



N° 1/2023
Février/mars

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



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

Orpin rose et autres
**Des aides
végétales
contre le stress
et le blues**

Courbatures
**Prévenir et
masser
correctement**

BACTÉRIES

Ce fascinant microbiome

Ne laissez plus
jamais les pollens vous
gâcher la journée



| Pour soulager les symptômes du rhume des foies

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Dispositif médical. Lisez le mode d'emploi. Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan

Quand la peau de Lilli la démange plus que l'envie de sauter du plongeoir.

Une solution complète en deux étapes pour les démangeaisons cutanées.



Recommandation:

1. **Sensiderm**: En cas de dermatite atopique, soulage les démangeaisons en 30 minutes – sans cortisone
2. **SensiDaily™**: Pour le soin quotidien en cas de démangeaisons cutanées – avec prébiotique

Dispositif médical

Produit cosmétique



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.

Colorées et vivantes

Les bactéries sont partout – et pourtant nous en savons étonnamment peu sur elles. Pour notre article principal, nous nous sommes introduits dans le laboratoire de la microbiologiste Emma Wetter Slack. C'est un va-et-vient incessant dans ses locaux de l'EPFZ, des chercheurs du monde entier planchent ensemble sur des projets concernant le microbiome, expérimentent de nouvelles générations de probiotiques, des vaccins contre les bactéries E. Coli ou les cystites et des souches bactériennes bénéfiques pour les nouveau-nés prématurés. La responsable lisse sa blouse froissée et, d'un charmant sourire, s'excuse d'avoir l'air fatiguée. Elle travaille en effet à une expérience passionnante sur des bactéries intestinales qui l'oblige à se lever toutes les quatre heures pendant la nuit. La professeure n'est évidemment pas obligée de le faire elle-même. Mais elle aime trop le travail en laboratoire pour tout pouvoir déléguer. La présentation de son travail dans les grands projets de recherche internationaux et interdisciplinaires est pleine d'entrain et de visions pour un avenir plus sain. Des images fascinantes de bactéries multicolores scintillent sur les écrans des chercheurs. Notre interlocutrice insiste encore sur le fait que l'humain est toujours l'élément premier pour comprendre le monde surprenant des bactéries.



SABINE REBER
Rédactrice en chef

Colorée, vivante et surprenante – c'est aussi ainsi que je souhaite la nouvelle formule de la *Tribune du droguiste!* Vous tenez en effet dans vos mains le premier exemplaire de l'édition innovante du magazine. Je vous souhaite une plaisante lecture, pleine de surprises et de découvertes. Et j'en profite pour vous remercier chaleureusement de votre fidélité – merci aussi à nos annonceurs. Car en ces temps de turbulences économiques, nous sommes un des rares magazines qui peut se réjouir d'avoir un nombre stable de lecteurs et d'annonceurs.

BACTÉRIES



Une vie secrète

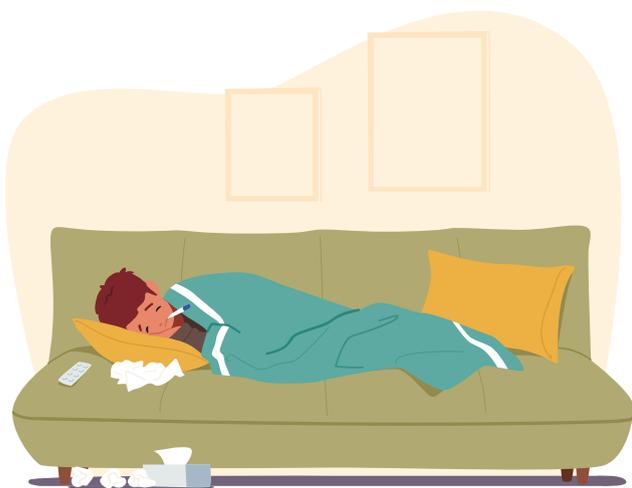
6

Professeure à l'EPFZ, Emma Wetter Slack étudie avec son équipe internationale le monde merveilleux et secret du microbiome humain.

9 Fromage, choucroute ou bière

Des bactéries très utiles s'activent dans de nombreux aliments.

Sommaire



Une fièvre bénéfique 16

Quand faut-il tenter d'abaisser la fièvre avec des fébrifuges et quand suffit-il de prendre une tisane aux fleurs de tilleul avant le coucher pour se soigner?



Courbatures 24

Remèdes et astuces de prévention et conseils pour soigner les muscles douloureux après le sport.

14 L'orpin rose contre le stress

Cette plante grasse stimule les forces de défense de l'organisme

20 Bien voyager avec des animaux

Astuces et remèdes pour aider les quadrupèdes à rester tranquilles en voiture

32 La nouvelle pilosité

Célébrer les poils ou s'en débarrasser?

4 Les brèves

19 Le sport et les règles

22 Origine de la formule...

22 Bien manger

28 Participer et gagner

29 Jeux

30 Les plantes médicinales du druide

34 Rituel pour s'endormir

36 Les conseils santé de février et mars



Life hack de la droguerie

Moutarde en poudre contre le renfermé

La poudre de moutarde de la droguerie permet de rafraîchir les armoires qui sentent le renfermé ou les chaussures de sport qui empestent. Car la moutarde contient des substances qui éliminent les bactéries responsables des mauvaises odeurs. Répandre la poudre sur la surface à traiter et laisser agir pendant la nuit. Le lendemain, nettoyer les armoires avec une serviette humide ou bien secouer les chaussures. Répéter si besoin.

Même un sourire forcé rend heureux

«Rire, c'est bon pour la santé», affirme, entre autres, un dicton populaire. Une nouvelle étude avec près de 4000 participants internationaux montre maintenant que même un rire forcé peut améliorer l'humeur: quand on active les muscles du visage pour rire ou sourire, on se sent un peu plus heureux – qu'on le fasse consciemment ou non. Ce qu'on appelle l'hypothèse de la réaction faciale était jusqu'à présent sujette à controverse dans le milieu de la recherche psychologique. Il semble maintenant que cela soit clair: même un sourire forcé peut influencer durablement notre humeur.

Une population en mouvement

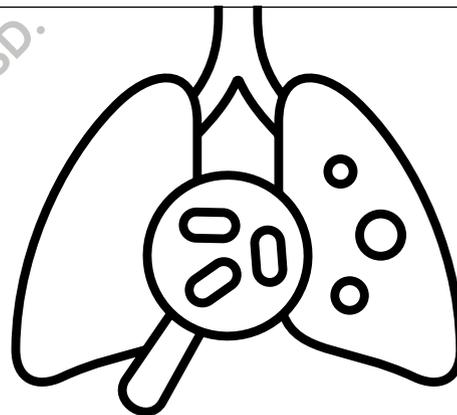
Les Suisses ne sont pas réfractaires au mouvement – au contraire: 89% bougent régulièrement au grand air, comme le montre un sondage représentatif réalisé sur mandat de l'application d'activités de plein air komoot auprès de 1000 participants. Le vélo (57%) est particulièrement apprécié, suivi par le jogging (54%) et la

randonnée (49%). Mais l'activité qui figure en tête de liste n'est finalement pas très spectaculaire puisque c'est la promenade. 89% des sondés se promènent au moins une fois par mois et presque la moitié une fois par semaine. La pandémie de coronavirus a eu un impact sur ce résultat. Selon le sondage, elle aurait en effet incité bon



Le manque de sommeil augmente le risque de maladies

Les quinquagénaires qui ne dorment que 5 heures en moyenne ont des risques plus élevés de souffrir de plusieurs maladies chroniques. Telle est la conclusion d'une étude, publiée dans la revue scientifique Plos Medicine. Leur risque serait ainsi 30% supérieur à celui des quinquagénaires qui dorment au moins 7 heures par jour. Chez les personnes de 70 ans, le risque serait même de 40% plus élevé. Le risque de mortalité augmente aussi chez les seniors qui ne dorment pas suffisamment. La durée de sommeil recommandée est de 7 à 8 heures. Car il n'existe aucun signe indiquant que dormir plus longtemps serait particulièrement bon pour la santé.



La tuberculose progresse dans le monde

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les cas de tuberculose augmentent dans le monde entier. L'an dernier, on estime que 10,6 millions de personnes ont développé la maladie, soit une augmentation de 4,5% par rapport à 2020. Et 1,6 million de personnes en sont décédées. La dégradation des soins de santé provoquée par la pandémie de corona-

virus ainsi que les conflits en cours, en particulier en Afrique et en Ukraine, ont participé à cette augmentation. En Suisse, on enregistre en moyenne 500 cas de tuberculose par année. Mais les flux migratoires de pays où la maladie est plus répandue entraînent aussi une hausse des cas de tuberculose en Suisse.

nombre de gens à rechercher un nouveau loisir ou à pratiquer plus souvent des activités sportives. La course à pied a ainsi vécu un véritable boom. Par ailleurs, plus de la moitié des sondés aimerait aussi bouger plus encore, alors qu'un quart se laisse facilement détourner de ses bonnes résolutions. Le sondage montre en outre



que les personnes socialement défavorisées ou celles souffrant d'un handicap ont encore trop peu accès aux activités sportives de plein air. Les femmes aussi aimeraient plus d'offres spécifiques.



Vodka, drogues etc.: dangereux mélange pour les jeunes

En Suisse, au moins 33 jeunes sont morts des suites de la consommation de mélanges de deux ou plusieurs substances psychoactives depuis 2018. La consommation simultanée d'alcool et de cannabis n'a rien de marginal, alors que l'association de spiritueux, comme la vodka, et de médicaments est particulièrement dangereuse. Les jeunes adultes n'ont souvent pas conscience des risques de la consommation cumulée de substances

psychoactives. Ils ne recourent pratiquement pas aux services d'information ou de contrôle, comme le révèlent les résultats intermédiaires d'une étude de l'Institut suisse de recherche sur les addictions et la santé (ISGF) et de l'Université de Zurich. L'enquête, qui s'adresse en ligne aux jeunes de 14 à 20 ans, va continuer afin de pouvoir développer des mesures de prévention efficaces.



Désormais disponible: Supradyn® pro immuno Plus

Supradyn® pro immuno Plus avec la formulation innovante 4en1 contient des vitamines, du zinc, de la racine d'échinacée et des bifidobactéries.

Les vitamines D, C, B6, B12, le folate et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

Une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. 1 capsule claire et 1 capsule foncée/jour.

Bayer (Schweiz) AG

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 Suisses aiment les vitamines

Près d'un tiers de la population suisse consomme des compléments alimentaires. C'est ce que montre un sondage réalisé par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Les compléments les plus appréciés sont les vitamines, les sels minéraux et les préparations combinées.



Inoffensives, utiles ou pathogènes?

Notre corps fourmille de bactéries. La plupart d'entre elles se trouvent dans l'intestin et nous sont très utiles, comme l'explique la microbiologiste Emma Wetter Slack.

Interview Céline Jenni et Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

La science a déjà identifié un million de micro-organismes différents. Les quelque 1500 qui provoquent des maladies chez l'homme sont donc proportionnellement peu nombreux. Les bactéries nous seraient donc majoritairement bénéfiques?

En principe, les bactéries veulent juste se multiplier et cherchent donc le milieu adéquat. Bon nombre d'entre elles sont des bactéries environnementales. Elles se sont développées de manière à pouvoir vivre dans le sol, la mer et même les glaces arctiques. Il y a aussi beaucoup de types de bactéries qui vivent dans notre corps, la plupart ne provoquent pas de maladies et peuvent même nous être utiles. Elles nous aident par exemple à digérer certaines particules alimentaires et à produire la vitamine K.

Le système immunitaire doit repousser les bactéries dangereuses. Comment le corps différencie-t-il les bactéries dangereuses des autres?

