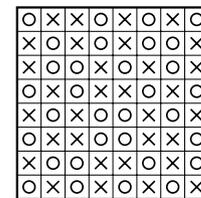
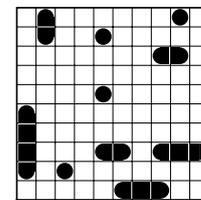
Binoxxo

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.



Nous vous révélons comment les **couleurs** influencent notre bien-être. Mais que faire quand la mauvaise couleur provoque de vilaines taches au mauvais endroit? Des experts vous répondent. Dans le prochain numéro, vous découvrirez aussi les nouveaux produits d'**hygiène menstruelle**, les **produits de protection solaire** qui ménagent les coraux et les **soins dentaires** écologiques. Et tous les conseils contre la **fatigue de printemps**.

Solutions de la Tribune du droguiste
décembre 2021/janvier 2022



Yeux secs ?



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

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



Enfants sans tabac

OUI

le 13 février

La publicité pour le tabac
pousse les enfants à fumer.

Un OUI protège les enfants du tabac !

La publicité sur le tabac pousse nos enfants et nos jeunes à fumer

Les études le prouvent clairement : dès que les enfants et jeunes entrent en contact avec la publicité pour le tabac, ils se mettent plus tôt à fumer. Plus de la moitié des fumeurs et fumeuses commencent à fumer avant leur majorité.

Il est inacceptable de promouvoir le tabac et ses effets néfastes auprès des enfants et des jeunes

Un produit si néfaste que le tabac ne devrait pas faire l'objet de publicité auprès des enfants et des jeunes. En tant que société responsable, nous devons protéger les enfants et les jeunes et promouvoir leur développement en bonne santé.

Pour une protection de la jeunesse efficace

La vente de produits du tabac à des personnes mineures est interdite. Par conséquent, la publicité sur le tabac ne doit pas s'adresser à nos enfants et à nos jeunes.

Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



www.enfantssanstabac.ch

Une initiative du corps médical, des organisations de la santé telles que la Ligue suisse contre le cancer et la Ligue pulmonaire, des associations pour la jeunesse et le sport ainsi que d'autres organisations.

Enfants
sans tabac

OUI

le 13 février