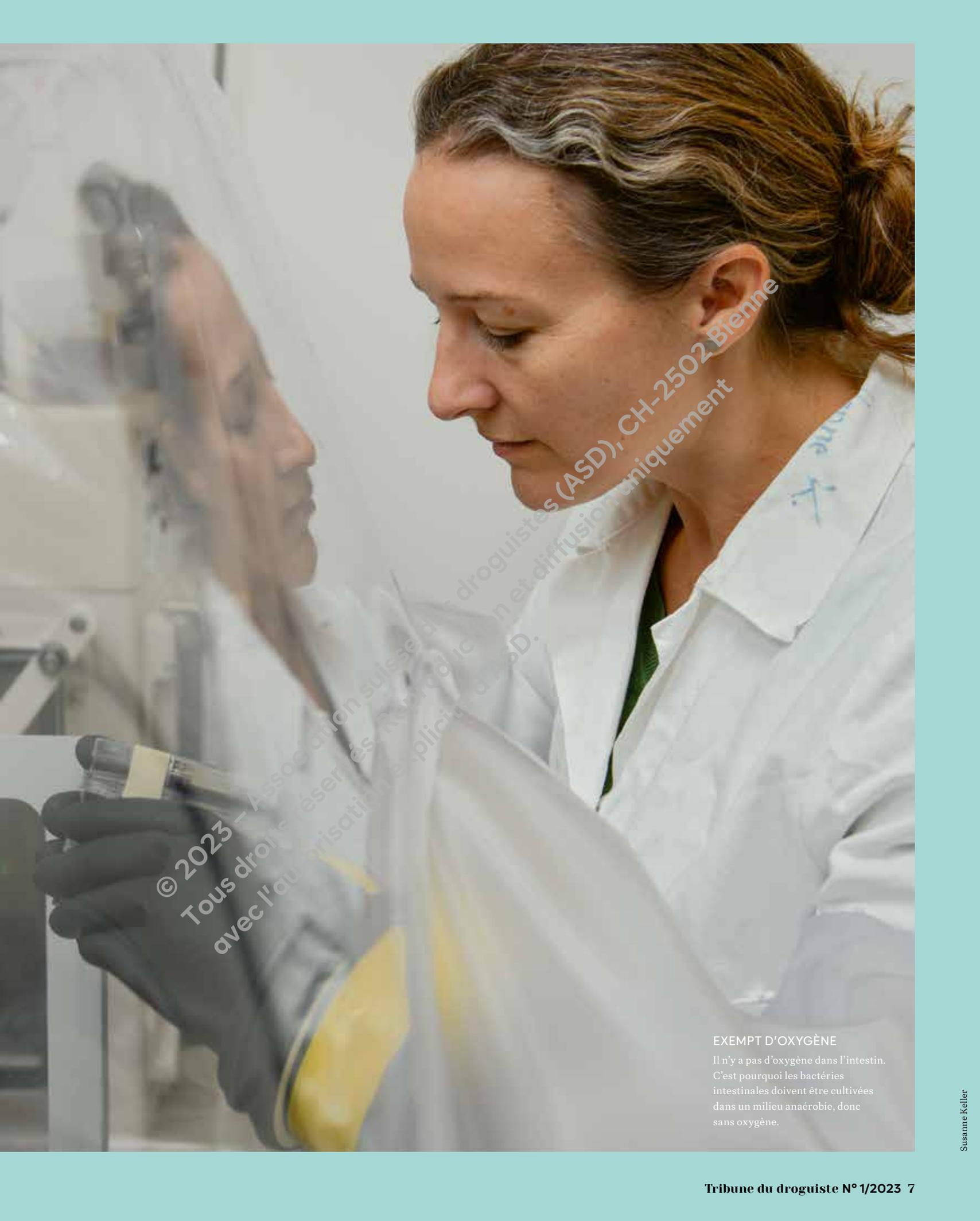
C'est une question particulièrement délicate en immunologie. Toutes les bactéries qui apparaissent dans les tissus profonds, comme le sang ou la rate, sont considérées comme dangereuses. Mais dans l'intestin, c'est plus complexe, car même un intestin sain contient environ 10^{13} bactéries. Il est très difficile pour le système immunitaire de reconnaître celles qui sont, ou pourraient être, dangereuses.

Notre microbiome personnel reste-t-il toujours pareil ou évolue-t-il durant la vie?

Notre microbiome évolue constamment au fil de la vie. Les changements les plus rapides ont lieu durant les premiers jours de la vie. Puis, durant la petite enfance, la composition du microbiome devient de plus en plus semblable à celle du microbiome d'un adulte. Mais ce que nous mangeons tous les jours influence aussi la composition de notre microbiome.

Que se passe-t-il quand nous prenons des antibiotiques? Tuent-ils aussi les bonnes bactéries?

Oui, la majorité des traitements antibiotiques oraux tuent de grandes parties du microbiome, aussi bien dans l'intestin que dans d'autres parties du corps, comme les poumons, la bouche ou l'appareil reproducteur – suivant l'antibiotique et sa répartition dans l'organisme. Mais même les traitements antibiotiques très forts ne détruisent que 99,99% des bactéries intestinales. Comme l'intestin contient initialement près de 10^{13} bactéries, il en reste donc toujours près de 10^9 après une antibiothérapie, donc incroyablement beaucoup. Et dès la fin du traitement, les bactéries se multiplient très vite chez la plupart des gens pour retrouver leur nombre initial – mais la composition du microbiome est alors souvent durablement modifiée. C'est pourquoi, dans certains cas, on ne recommande pas d'antibiotique en cas d'intoxication alimentaire d'origine bactérienne. Car



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

EXEMPT D'OXYGÈNE

Il n'y a pas d'oxygène dans l'intestin. C'est pourquoi les bactéries intestinales doivent être cultivées dans un milieu anaérobie, donc sans oxygène.



CONCENTRATION MAXIMALE

Le timing et la température doivent être exacts. Aucune erreur n'est permise dans le travail avec des bactéries vivantes.

si la bactérie à éliminer est antibiorésistante, on tue certes une bonne partie du microbiome environnant, mais on donne en même temps à l'agent pathogène de l'espace pour proliférer. Sans antibiotique, les autres bactéries peuvent tenir tête à l'agent pathogène.

L'antibiorésistance est un problème croissant. Des gens décèdent aujourd'hui du fait de bactéries en fait inoffensives car les médicaments n'agissent plus. Que peut-on faire?

Tout ce qui contribue à réduire l'usage inutile d'antibiotiques est utile. On prescrit très souvent des antibiotiques aux enfants en cas d'otites de l'oreille moyenne. Il existe pourtant des preuves que ces infections guérissent aussi vite sans qu'avec antibiotiques,

pour autant que l'enfant ne présente pas d'autres facteurs de risque. Les maux de gorge sont aussi souvent imputés à des streptocoques alors qu'ils sont en fait provoqués par des virus. Les prélèvements de gorge sont certes souvent positifs, car les streptocoques

colonisent facilement la gorge, mais sans provoquer de maladie. Il est donc important de bien informer et d'expliquer quand les antibiotiques peuvent sauver des vies et quand ils peuvent, au mieux être inutiles, au pire devenir dangereux. Cela nécessite naturellement

«Nous devons réduire l'utilisation inutile des antibiotiques!»

Emma Wetter Slack,
professeure en immunologie des muqueuses à l'EPF de Zurich

Domaines d'utilisation des bonnes bactéries

On utilise des bactéries bien précises pour la fermentation de certaines denrées alimentaires, comme le fromage, la choucroute et la bière, afin de prolonger leur durée de conservation. Les bactéries aident aussi à purifier les eaux usées dans les stations d'épuration et se retrouvent parfois dans des produits de nettoyage des surfaces. Dans le jardin, des micro-organismes efficaces renforcent les plantes et le purin végétal, notamment d'orties, est un excellent engrais. On trouve aussi de nombreux prébiotiques et probiotiques en droguerie qui répondent à différents besoins. Enfin, l'industrie médicale se fie également à ces micro-organismes puisque de nombreuses petites molécules destinées à des médicaments sont produites grâce aux bactéries.



GARANTIR LA CONSERVATION

Les bonnes bactéries s'utilisent dans de nombreux domaines de la vie quotidienne, comme dans la fabrication du fromage.

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien,
snowboarder professionnel
et réalisateur



Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.



 Produit
Suisse

La vitamine D dans le Fortifiant Strath 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.

de bonnes connaissances médicales – car dans certains cas, comme des infections des tissus profonds ou des pneumonies bactériennes, les malades doivent absolument prendre des antibiotiques!

Vous comptez réduire l'usage des antibiotiques dans l'élevage porcin grâce à un vaccin contre les bactéries E. coli. Comment cela fonctionne-t-il?

Chez les porcs domestiques, salmonelles et E. coli provoquent souvent des diarrhées et des infections invasives, réduisant la productivité des animaux – c'est d'ailleurs une des principales raisons pour lesquelles on traite des troupeaux entiers avec des antibiotiques. Dans le cadre de nos recherches, nous développons des vaccins et des techniques d'ingénierie du microbiome qui visent à éradiquer complètement les E. coli pathogènes et les salmonelles des élevages porcins, de sorte que l'utilisation d'antibiotiques ne soit plus nécessaire pour lutter contre ces infections. Nous espérons en outre éliminer ainsi un important réservoir de maladies zoonotiques, provoquées par des bactéries infectieuses, lesquelles peuvent se transmettre à l'homme.

Depuis quelques années, on utilise de manière ciblée certaines bactéries bénéfiques à la santé. Les prébiotiques et probiotiques sont un thème important en droguerie. Quelle est la différence?

Les prébiotiques sont des composés alimentaires qui favorisent le développement des bactéries bonnes pour la santé dans l'intestin. Il s'agit essentiellement de fibres, comme l'inuline. A l'inverse, les probiotiques sont des bactéries vivantes que l'on ingère.

Que ce soit dans l'intestin, le vagin ou la bouche, ces prébiotiques et probiotiques doivent aider à rétablir l'équilibre naturel. Quelle est la prochaine étape?

La plupart des probiotiques que l'on peut acheter aujourd'hui ne proviennent pas de l'intestin mais d'aliments fermentés. Ces bactéries ne sont donc pas forcément adaptées pour coloniser l'intestin et y déployer des effets bénéfiques. Les transplantations de microbiomes fécaux en cas d'infection par Clostridiales difficile, des bactéries qui

provoquent souvent des diarrhées et des inflammations intestinales après une antibiothérapie, s'avèrent très efficaces. Raison pour laquelle on ne s'intéresse pas seulement aux «vraies» bactéries intestinales. Et il ne faut pas se contenter d'une seule espèce de bactéries pour rétablir la fonction du microbiome intestinal, mais trouver des mélanges d'espèces qui agissent ensemble. Le potentiel de tels mélanges est très grand.

Vous avez aussi un projet de recherche pour promouvoir la santé des enfants. De quoi s'agit-il?

On ne comprend toujours pas bien les mécanismes à l'origine du lien entre la composition du microbiome et la santé. Mais on a fait des progrès dans deux cas: d'une part en ce qui concerne les infections bactériennes chez les prématurés, qui sont pratiquement seulement provoquées par le microbiome de ces nouveau-nés. Le deuxième cas concerne les maladies génétiques où les enfants ne sont pas capables de métaboliser les compo-

modifiées, qui devrait nous permettre de substituer une souche pathogène par une autre, inoffensive ou utile. Mais le chemin est encore long – pour l'instant, le produit est testé sur des porcs et, pour des raisons éthiques, les premiers essais humains seront effectués sur des adultes volontaires. Tant que ces essais ne seront pas terminés, introduire cette amélioration dans la routine des soins pour nouveau-nés restera un rêve.

Des recherches montrent que les bactéries de l'intestin communiquent avec le cerveau. Les bactéries influencent-elles nos décisions?

Notre alimentation joue un rôle important dans le développement du cerveau. Et l'intestin abrite aussi un énorme système nerveux qui communique directement avec le cerveau. Beaucoup de maladies neurologiques sont associées à des modifications caractéristiques de la composition du microbiome intestinal. Elles peuvent aussi bien être la conséquence que la cause de maladies.

«La plupart des probiotiques proviennent d'aliments fermentés.»

Emma Wetter Slack,
professeure en immunologie des muqueuses à l'EPF de Zurich

sés produits par le microbiome, comme l'ammoniac et le propionate. Comme nous développons des techniques pour modifier la composition du microbiome, nous devrions pouvoir faire quelque chose pour les enfants concernés. Dans le cadre de ce projet, il faut d'abord identifier tous les organismes microbiens concernés. Notre étude actuelle porte donc sur la cartographie des microbes responsables et l'étude de la stabilité de la colonisation de ces microbes dans le temps. Parallèlement, nous développons un nouveau vaccin oral, avec des anticorps recombinants et des souches probiotiques génétiquement

Les microbes intestinaux semblent établir des liaisons qui sont identiques ou très semblables aux neurotransmetteurs. Il n'est pas encore établi que ces molécules atteignent les tissus et puissent interagir avec les nerfs. Mais, théoriquement, la possibilité existe bien.

Est-il exact que trop de désinfection favorise les allergies? Il ne faudrait donc plus se désinfecter les mains régulièrement?

C'est un thème très complexe. Le microbiome a certainement évolué, puisque l'hu-



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

**DES MOLÉCULES
MULTICOLORES**
Sur l'écran, ces minuscules
organismes fascinants
apparaissent en de nombreuses
couleurs différentes.

BACTÉRIES

manité a une vie de plus en plus urbaine et que nos aliments sont toujours plus transformés industriellement. Le butyrate produit par le microbiome est un métabolite important pour certaines cellules immunitaires, les cellules T régulatrices, qui répriment les réactions allergiques. Nous savons que les principales bactéries intestinales qui produisent le butyrate ont besoin de grandes quantités de fibres pour se développer. Un argument est donc qu'une mauvaise alimentation provoque la mort de ces bactéries dans l'intestin et qu'il est difficile de rétablir leur population si l'environnement est trop stérile. Mais comme pour toutes les données corrélatives, il est difficile de démontrer les causes et les effets. Et il faut aussi considérer le rapport coûts-bénéfices. La stérilisation des mains est une mesure efficace contre la propagation de maladies comme celles provoquées par les norovirus, d'autant que les infections aux norovirus ne sont pas bonnes pour le microbiome! Mon instinct me dit que l'épidémie d'allergies



PRIX LATSIS ET CHOUETTE D'OR

Emma Wetter
Slack, 41 ans,
est professeure

en immunologie des muqueuses à l'EPF de Zurich. Elle étudie les liens et interactions entre alimentation, système immunitaire et microbiome pour prévenir et traiter les maladies. Elle bénéficie de subventions du Conseil européen de la recherche, du Botnar Research Centre for Child Health et du Fonds national suisse. Co-directrice adjointe du réseau interdisciplinaire suisse NCCR Microbiomes, elle a obtenu plusieurs prix pour ses travaux, dont les prix Latsis et «Chouette d'or» de l'EPFZ.

PASSION

Emma Wetter Slack aime être dans son laboratoire et assister en direct aux réactions des cultures bactériennes.

que nous vivons actuellement est provoquée par de nombreux facteurs en lien avec le mode de vie occidental – et notre alimentation et notre exposition aux différents micro-organismes en font certainement partie.



Une saine fermentation à la maison

Leurs connaissances sur la conservation des aliments par acidification ont permis à nos ancêtres d'assurer leur subsistance. L'ancienne méthode de la fermentation est à nouveau au goût du jour. De plus en plus de personnes soucieuses de leur santé redécouvrent ce procédé de conservation des aliments, se jouant ainsi de l'industrialisation croissante du secteur alimentaire.

Traditionnellement, on utilise les bactéries d'acide lactique qui se trouvent naturellement dans l'air pour conserver herbes, betteraves, concombres, choux, haricots et autres légumes de culture. Il en résulte des aliments vivants, sains et faciles à digérer. De nombreuses plantes sauvages, bourgeons ou graines, de même que les feuilles de beaucoup d'arbres, comme l'érable sycomore ou le chêne, peuvent être lactofermentés. Dans ce livre inspirant, Mark Diacono, écrivain culinaire primé, raconte l'histoire de la fermentation et propose des recettes qui optimisent le pouvoir de transformation de ce processus étonnant. En prime, il explique pas à pas comment mettre en pratique à la maison les techniques particulières mais simples de la fermentation.

Mark Diacono: «**Fermentation maison – Le ferment c'est la vie!**», Hachette Pratique, 2022, ISBN 2017201391

NOUVEAU

Supradyn[®]
pro



Ne laissez pas
votre système
immunitaire
sous la pluie.



Les vitamines C et D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les vitamines B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal. Une alimentation diversifiée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. 1 capsule foncée + 1 claire par jour.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Des plantes pour équilibrer l'humeur

La médecine traditionnelle européenne et chinoise connaît des plantes qui favorisent l'équilibre en cas de stress ou de dépression. Peter et Darko Schleiss, de la droguerie im Dorfgässli à Hünenberg (ZG), travaillent depuis longtemps avec l'orpin rose et l'éleuthérocoque pour traiter stress et burn-out.

Les plantes adaptogènes sont un véritable miracle de la nature. Elles poussent dans des conditions météorologiques et climatiques extrêmes dans les régions arctiques, comme la taïga sibérienne, où elles sont exposées à de forts rayonnements solaires et d'importantes variations de températures. Elles sont aussi des médicaments appréciés en Scandinavie, en Chine et en Mongolie. L'homme peut aussi bénéficier des étonnantes capacités d'adaptation de ces plantes aux influences les plus diverses. «Les plantes adaptogènes renforcent les forces de résistance et nous aident à mieux faire face au stress, aux dépressions et aux symptômes de burn-out. Elles donnent de l'énergie et rétablissent l'équilibre du corps, de l'âme et de l'esprit», explique le droguiste Darko Schleiss. Leur nom vient du latin «adaptare» qui nous a donné adapter. Les plantes adaptogènes les plus connues sont l'orpin rose (ou *rhodiola rosea*) et l'éleuthérocoque (ou racine de taïga), ainsi que le ginseng, plante médicinale très utilisée.

Le père de Darko, le droguiste et naturopathe Peter Schleiss, travaille depuis plus de 35 ans avec les plantes adaptogènes, comme l'éleuthérocoque et le ginseng. Dans nos contrées, l'orpin rose n'est pas connu pour ses propriétés médicinales depuis longtemps, mais Peter Schleiss a déjà obtenu d'excellents résultats thérapeutiques depuis son arrivée chez nous. Il précise: «Ses principaux principes actifs sont le salidroside et la rosavine, qui aident à atténuer stress et dépression sans provoquer des effets secondaires indésirables.»

Son fils Darko, qui a repris la droguerie en octobre 2022, est aussi enthousiasmé par

les plantes adaptogènes. Il constate que l'intérêt pour ces plantes a considérablement augmenté ces dernières années. Car «l'orpin rose est la plante anti-stress par excellence». La demande explose: depuis le Covid, bon nombre de gens souffrent d'angoisses existentielles et de tensions sociales en plus de soucis financiers. Les plantes adaptogènes sont également efficaces contre le stress des examens ou le trac, précise Darko Schleiss, qui les recommande donc aussi pour les écoliers qui souffrent de la pression des notes.

Le plus tôt est le mieux

Peter et Darko Schleiss fabriquent des mélanges individuels de teintures de plantes fraîches pour leurs clientes et clients. Si nécessaire, ils ajoutent un produit pour le sommeil ou contre les peurs ou encore pour rétablir l'équilibre hormonal chez les femmes. Ils associent souvent l'orpin rose à l'éleuthé-

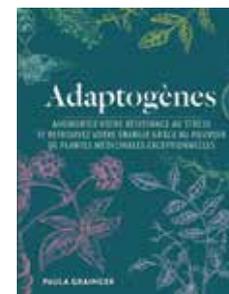
rocoque pour renforcer les défenses psychiques. Darko Schleiss: «Cette combinaison aide vraiment à mieux faire face aux situations éprouvantes.» L'éleuthérocoque est l'équivalent russe du ginseng, dont la médecine chinoise ne saurait se passer. Darko Schleiss: «L'éleuthérocoque a l'avantage de provenir de la nature. Le ginseng, en revanche, est cultivé en monocultures et ne se récolte que tous les 7 ou 8 ans. Il est donc plus cher et les plantes peuvent en outre être contaminées par des engrais et des pesticides.»

En cas de problèmes plus sévères, le droguiste recommande d'en chercher les causes et, si nécessaire, d'envisager une psychothérapie. Les plantes adaptogènes peuvent alors soutenir le processus. Il faudrait prendre la teinture-mère individuelle trois fois par jour durant une longue période. Même si une amélioration se produit souvent assez vite. Comme règle d'or, le droguiste se réfère à cette formule: «Quand un problème ne dure

En savoir plus

Nous souffrons de plus en plus d'anxiété et de fatigue dues au manque de sommeil, au stress et à notre mode de vie hyperactif. Dans cet ouvrage, la phytothérapeute Paula Grainger apporte une réponse claire à ces maux modernes en présentant un groupe de plantes puissantes connues sous le nom d'adaptogènes. Ces incroyables végétaux augmentent la capacité du corps à s'adapter aux différents stress.

Paula Grainger: «**Adaptogènes**», Contre-Dires, 2019, ISBN 2849334855



LE MIRACLE DE L'ORPIN ROSE

Cette plante aux feuilles charnues pousse dans le rude climat de la montagne. Elle a des effets bénéfiques et équilibrants sur le psychisme humain.



que depuis une semaine, l'amélioration peut parfois survenir après un jour; si le problème dure depuis un mois, il faut compter une semaine; et s'il dure depuis une année, il faudra un bon mois.» Il conseille donc de ne pas attendre trop longtemps en cas de stress ou de problèmes psychiques. Mieux vaut demander immédiatement de l'aide en droguerie dès qu'on remarque qu'on n'en peut plus et de chercher les causes du problème. Car «le plus tôt est le mieux»!

Culture dans les Alpes et dans le jardin

Les plantes adaptogènes poussent aussi chez nous, dans l'espace alpin. On peut notamment admirer des orpins roses en fleurs au jardin botanique alpin de la Schynige Platte, dans l'Oberland bernois. Le centre de re-

cherche agronomique Agroscope cultive même sa propre variété «Mattmark», du nom d'un site valaisan où des orpins roses particulièrement riches en principes actifs ont été découverts. Cette plante grasse peut aussi être cultivée à l'intérieur, en pot, ou dans le jardin. Elle a besoin d'un emplacement très ensoleillé, avec un bon drainage. L'éleuthérocoque, dont racines et feuilles s'utilisent, peut aussi être cultivé dans nos contrées. C'est une plante qui pousse très vite. Dans les conditions particulièrement favorables de la plaine, elle peut donc rapidement prendre plus de place que prévu dans le jardin. Le ginseng asiatique classique (Panax ginseng) peut aussi être cultivé en plaine – à condition d'avoir la main verte et beaucoup de patience. Avec un peu de chance, on peut trouver des jeunes plantes dans les jar-



LE SPÉCIALISTE DE LA PHYTOTHÉRAPIE

Darko Schleiss est droguiste dipl. ES. En octobre 2022, il a succédé à son père, Peter Schleiss,

à la tête de la droguerie im Dorfgässli à Hünenberg (ZG), en tant que propriétaire et directeur. Les domaines de spécialisation de Darko Schleiss sont la phytothérapie et la gemmothérapie. www.drogerie-schleiss.ch

dineries. Le plus rapide et le plus simple reste cependant d'acheter directement les préparations de plantes souhaitées en droguerie. | Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



UNE FIÈVRE BÉNÉFIQUE

Le corps augmente souvent sa température pour combattre virus et bactéries. Il s'agit alors de s'accorder du repos et du temps pour guérir.

Quand le corps se met en mode défense

Des frissons, puis le front brûlant et peut-être des maux de tête: voilà un début de fièvre. Pas de quoi s'inquiéter: cela indique simplement que le corps a activé le système immunitaire. Vous trouverez alors de précieux conseils en droguerie et, si nécessaire, des médicaments efficaces, d'origine chimique ou naturelle.

Martin von Känel est droguiste à Reichenbach dans le Kandertal (BE). En automne et en hiver, il voit tous les jours des enfants fiévreux dont les parents, généralement les mères, viennent lui demander conseil. Le conseil du professionnel dépend alors de

l'âge et de l'état général de l'enfant. «Je demande depuis quand il a de la fièvre, s'il joue, mange et boit normalement», dit-il. Lui qui apprécie la présence de la mère: «Avec son instinct, elle a souvent raison.» Une fièvre normale dure entre 24 et 36 heures et aug-

mente le soir. Dans ce cas, le droguiste ne recommande pas de remèdes fébrifuges ou analgésiques. Explication: «La fièvre est un excellent mécanisme pour lutter contre les virus ou les bactéries.» Les remèdes maison, comme la tisane aux fleurs de tilleul ou de

sureau ou encore les chaussettes au vinaigre, sont alors très utiles, même s'il n'est pas facile d'utiliser les chaussettes avec les petits enfants qui gigotent souvent pour les enlever. En outre, il est important de n'utiliser les chaussettes au vinaigre pour les enfants que lorsque leur peau est chaude, et pas quand ils frissonnent. Et pour les tout-petits, ne les laisser que peu de temps, car ils peuvent vite se refroidir. Enfin, en cas de fièvre, les enfants devraient beaucoup boire, pour compenser le liquide éliminé par la transpiration. Et si la fièvre n'est pas trop élevée, un bain à la chaleur du corps peut aussi aider à baisser la température corporelle.

Martin von Känel redouble d'attention quand une fièvre élevée ne s'atténue pas et ne diminue pas après 48 heures. Et si la température dépasse les 38,5 degrés chez un nourrisson de moins de 3 mois ou les 39,5 degrés chez les petits enfants, le droguiste conseille de consulter un médecin. «Je me renseigne naturellement aussi sur les symp-

tômes d'accompagnement. J'ai justement vu récemment une jeune mère dont l'enfant avait d'étranges modifications aux attaches musculaires», confie-t-il. «Je l'ai envoyée faire un contrôle médical.» Qui a effectivement révélé une maladie particulière.

A Reichenbach, les conseils du spécialiste sont très demandés. D'abord, parce qu'il n'y a pas de pharmacie dans la localité, uniquement un cabinet médical. La droguerie est donc l'adresse de référence en cas de problèmes de santé. Et aussi parce que la droguerie existe déjà depuis 50 ans. Martin von Känel, qui l'a reprise il y a 13 ans, sent bien la confiance que la population lui accorde. «Notre crédibilité est très élevée», assure le directeur. «Et la plupart des gens savent que je suis père de quatre enfants, ça aide aussi.»

Le droguiste remarque que les parents ont tendance à redoubler de prudence quand il en va de leurs enfants. «Ils permettent aux enfants malades de rester à la maison et de se reposer au calme.» Ce que les adultes ne



UN TALENT INNÉ POUR LES REMÈDES NATURELS

Martin von Känel, droguiste dipl., est propriétaire, avec son épouse Evi von Känel,

de la droguerie von Känel Sàrl à Reichenbach. Avec un flair particulier pour les remèdes naturels, les plantes médicinales et les spécialités maison, fidèle au principe «naturellement sain». www.drogerievonkaenel.ch

font pas. «Ils sont souvent sous pression et vont même travailler quand ils ont de la fièvre.» Les choses ont certes un peu évolué avec la pandémie de coronavirus. Mais, poursuit-il, «je vois toujours des adultes qui traînent avec de la fièvre ou prennent immédiatement des fébrifuges.» Il doit alors informer et convaincre – ce qui ne réussit pas

demeter



Holle
biodynamique
depuis **+** 1934

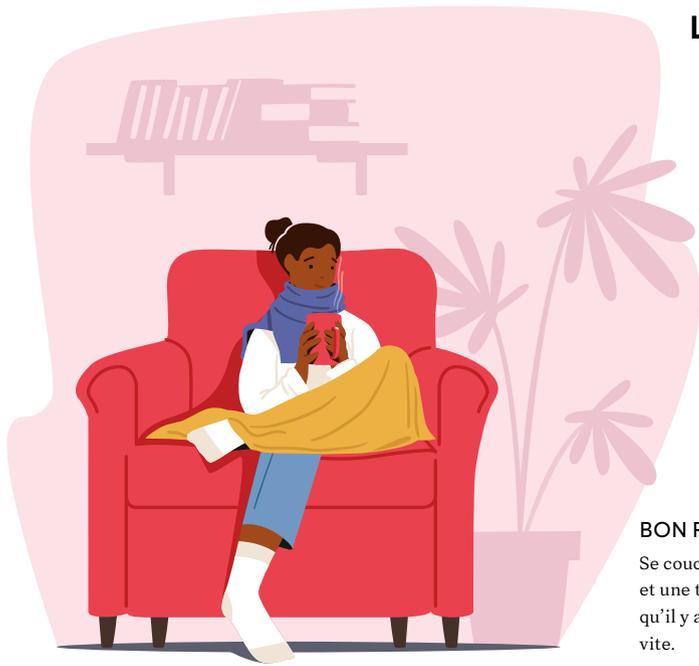
NOUVEAU : Désormais en qualité Demeter

LAITS INFANTILES AU LAIT DE CHÈVRE

- ✓ Les seuls laits infantiles à base de lait de chèvre en qualité biodynamique Demeter
- ✓ Une alternative pour les parents souhaitant renoncer au lait de vache pour leur enfant
- ✓ Avec toutes les vitamines, minéraux et substances nutritives important(e)s (conformément à la loi) et sans huile de palme
- ✓ Une solution adaptée à chaque tranche d'âge



LA FIÈVRE



BON RÉTABLISSEMENT

Se coucher sur le divan avec une couverture et une tasse de tisane – voilà souvent ce qu'il y a de mieux à faire pour guérir au plus vite.

toujours. Il se souvient en effet d'une femme qui est venue à la droguerie avec de la fièvre la veille du marathon de ski d'Engadine. «Elle voulait absolument participer – et c'est ce qu'elle a fait. Dans un tel cas, je ne peux simplement pas aider.» Sans oublier que dans les régions rurales, la mentalité veut qu'on

ne reste pas à la maison pour le moindre bobo. Alors que ce qui est valable pour les enfants l'est aussi pour les adultes: en cas de fièvre, il faut s'accorder du temps et du repos – ça passe généralement après deux jours et on est alors de nouveau prêt à redémarrer. | Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Conseils de la droguerie

Les **tisanes aux fleurs de sureau** ou de **tilleul** et le **sirop de sureau** sont sudorifiques et font donc baisser la fièvre. Les **remèdes analgésiques/fébrifuges** (suppositoires ou sirop au paracétamol, sirop à l'ibuprofène), les **suppositoires homéopathiques**, les **remèdes spagyriques**, le **sel de Schüssler n° 3** (Ferrum phosphoricum) en début de fièvre ou le **n° 5** (Kalium phosphoricum) dès 38,5 degrés, la thérapie selon le Dr Spengler (Virus influenzae).



En finir avec les yeux secs



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

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

Similasan EYE CARE

Influence sur les règles

Les hormones féminines ont des effets sur les performances sportives.

A l'inverse, l'entraînement peut aussi influencer le cycle. Ainsi, le sport en excès peut être dangereux.

Les menstruations peuvent influencer les résultats sportifs. Monika Feusi, médecin chef en gynécologie et obstétrique à l'hôpital de Münsingen (BE): «Des études ont montré qu'un tiers des femmes environ réalisent de plus mauvaises performances sportives pendant leurs règles. La même proportion de femmes ne voit pas de différence et le tiers restant fournit même de meilleures performances.»

Bienfaits de l'activité physique

Faire un effort sportif pendant les menstruations, pour beaucoup, c'est une ineptie. Pourtant, un léger entraînement régulier peut rendre les douleurs menstruelles plus supportables. C'est vrai aussi en cas de syndrome prémenstruel (SPM). «En faisant de l'activité physique en plein air, on stimule le métabolisme et on sort de la spirale négative», explique Monika Feusi. «Mais il est clair qu'on devrait écouter son corps et se ménager en cas de forts troubles. La plupart des femmes savent très bien ce qui leur fait du bien ou non.»

En revanche, le sport peut être malsain en excès. Chez les sportives d'élite, le corps se met souvent en veilleuse. Les règles disparaissent. Monika Feusi: «Toute l'énergie est utilisée pour le sport et n'est plus investie dans la production d'hormones pour maintenir le cycle.» C'est problématique pour la fertilité. En outre, le risque de souffrir d'ostéoporose augmente. Avoir suffisamment d'œstrogènes est extrêmement important pour que le métabolisme osseux fonctionne correctement.

Analgésiques

Sportives ou non, une fois par mois de nombreuses femmes ont recours aux analgésiques. Conseil de la médecin: «Mieux vaut prendre une préparation assez tôt, plutôt que d'attendre jusqu'à ce que les douleurs soient insupportables.» Un seul comprimé ne suffit souvent alors plus pour les faire disparaître.



LES BIENFAITS DU SPORT

L'activité physique pendant les règles est bénéfique. Elle peut rendre les douleurs menstruelles et le SPM plus supportables.

En prévention contre les douleurs prémenstruelles ou menstruelles, elle conseille de prendre du magnésium qui a un effet antispasmodique ou des préparations à base de gattilier qui régule l'équilibre hormonal.

La pilule contraceptive aussi contribue à soulager les douleurs menstruelles. Et selon la gynécologue, elle n'agit pas sur les performances sportives. Ce sont les œstrogènes et la progestérone, deux hormones endogènes, qui ont ces effets.

Les œstrogènes rendent forte

La femme se trouve au sommet de sa forme, sportivement parlant, juste après les règles et jusqu'à l'ovulation. Le taux d'œstrogènes monte durant la première partie du cycle et

atteint son maximum à l'ovulation. «Comme les œstrogènes ont un léger effet anabolisant, favorisant donc la constitution des muscles, l'entraînement ou la compétition se déroule souvent mieux», précise la gynécologue. Mais les résultats sportifs sont aussi une question d'alimentation, de mode de vie et de mental.

Après l'ovulation, c'est le contraire. La sécrétion d'œstrogènes chute, le corps produit davantage de progestérone. «Elle a un effet anti-anabolisant. Ainsi, les femmes peuvent être moins performantes au niveau physique dans la deuxième partie du cycle et se sentent aussi souvent moins bien au niveau psychique.»

Vanessa Naef (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

VOYAGER SANS STRESS

APPRENDRE À VOYAGER

Yaska, la chienne de
Lorena With-Widmer,
a maintenant deux
ans et s'est bien habituée
aux voyages en voiture.

En route avec son chien et son chat – sans stress

Un voyage en voiture avec un animal peut vite virer au cauchemar.
Un entraînement ciblé et les bons produits de la droguerie peuvent aider.

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



POUR LES ANIMAUX DOMESTIQUES ET DE RENTE

Lorena With-Widmer, 31 ans, est droguiste ES et naturopathe MTE. En 2020, elle a

terminé ses études d'homéopathe pour animaux BTS à la SHS de Zurich. Elle conseille les propriétaires d'animaux domestiques et de rente à la droguerie Haus de Mellingen (AG). En juin 2022, elle a donné naissance à son premier enfant. www.droguerie-haus.ch

Les soucis commencent souvent dès le retour de chez l'éleveur: le chiot se sent mal et vomit. Et la nouvelle propriétaire se demande avec inquiétude comment elle pourra se déplacer en voiture à l'avenir sans qu'il ne se passe la même chose.

«Pour les animaux, il n'est pas normal de monter dans une voiture et d'être transportés. Ça n'est pas dans leur nature», remarque l'homéopathe pour animaux Lorena With-Widmer, 31 ans. «Ce sont surtout les jeunes chiens qui doivent s'y habituer.» Mais elle sait d'expérience qu'avec les bonnes connaissances et un entraînement adéquat, ils deviennent presque tous des compagnons de route enthousiastes. Sa chienne Yaska, mélange de bouvier bernois et suisse, a deux ans. Au début, elle aussi n'arrêtait pas de glapir en voiture.

Indispensable: une caisse de transport stable

Lors des consultations, Lorena With-Widmer commence toujours par demander comment l'animal est transporté. «De petits changements peuvent parfois avoir de grands effets.» L'important est d'avoir une caisse pour chiens stable et offrant une bonne vue sur l'extérieur. Le chien doit pouvoir s'asseoir et se coucher confortablement. «Mais la caisse ne doit pas non plus être trop grande. Les animaux aiment pouvoir s'appuyer contre quelque chose. Cela leur donne un sentiment de sécurité.» La caisse (ou cage ou box) se place dans le coffre. En plus de stabilité, cela assure aussi la sécurité durant le trajet. En Espagne et en Italie, par exemple, les caisses pour chiens sont obligatoires en voiture.

Lorena With-Widmer recommande de placer la caisse dans l'appartement et, pour habituer progressivement le chien, lui donner de temps en temps à manger dedans, pour qu'il y associe des souvenirs positifs. Pour les premiers trajets, choisir l'autoroute plutôt qu'un col plein de virages. Et surtout renoncer à mettre la musique à plein volume!

Ce qui vaut pour les chiens vaut aussi pour les chats: en voiture, ou en camping-car, ils doivent être placés dans une caisse de transport. «L'idéal est un modèle avec un capot ouvrant et pas juste une petite entrée. Cela évite beaucoup de stress à l'animal.»

Calmer toutous et matous

En complément de l'entraînement, Lorena With-Widmer propose à ses clientes et clients des médicaments homéopathiques et spagyriques pour leurs animaux de compagnie. «Quand on voyage beaucoup en voiture avec

son chien, on peut lui en donner deux à trois fois par jour. Et une fois encore juste avant de partir, et alors directement dans la gueule!» Si cela ne fonctionne pas, on peut aussi verser les gouttes sur un biscuit. Pour les chats, il semble utile de mettre les gouttes sur les pattes, car ils les lèchent aussitôt. Et comme les chats sont paniqués par les vaporisateurs, il est conseillé de toujours verser les gouttes avec une pipette.

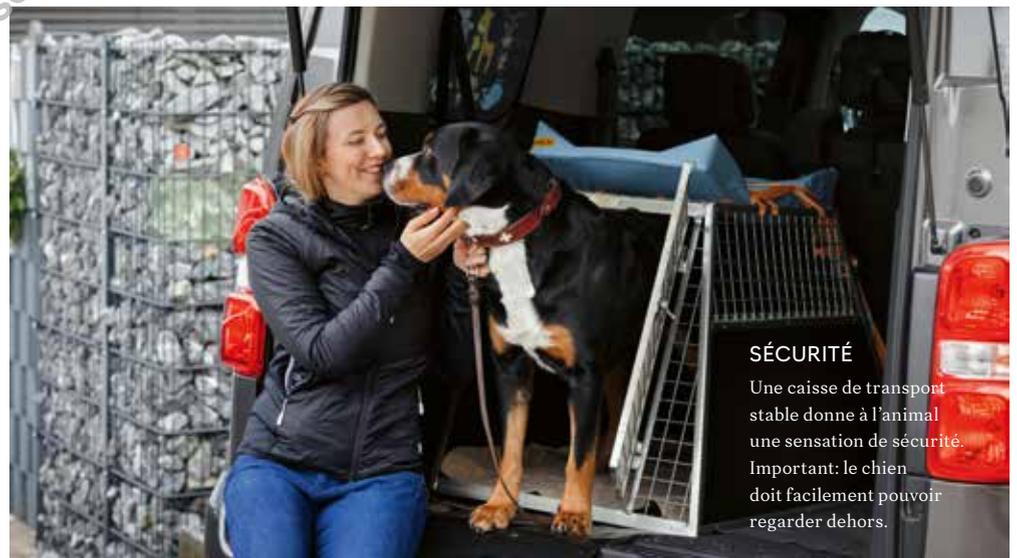
Dernier détail mais non des moindres: les animaux sont sensibles à leur personne de référence. Si la personne est soucieuse et stressée pendant ou même avant le trajet, l'animal va le sentir. «Nous donnons donc souvent aussi quelque chose de calmant pour le ou la propriétaire», conclut Lorena With-Widmer. «Car l'autre bout de la laisse est tout aussi important.»

Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

Des plantes contre le mal des transports et le stress

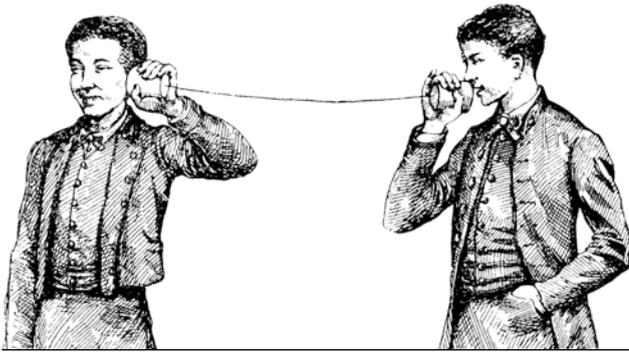
Chez les chiens et les chats, le mal des transports se traduit par une augmentation de la salivation, et souvent aussi par des vomissements chez les chiens. Pour les soulager, les plantes comme **Zingiber (gingembre)**, **Cocculus** ou **Tabacum (tabac)** sont efficaces.

En cas de nervosité, on recommande **Passiflora (passiflore)** et **Kava-kava**, particulièrement anxiolytique. La **lavande**, la **camomille** et la **rose** sont aussi tranquillisantes, en particulier sous forme d'hydrolat à vaporiser dans la voiture.



SÉCURITÉ

Une caisse de transport stable donne à l'animal une sensation de sécurité. Important: le chien doit facilement pouvoir regarder dehors.



D'où vient l'expression...

«L'amour passe par l'estomac»

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

Les nerfs de l'estomac sont les plus sensibles de tout le corps. Lorsqu'on se sent mal, on le remarque d'abord au niveau de l'estomac. Certaines personnes ne peuvent plus rien manger et perdent l'appétit quand elles ont des problèmes. D'autres avalent au contraire quantité d'aliments par stress ou frustration. Le principe est simple: quand on est bien rassasié, on est plus enclin à entretenir des contacts pacifiques et des bonnes relations. A l'inverse, quand on a faim, on est plutôt désagréable et on est moins attentif aux autres, car on a tendance à se concentrer sur ses propres besoins.

On peut ainsi aisément appâter les grands gourmands avec un bon repas. Attirés par des mets savoureux, ils se laisseront peut-être même séduire. D'autres, en revanche, n'accordent guère d'importance aux bons petits plats. Difficile donc de les affrioler, même avec le plus exquis des menus gastronomiques.

Certains aliments sont aussi supposés réveiller la libido, mais c'est très individuel et dépend beaucoup d'associations personnelles et de spécificités culturelles. Ainsi, les asperges qui symbolisent le réveil du printemps peuvent avoir un effet stimulant. Et si pour d'autres, les huîtres éveillent des pensées sexuelles, pour d'autres, elles ne suscitent que du dégoût. On prête aussi un certain effet à l'ail car il stimule la circulation sanguine. Mais son odeur peut être gênante... Enfin, le céleri, la livèche et de nombreuses épices comme le poivre, le piment ou la coriandre peuvent aussi avoir des effets excitants chez certaines personnes. |

Texte: Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig),

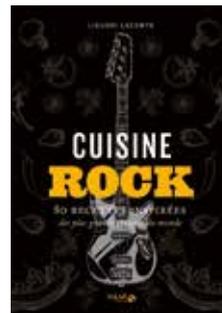
Idee et conseil de la droguerie: Anton Löffel

Cuisiner.. les tubes!

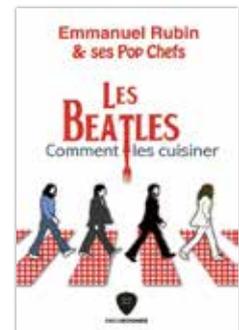
Il y a les régimes Mayo, keto, véto et paléo... Alors pourquoi pas une variante «musico»? Car cuisiner, c'est aussi un plaisir qui peut se multiplier grâce à un bon fond sonore. Parmi les grands classiques, il y a évidemment «La Truite» de Schubert, que l'on déclinera au bleu, façon meunière ou en papillote... selon les goûts et traditions familiales. Quelques auteurs se sont toutefois inspirés de morceaux plus modernes et rythmés, voire carrément rock! Ainsi, Liguori Lecomte, chef à domicile et auteur d'ouvrages culinaires, vous invite à découvrir 80 recettes gourmandes inspirées des plus grands chanteurs et groupes de rock. En entrée, par exemple, une salade de poulpe tout droit sortie de l'«Octopus's Garden» des Beatles, en plat, un succulent steak grillé sauce «T-Bone» de Neil Young et, pour finir en douceur, une tarte à la cassonade, le fameux sucre du

«Brown Sugar» des Rolling Stones. De son côté, Emmanuel Rubin, journaliste et critique gastronomique français, a demandé à des chefs de renom de revisiter des recettes pour son ouvrage: «Les Beatles – Comment les cuisiner». On se lancera ainsi avec délice dans la confection d'une savoureuse tarte au miel, la fameuse «Honey Pie», tout en plongeant dans l'ambiance du Studio Trident où les indémodables quatre ont enregistré ce titre de l'Album Blanc en 1968. Le livre de 160 pages est riche en anecdotes et illustrations... Un régal pour découvrir qu'avec John, Georges, Paul et Ringo au fourneau toutes les libertés sont permises! Les becs à sucre pourront toujours finir ce régime avec «Les Bonbons» de Jacques Brel, à condition de ne pas en abuser, sous risque d'entonner avec Alain Souchon, «On est foutu, on mange trop!» |

Rédaction



Liguori Lecomte: «**Cuisine rock – 80 recettes inspirées des plus grands groupes du monde**», Solar, 2019, ISBN 2263162291



Emmanuel Rubin: «**Les Beatles – Comment les cuisiner**», Erick Bonnier Eds, 2022, ISBN 236760262X

Vous souhaitez découvrir plus de livres sur la santé et l'alimentation? Alors allez sur vitagate.ch/fr/services/livres

Vous rencontrez des problèmes avec le masque de CPAP?

Découvrez **MAINTENANT** l'alternative sur simple pression d'un bouton.

Plus de 31 500 patients souffrant d'apnée obstructive du sommeil modérée à sévère ont déjà retrouvé un sommeil paisible sans masque CPAP grâce à la thérapie Inspire.

**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS CONSEILLER!**

 **0800 894 264**
(gratuit et sans engagement)

 www.InspireSleep.ch



 **Inspire**
Sleep Apnea Innovation

Vous trouverez de plus amples informations sur l'apnée obstructive du sommeil et son traitement ainsi que des informations importantes sur la sécurité sur le site  www.InspireSleep.ch. Vous y découvrirez également les cliniques proches de votre domicile où l'on pourra vous implanter un stimulateur lingual dans le cadre de la thérapie Inspire.

Réveil douloureux après le sport

Une journée d'activité intense sur les pistes ou en raquettes à neige est un sacré défi pour les muscles. Rendez-vous donc en droguerie pour trouver de quoi prévenir et traiter les courbatures.



COURBATURES

Pratiquer une activité sportive avec trop d'intensité, c'est risquer des courbatures les jours suivants. Pour les soigner, on peut miser sur un massage.



DES SPÉCIALITÉS DE L'ENGADINE

Isabella Mosca est propriétaire et directrice de la droguerie du même nom à Scuol (GR) depuis 25 ans.

Elle fabrique elle-même beaucoup de produits de santé et de beauté d'Engadine. Son temps libre, elle le passe de préférence dans la belle nature des Grisons.

Après les fêtes, avec leurs repas copieux et toutes leurs douces gourmandises, bien des gens placent le sport, et plus généralement l'activité physique, en tête de leurs priorités. Mais attention: solliciter de la sorte notre corps a un prix. Plus nous nous dépensons, plus les courbatures peuvent ensuite être douloureuses... à tel point que, le lendemain, le simple fait de monter les escaliers peut relever du défi. Mais que sont donc les courbatures? Il s'agit de douleurs musculaires résultant d'efforts physiques intenses ou de mouvements inhabituels et qui se manifestent après coup. Les muscles concernés sont affaiblis, contractés et douloureux au moindre mouvement. La mobilité est également réduite dans la zone du corps concernée. Ces symptômes désagréables apparaissent en général un à trois jours après les efforts physiques dont ils découlent et peuvent durer jusqu'à une semaine.

S'il n'est pas toujours possible de prévenir complètement les courbatures, on peut au moins les soulager. Cela commence avant même le début de l'activité physique. Car ce qui est bon pour les sportives d'élite ou les footballeurs amateurs l'est aussi pour toutes les personnes qui aiment dévaler les pistes à ski: la journée parfaite à la neige commence par un bon échauffement. C'est une bonne base pour éviter que les journées suivantes ne deviennent trop pénibles. Ceux qui souhaitent aussi recourir à d'autres aides trouveront de quoi faire en droguerie. «En prévention des courbatures, je recommande tout ce qui stimule la circulation sanguine», explique Isabella Mosca de la droguerie Mosca à Scuol (GR). Ce village d'Engadine attire les amateurs de sport durant toute l'année: randonneurs en été et skieurs en hiver. Et cer-

tains viennent justement demander de l'aide en droguerie quand leurs muscles les font souffrir. Pour éviter d'en arriver là, Isabella Mosca recommande les sels de Schüssler (3, 5 et 7), qu'on peut mélanger à une boisson à prendre en prévention. Et les sportifs très ambitieux, qui veulent par exemple se lancer dans de longs tours en VTT, peuvent opter pour des comprimés basiques. «Ils préviennent l'acidose», précise la droguiste. «Mais cela n'est pas nécessaire pour les sportifs amateurs moyens.»

Et que faire pour soulager les muscles après une journée éprouvante? La Grisonne propose d'abord une solution simple et gratuite – pour autant que les températures extérieures le permettent: «Vous pouvez aller mettre les jambes dans une de nos fontaines pleines d'eau froide.» Sinon, elle recommande

aussi les pommades ou sels de bains avec des huiles essentielles. Un massage peut aussi aider (voir l'interview de Beat Wegmüller). En revanche, il faut faire attention si l'on veut faire une séance de sauna après une journée sur les pistes. Explication: même si le ski alpin ne consiste «qu'à» dévaler les pistes, il n'en sollicite pas moins le corps qui perd beaucoup d'eau. Or, lors d'un sauna classique, le corps perd justement aussi beaucoup d'eau. Ceux qui tiennent quand même à leur séance de sudation en fin de journée doivent donc boire beaucoup pendant la journée, comme le conseille Beat Wegmüller, thérapeute sportif, qui ajoute en riant: «Mais de l'eau, pas de la bière.»

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Interview de Beat Wegmüller



BEAT WEGMÜLLER

Beat Wegmüller dirige la SWISS Sporttherapieschule à Langenthal (BE). Ancien sportif de haut niveau (course de montagne), il est thérapeute sportif et masseur médical. Il a également suivi des formations continues en médecine, physiothérapie et ostéopathie. Il s'occupe aussi de quelques sportifs professionnels.

Thérapeute sportif, Beat Wegmüller connaît parfaitement les mesures qui font du bien contre les courbatures.

Beat Wegmüller, est-il bien judicieux de faire un massage pour soulager les courbatures?

Beat Wegmüller: Le massage stimule la récupération et la formation de nouvelles cellules, tout en évacuant les vieilles cellules. Mais le massage n'est qu'une mesure parmi d'autres. S'alimenter correctement et dormir suffisamment sont aussi impor-

tants pour la récupération. A cela s'ajoute le fait que beaucoup de gens surestiment leurs capacités et en demandent trop à leur corps.

Faut-il faire appel à un professionnel?

On ne peut pas faire grand-chose de faux dans un massage – mais on pourrait faire beaucoup plus de bien. Et un professionnel voit les corrélations, comme quand un rein pose problème, et peut donc réagir en conséquence et éventuellement adresser la personne à un spécialiste.

Quel conseil donnez-vous aux novices?

Masser en suivant les muscles. Mais ne pas les masser transversalement, pour éviter d'irriter encore plus la musculature sursollicitée.

Quand faut-il faire attention?

Il faudrait consulter un professionnel, physiothérapeute ou thérapeute sportif, quand un geste ponctuel déclenche une vive douleur. Les douleurs sourdes, en revanche, ne constituent généralement pas un signe d'alarme.



Produits de lave-vaisselle: risque pour l'intestin

Les lave-vaisselles commerciaux utilisés dans les restaurants, les écoles ou les casernes peuvent endommager la couche protectrice de l'intestin, comme le montre une récente étude.

Les lave-vaisselles commerciaux permettent aux assiettes, aux verres et aux couverts de devenir propres et secs en quelques minutes. Mais ce système très pratique comporte des risques pour la santé. En effet, des résidus de produits de rinçage sont laissés sur la vaisselle après son nettoyage dans les lave-vaisselles professionnels. Cela endommage la couche protectrice naturelle de l'intestin et peut contribuer à l'apparition de maladies chroniques, comme l'ont démontré des chercheurs de l'Université de Zurich (UZH) asso-

ciés à l'Institut suisse de recherche sur les allergies et l'asthme (SIAF). Un ingrédient en particulier, présent dans les produits de rinçage commerciaux, présente cet effet toxique sur le tractus gastro-intestinal.

Résidus chimiques sur les assiettes propres

Un cycle typique dans un lave-vaisselle commercial consiste à faire circuler de l'eau chaude et du détergent pendant environ 60 secondes à haute pression. Ensuite, il y a un

deuxième cycle de lavage et de séchage de 60 secondes au cours duquel on applique de l'eau et un produit de rinçage. «Ce qui est particulièrement alarmant, c'est que dans de nombreux appareils, il n'y a pas de cycle de lavage supplémentaire pour éliminer le produit de rinçage restant», explique Cezmi Akdis, professeur d'allergologie et d'immunologie expérimentale à l'UZH et directeur du SIAF. «Cela signifie que des substances potentiellement toxiques restent sur la vaisselle, où elles sèchent ensuite sur place.»

Laver la vaisselle rapidement et de manière écologique

Les drogueries proposent des produits de lave-vaisselle écologiques de différents fournisseurs. Ils ne contiennent

ni phosphates, ni chlore ni autres substances toxiques, comme les controversés éthoxylates d'alcool que l'on retrouve dans de nombreux produits de rinçage pour lave-vaisselles professionnels. Les lave-vaisselles industriels utilisés dans le secteur de la restauration doivent nettoyer la vaisselle en quelques minutes, raison pour laquelle les détergents ajoutés sont beaucoup plus agressifs que ceux utilisés par les particuliers. Les produits écologiques de la droguerie sont sans risque et peuvent donc s'utiliser sans crainte.

verses méthodes biomoléculaires pour analyser l'effet des détergents commerciaux et des produits de rinçage sur ces cellules. Résultat: des doses élevées d'agents de rinçage tuent les cellules épithéliales intestinales et des doses plus faibles les rendent plus perméables. Une analyse plus détaillée a montré qu'un composant de l'agent de rinçage – les éthoxylates d'alcool – était responsable de cette réaction. Selon Cezmi Akdis, ces résultats ont des implications importantes pour la santé publique: «L'effet que nous avons constaté pourrait marquer le début de la destruction de la couche épithéliale de l'intestin et déclencher l'apparition de nombreuses maladies chroniques.»

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



Importations illégales de médicaments

L'autorité suisse des médicaments Swissmedic a constaté dernièrement une hausse des importations de décongestionnants nasaux et de laxatifs (contenant le principe actif bisacodyl) en grandes quantités. L'emploi des sprays nasaux et des laxatifs doit être limité à une courte durée, car il existe un risque d'accoutumance avec dépendance en cas d'utilisation prolongée. Etant donné le potentiel de dépendance, les pharmacies et drogueries suisses ne délivrent pas plusieurs de ces sprays nasaux disponibles en vente libre ou de grandes quantités de laxatifs et informent leurs clients des effets secondaires possibles et des risques associés à une utilisation à long terme. Swissmedic met donc de nouveau en garde contre la commande de médicaments provenant de l'étranger. Toute personne qui recourt à de telles offres s'expose à des coûts et, dans les cas les plus graves, à une procédure pénale.



NETTOYER EN VITESSE

Dans le domaine professionnel, faire la vaisselle doit être rapide. Des résidus de produits toxiques peuvent alors rester sur les assiettes ou les couverts.

Lorsque les plats sont utilisés la fois suivante, ce résidu chimique séché peut facilement se retrouver dans le tractus gastro-intestinal.

C'est ce qui a incité l'équipe de recherche à étudier l'effet des composants des détergents et des agents de rinçage de qualité commerciale sur la barrière épithéliale de l'intestin – la couche de cellules qui tapisse le tractus intestinal et contrôle ce qui pénètre dans l'organisme. Un défaut de cette barrière est associé à des pathologies telles que les allergies alimentaires, la gastrite, le diabète, l'obésité, la cirrhose du foie, la polyarthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques, les troubles du spectre autistique, la dépression chronique et la maladie d'Alzheimer.

Une substance toxique dans les produits de rinçage

Les chercheurs ont utilisé une technologie récemment mise au point pour leur étude – des organoïdes intestinaux humains et des cellules intestinales sur micropuces. Le tissu forme un amas tridimensionnel de cellules qui ressemble beaucoup à l'épithélium intestinal chez l'homme. L'équipe a utilisé di-

Un cadeau pour vos articulations

Gagnez l'un des 20 sets comprenant l'Apothekers Original PferdeMedicSalbe et un appareil de massage pour la nuque Pangao TENS/EMS d'une valeur de 99 francs.



Rassemblement de scouts	↓	Introduit une condition	Dignité suprême musulmane	Dieu assimilé à Râ	Prise de bec	↓	Article allemand	Couple de romains	Vampire célèbre	Afrique Équatoriale
Ordre de nématodes	→									
Parole de gourmand	→	8			Chorégraphe (VD, Philippe)	→				2
Nom d'utilisateur et mot de passe		Ils vivent en meute	→			1		Rivière du nord de la France		Parti avant Renaissance
↓	6				Pour ouvrir l'appétit		Balle de service au tennis			11
Descente de l'alpage		Grande île d'Indonésie		Salon d'une villa romaine	→				5	
↓							Pas une seule			Produit qui fait monter le pain
→			7	Ancien nom de l'Iran		Stade entre l'oral et le phallique				
Est en mesure de	Plus grand commun diviseur		Avant d'un navire	→			10		Préfixe pour de l'eau	
Festival à Nyon						Stylo à bille	3	Grande rue raccourcie		
Grand Tourisme			Expert-comptable			Voile intégral musulman	4			9
Petit pain valaisan					12			Unité internationale		
Ancien roumain						Poète de l'Holocaste † (Paul)				

Effet froid / chaud

Dites adieu à la douleur !

- bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures
- soulage les douleurs musculaires en deux phases :
 1. rafraîchissant
 2. chauffant
- naturel et végan

L'ORIGINAL à fait ses preuves depuis 40 ans !

150ml PhC 6875515
350ml PhC 6875509

SUPAIR Supair Care AG • www.supair-care.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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 mars 2023 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste avril/mai 2023.

Mots fléchés
 décembre 2022/janvier 2023
 La solution était «BRONCHITE».
 Les gagnants seront avisés par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours est exclu.

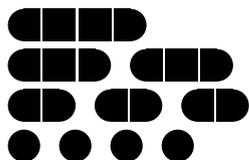
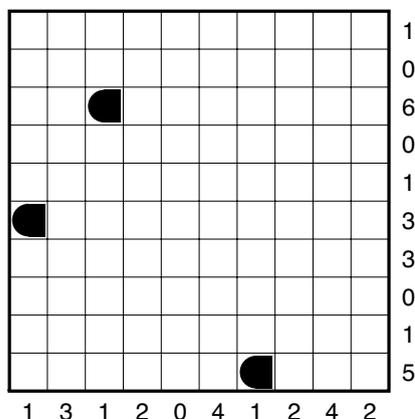
Bimaru

Binoxxo

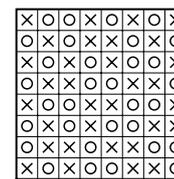
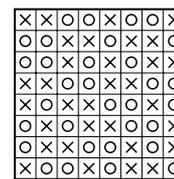
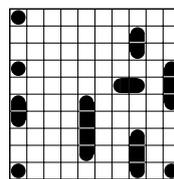
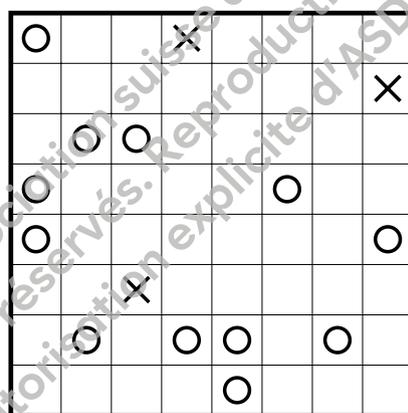
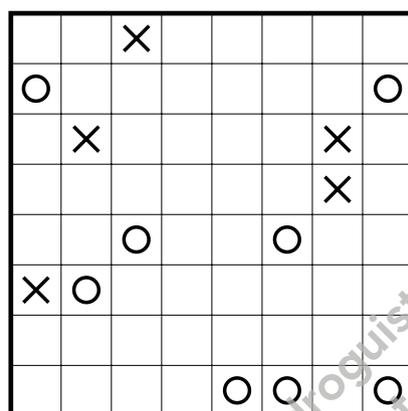
Solutions de la *Tribune du droguiste*
décembre 2022/janvier 2023

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

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



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



IMPRESSUM 43^e année

TIRAGE 155583 ex. (Certifié REMP/CS 9/2022), 957 000 lecteurs (892 000 allemands selon Mach Basic 2022-2 et environ 65 000 français) PARUTION 6 fois par année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

RÉDACTION Heinrich Gasser, directeur de la rédaction et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@drogistenverband.ch; Céline Jenni, c.jenni@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka, Vanessa Naef, Barbara Halter, Claude Roggen

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

CONSEIL SPÉCIALISÉ Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Martin von Känel (droguiste ES), Adrian Würigler (droguiste ES)

MISE EN PAGE Hiroe Mori PHOTOGRAPHE Susanne Keller PHOTO COUVERTURE Susanne Keller IMPRESSION AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

VENTES ET SPONSORING Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch

ABONNEMENTS abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



Défier le pollen

Original Spenglersan®

Staphylococcus aureus comp. D13

Pour plus d'informations:
Adressez-vous à votre spécialiste
en pharmacie ou en droguerie.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez les informations figurant sur l'emballage.



steinberg
pharma

La primevère, fée Clochette du printemps

Noms *Primula veris* – Primevère du printemps – Frühlings-Schlüsselblume

Famille Primulacées

Ses corolles jaune d'or sont un signe infail-
lible que l'hiver se termine. En latin, la
primevère officinale s'appelle *primula* pour
«première» et *veris*, «du printemps». Aussi
surnommée «coucou», cette belle précoce
écloît au moment où l'oiseau de nos comp-
tines se met à chanter. Répandue dans toute
l'Europe jusqu'à 2000 mètres d'altitude, la
primevère officinale se fait malheureuse-
ment rare: l'exploitation intensive de nos
prairies lui mène la vie dure. Dans la Broye
par exemple, on ne la trouve plus que sur
certains talus qui n'ont reçu ni fumure ni
engrais chimiques.

Amatrice de pâturages bien ensoleillés et
de bois clairsemés, la primevère officinale se
reconnaît à ses fleurs en forme de clochette,
avec une tache orange à la base de chacun
de leurs cinq lobes. Attachées par grappes
au sommet de la tige – jusqu'à vingt fleurs
par hampe – elles forment comme un petit
trousseau de clés. Voilà qui explique pour-
quoi la primevère officinale s'appelle *Schlüs-
selblume* en allemand: elle est la «fleur-clé».

Cette véritable fée Clochette des prairies
contient des saponines, des huiles essen-
tielles, de la vitamine C, des glucosides et
des flavonoïdes. Ces principes actifs en font
une plante remarquablement polyvalente –
à tel point qu'on peut affirmer qu'elle a sa
place dans presque tous les mélanges de tis-
anes. Ses composants jouent en effet un
rôle d'«ouvre-porte», avec la
capacité de renfor-
cer l'efficacité
de toutes
sortes de
préparations.
Voilà peut-être
l'origine de son
surnom de *Him-
melschlüssel*, «clé
du paradis». Cette



particularité est appréciée aussi en spagy-
rie, dans les mélanges contre l'asthme, les
migraines, les névralgies et les rhumatismes.
Ce qui est sûr, c'est que le curé Künzle et
l'abbé Kneipp, pionniers de la phytothéra-
pie, portaient tous deux la primevère aux
nues. Le premier affirmait qu'elle allège la
tête, le second qu'elle enlève les douleurs,
en particulier les maux dans les membres et
la goutte. Quant au fameux droguiste suisse
Roby Quinche, il recommandait la prime-
vère dans les cas de névralgies et de maux
de tête.

Les fleurs de notre bon «coqueluchon»
ont un effet adoucissant et expectorant; elles
sont utilisées principalement contre la toux
et les inflammations des voies respiratoires.
La primevère officinale a aussi des qualités
spasmolytiques (qui relâchent les spasmes
musculaires), calmantes, diurétiques et fé-
brifuges. En usage externe, ses feuilles sont
efficaces contre les ecchymoses. Quant à ses
racines, elles sont traditionnellement utili-
sées pour leurs qualités pectorales et expec-
torantes, mais nous conseillons d'éviter d'en
ramasser, par souci de maintenir l'espèce.

Une autre variété de primevères, *Primula
elator*, est un peu plus grande que sa cou-
sine officinale et prospère dans les sous-bois

et les lisières humides. Bien qu'elle fleurisse à la même période, sa corolle, d'un jaune plus pâle, n'a pas l'intense parfum de miel de la «vraie» primevère. Elle présente néanmoins des propriétés médicinales très semblables. Il en va de même pour la primevère acaule (*Primel* en allemand), dont chaque fleur s'implante directement dans la rosette de feuilles, sans tige principale. En revanche, n'essayez pas d'utiliser les hybrides multicolores cultivés en jardins: elles sont très décoratives, mais sans aucune valeur thérapeutique.

Utilisations

Récolte: D'avril à mai. On utilise la fleur avec son calice, sans la partie verte ni la tige. Pour la cueillir, pincez les sommités florales avec les ongles. Les fleurs doivent être séchées aussitôt pour conserver leur belle couleur. Si vous y trouvez comme chez le tussilage de petits insectes noirs qui logeaient dans la plante, n'ayez aucune crainte. Il suffit de remplacer le papier sur lequel les fleurs sont disposées.

Tisane: Pour une tasse, verser l'eau bouillante sur une cuillerée à thé de fleurs séchées. Infuser à couvert 5 minutes et filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour.

La recette de Claude

Une primevère dans la salade

«Excellente dans l'armoire à pharmacie, la primevère a aussi sa place dans l'assiette. Ses fleurs jaune d'or font une décoration «à croquer» dans la salade. Et pour ceux qui préfèrent les douceurs, on peut aussi glacer ses corolles dans du sucre, pour obtenir un délicieux bonbon végétal, également capable de calmer les petites toux.»

L'anecdote de Claude

Quand saint Pierre a perdu ses clés

«On raconte que saint Pierre, gardien des portes du paradis, avait appris que des démons avaient fait des doubles des clés de la porte dérobée. Surpris, il laissa tomber son trousseau de clés qui, d'étoile en étoile, rebondit jusque sur la Terre. Il envoya un ange pour rattraper les clés, mais le trousseau avait déjà touché le sol. Aux endroits des impacts apparut la primevère, que l'on surnomme «herbe de saint Pierre» depuis ce jour.»

Claude Roggen



«Les secrets du druide 1 –

Voyage dans l'herbier médicinal

de Claude Roggen»,

Editions du Bois Carré.

Textes: Annick Monod et Cathy Roggen-Crausaz.

Illustrations: Etienne Delessert.

Format: 165x235 cm/256 pages.

ISBN 978-2-9701088-0-1.

En vente sur: shop.roggen.ch

CONCOURS



50× Ravintsara, spray protecteur bio assainissant

Gagnez un des 50 sprays d'ambiance Ravintsara du projet bio de commerce équitable de farfalla à Madagascar. Ce spray aux senteurs herbacées rafraîchissantes est à employer chaque fois quand on a besoin d'un bodyguard parfumé pour nettoyer, revitaliser et neutraliser l'air ambiant. Le produit est composé à 100% d'huiles essentielles (ravintsara, eucalyptus, menthe poivrée, thym, etc.).

Pour participer

Envoyez votre nom et votre adresse à:

Association suisse des droguistes,

«sprays d'ambiance»,

Rue Thomas-Wyttenbach 2,

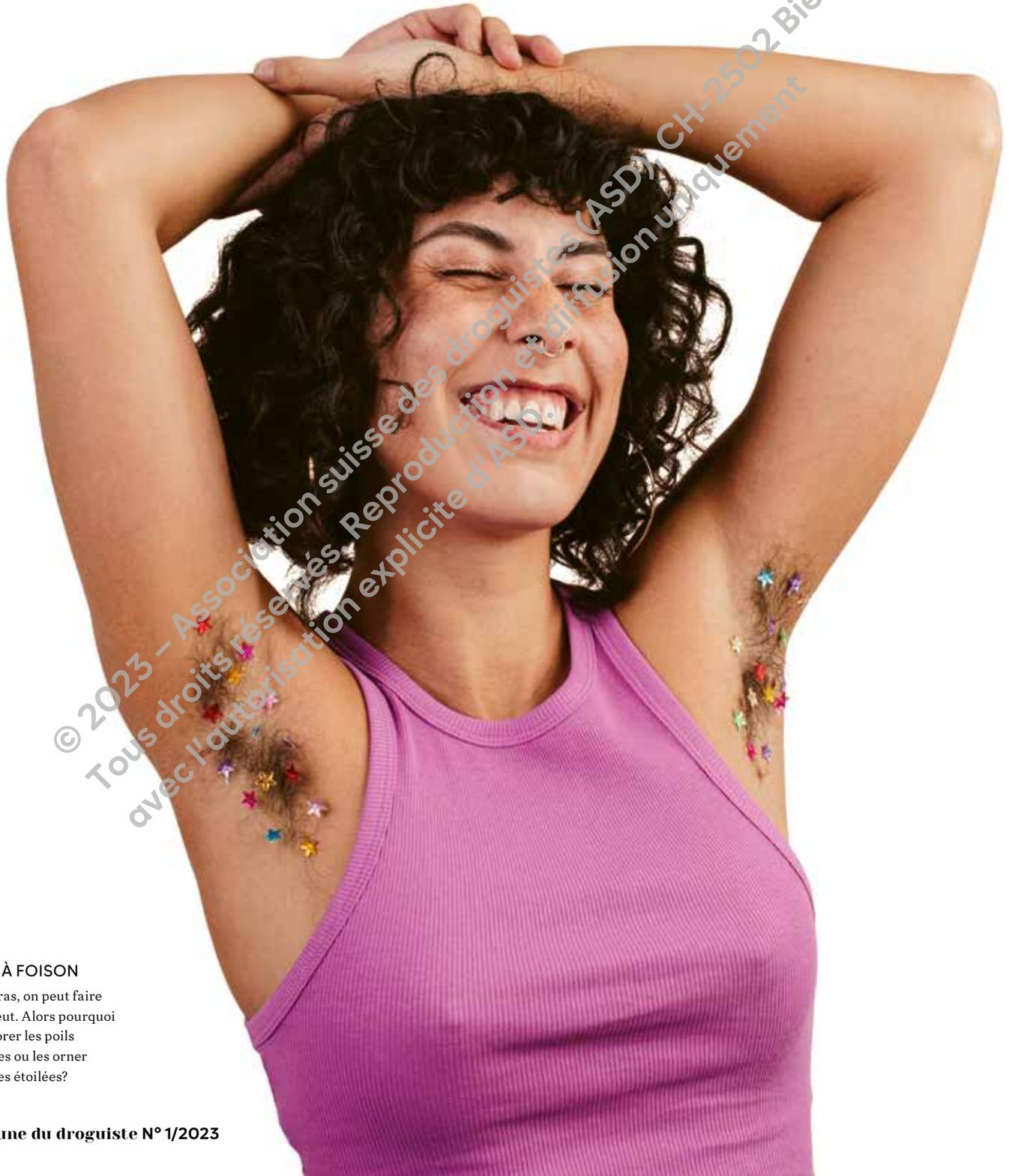
2502 Bienne.

Date limite de participation

31 mars 2023

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

S'épiler ou garder ses poils au printemps?



TOISON À FOISON

Sous ses bras, on peut faire ce qu'on veut. Alors pourquoi ne pas colorer les poils des aisselles ou les orner de paillettes étoilées?

Le printemps approche. Et, avec lui, la question: s'épiler ou non?
Certains estiment que l'épilation est un diktat alors que d'autres n'exposeraient pour rien
au monde leur pilosité. Ceux qui veulent se débarrasser de leurs poils pour
la saison des t-shirts peuvent choisir entre moult possibilités.

Il y a encore quelques années, tout était clair: les corps sans poils correspondaient aux standards de beauté et l'épilation des aisselles, des jambes et du maillot était un must. Et les hommes n'étaient pas en reste, bon nombre voulant exposer un corps impeccable – donc sans poils – dans les studios de fitness ou à la plage. La tendance n'est plus aussi claire aujourd'hui. Au contraire: l'épilation est maintenant très controversée. Beaucoup d'influenceuses tiennent à garder leurs poils, considérant l'épilation comme le symbole de la pression de la société pour de «faux» idéaux de beauté. Il y a quelques années, des chanteuses comme Madonna ou Miley Cyrus ont exposé leurs poils sur les réseaux sociaux – la dernière lançant carrément une nouvelle mode, se teintant les poils d'aisselles en rose. Ce que bon nombre de followers se sont empressés de faire à leur tour. Sur les hashtags #dyedpits et #freeyourpits, des femmes dévoilent fièrement leurs aisselles poilues, inspirant aussi ici de nombreuses abonnées des réseaux sociaux, en particulier issues de la scène alternative. Selon une étude britannique de 2020, la pandémie de coronavirus a contribué à ce que le nombre des femmes qui s'épilent les aisselles diminue. «Nous avons aussi observé cette tendance qui devrait même progresser», déclare Adriana Krebs de la droguerie Natur Steinhölzli à Liebefeld (BE). «En revanche, nous n'avons pas reçu de demande concernant la coloration des poils». Plus généralement, la droguiste a remarqué que le thème de l'épilation n'est plus guère abordé en droguerie: «Les jeunes, en particulier, s'informent sur internet et y achètent aussi leurs produits.»

En matière d'épilation, on peut néanmoins se demander si la tendance change vraiment. En effet, 80% des femmes interrogées dans l'étude susmentionnée ont admis qu'elles ressentaient bien une pression sociale à se raser les aisselles. La prochaine saison de la baignade devrait donc confirmer que la peau glabre est toujours de mise.

Et Adriana Krebs précise qu'en la matière, il n'y a pas de différence entre les hommes et les femmes. Bien que l'égalité ne règne guère dans ce domaine. «Car les produits pour femmes sont plus chers que ceux pour hommes», poursuit la droguiste, citant l'exemple des bandes de cire. Les méthodes pour se débarrasser des poils sont très nombreuses. La plus répandue, même si peu durable, est celle des rasoirs jetables. Les crèmes dépilatoires sont aussi une option simplissime, même si certains ingrédients provoquent assez souvent des irritations. Les personnes peu sensibles à la douleur peuvent recourir aux appareils qui arrachent les poils avec les racines. Et quand on parle de douleur, l'épilation à la cire peut vraiment être douloureuse. La méthode consiste à arracher les poils à l'aide de bandes de cire, en institut ou à la maison. L'épilation au sucre fonctionne sur le même principe, avec une pâte de sucre aussi appelée halawa. Cette méthode arabe ancestrale est de plus en plus populaire chez nous, car elle est plus durable et douce pour la peau que l'épilation classique à la cire. Ce qui est aussi le cas de l'épilation définitive au laser. Mais la dernière méthode à la mode dans le marché de l'épilation, c'est la gomme ou le galet. Les drogueries proposent ces différents produits



ARTISTE MAKE-UP

Adriana Krebs est droguiste ES et dirige la droguerie Natur Steinhölzli à Liebefeld (BE) depuis janvier 2023. Auparavant, elle

a travaillé cinq ans à la Schlossdrogerie Jutzi à Oberhofen, au bord du lac de Thoun (BE), où elle a acquis de vastes connaissances en homéopathie. Adriana Krebs a suivi une formation complémentaire d'esthéticienne en Make up Artist.

www.naturdrogerien.ch

qui permettent d'éliminer les poils et les peaux mortes en douceur par de petits mouvements circulaires de gommage et promettent de laisser la peau douce comme de la soie. A condition de bien soigner sa peau après. Un bon soin de la peau est de toute façon le b.a.-ba avant d'exposer sa peau nue au printemps. Faire un détour en droguerie pour se faire conseiller avant la prochaine sortie à la piscine ou à la plage est donc une excellente idée.

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)



UNE PEAU BIEN LISSE

Raser ou épiler les poils est toujours une bonne option pour avoir un look classique parfait à l'heure de sortir en t-shirt.

Un parfum à appliquer

Les consommatrices et consommateurs soucieux de l'environnement misent depuis longtemps sur des produits de douche et des shampoings solides avec des ingrédients naturels. Il existe maintenant aussi des parfums solides de production suisse. Ils sont fabriqués à partir d'huiles parfumées et d'autres composants comme le

beurre de karité et l'huile de coco. Le parfum est appliqué et massé sur la peau comme une crème. Il sert donc en même temps de soin. Les parfums solides sont exempts d'alcool et de colorants et de conservateurs et conviennent donc également aux personnes à peau sensible.

www.nobullshit.care



Ma façon de faire

Rituel pour s'endormir

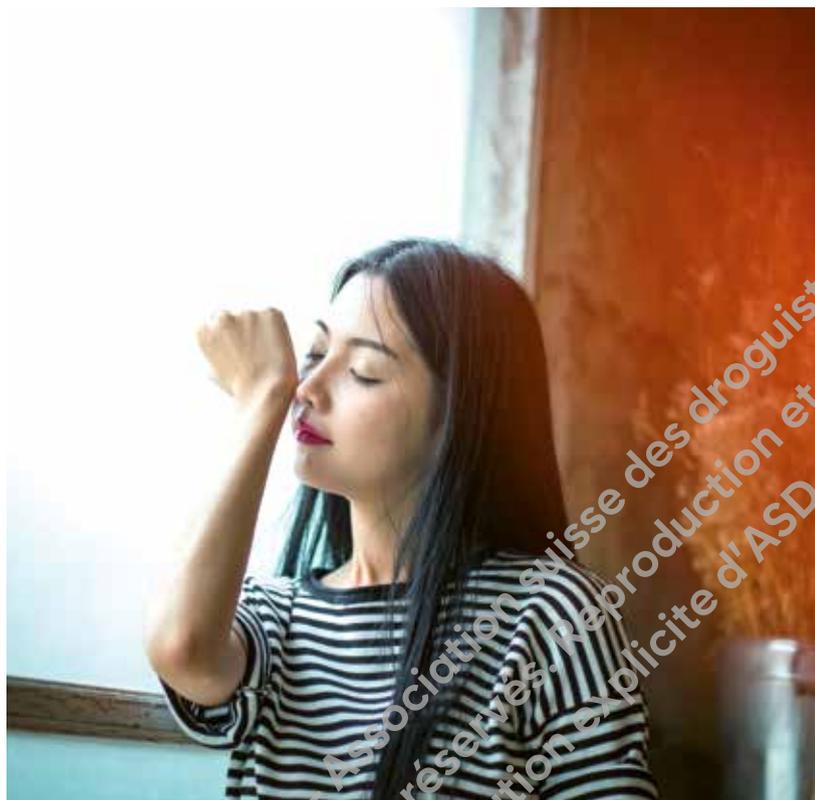
« Un enfant dormait très mal et avait de la peine à aller à l'école le lendemain. Il se plaignait de maux ventre et de tête. Sa mère avait déjà essayé beaucoup de choses... mais en vain. Finalement, elle est venue à la droguerie et m'a confié ses soucis. Je l'ai écoutée en prenant des notes. Chez les enfants, il est toujours important de bien comprendre tout le contexte et de savoir quels médicaments ils ont reçus, s'ils ont déjà consulté un pédiatre et quels traitements ils ont déjà essayés. J'associe alors toutes ces informations à mes connaissances et mon expérience. Dans ce cas, j'ai intuitivement senti que l'enfant se sentait dépassé à l'école et je lui ai composé un produit individuel: des fleurs de Bach, pour agir contre les surcharges sur le plan mental, un mélange spagyrique, pour atténuer les symptômes physiques, et un spray d'aromathérapie, avec lequel la mère pourrait mettre en place un rituel d'endormissement, en transmettant un sentiment de calme et de sécurité à l'enfant. Deux semaines plus tard, la mère est revenue me voir à la droguerie et m'a dit que son enfant dormait désormais toute la nuit et qu'il allait beaucoup mieux. Je suis particulièrement heureuse quand mon travail me permet d'aider un enfant. »

Helene Elmer (traduction: Claudia Spätig)



HELENE ELMER

droguiste ES et propriétaire de la droguerie Swidro Elmer à Bätterkinden (BE)
www.swidro-drogerie-elmer.ch



Prochain numéro

Le deuxième numéro de la *Tribune du droguiste* (avril/mai) paraîtra le **1^{er} avril 2023**. Dans cette édition, nous vous révélerons comment les **bourgeois** peuvent nous **soigner** et pourquoi certains ressentent des **sensations printanières** à l'automne de la vie. En prime, des conseils sur les **auto-bronzants**, le **jardinage** par temps changeant et le grand **nettoyage de printemps**.



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



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



Parfum d'ambiance naturel

Aroma diffuseur Travel Mouse avec le mélange d'arômes «Dors bien». 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.–



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

D'une valeur de Fr. 57.–



Set de produits Dr. Bronner's

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

D'une valeur de Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.–

Qui, 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 de recevoir la prime suivante après paiement de la facture. (cocher 1 case)

Parfum d'ambiance

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

GOLOY BODY

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser



Base de prix 2023 (TVA incl.)

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
Distribution

Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne

Téléphone: 032 328 50 30
Mail: abo@drogistenstern.ch

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



Les conseils de santé de février

Stimuler la circulation sanguine

Marcher cinq minutes pieds nus dans la neige, voilà qui stimule la circulation sanguine. Prendre ensuite un bain de pieds bien chaud avec des huiles essentielles.



Bouger régulièrement

Marre des régimes et des bonnes résolutions? Pourquoi pas! Car une alimentation équilibrée et de l'exercice physique régulier sont plus efficaces sur la durée que les diètes draconiennes.

Protection solaire à la montagne

Que l'on skie pendant les vacances ou pratique n'importe quel autre sport d'hiver, une bonne protection solaire est indispensable quand on est à la neige. Car le blanc réfléchit la lumière. Et les lésions cutanées se font plus vite en altitude, comme le rayonnement y est plus intense.

Cuisiner les légumes

Récolter les moutardes japonaises et la mâche dans le jardin. Profiter de cuisiner du chou palmier et d'autres sortes de choux et les légumes de garde qui sont à la cave.

Des graines germées vitaminées

Comme la saison froide use déjà nos forces depuis un certain temps, les vitamines sont les bienvenues. Il suffit de cultiver des graines à germer dans un petit pot rempli de terre sur le rebord d'une fenêtre: petits pois, oignons, betteraves, choux et autres légumes conviennent très bien.

De saines fines herbes

Cultiver des herbes méditerranéennes sur son balcon ou dans son jardin. Thym, romarin ou sauge permettent de préparer d'efficaces tisanes pour la gorge et contre la toux. Les herbes fraîchement cueillies conviennent aussi aux inhalations et aux bains relaxants.

Planter des semis

Lors des journées plus douces, on peut s'activer un peu au jardin. Préparer les plates-bandes, mettre les premières semences en terre ou sur le bord d'une fenêtre. Sur un balcon protégé, on peut même planter des semis de salades ou de choux-pommes dans une caissette. Si le froid revient, il suffit de les protéger avec un voile d'hivernage ou une serviette de bain.



*Nous vivons la
médecine complémentaire*

ebi-pharm





Les conseils de santé de mars

Bien protéger la peau

Le moment est venu de planter herbes, légumes et fleurs dans le jardin. Mais sans oublier de mettre de la crème solaire! Aussi tentants soient-ils, les rayons du soleil printaniers sont traîtres et la peau est encore pâle et sensible après l'hiver.

Sensibilité dentaire

L'envie de glaces revient immanquablement avec le retour des chauds rayons du soleil. Pour que les dents ne souffrent pas de ce froid inhabituel, rien de tel qu'un bon soin pour l'émail dentaire avec des produits adaptés de la droguerie.



Préparation au bikini

Un peu de musculation; commencer maintenant à se forger une silhouette digne du bikini! La musculation favorise aussi une meilleure posture et prévient ou soulage les maux de dos. Un entraînement de 10 à 15 minutes par jour pendant une longue période a déjà des effets.



Enlever et manger les adventices

Cueillir les orties et l'herbe aux goutteux et les cuisiner comme des épinards. Elles contiennent des vitamines et des sels minéraux très sains. Effet secondaire positif: à force d'être cueillies, les mauvaises herbes se lassent peu à peu et disparaissent du jardin si on les mange régulièrement.

Faire frire les choux en fleur

Récolter les choux palmiers et plumes en fleur, les frire ou les cuisiner en beignets avec une pâte à frire à la bière. Ils contiennent des vitamines bienvenues.

Profiter du moment présent

Se promener dans la forêt par une douce journée de mars fait du bien à l'âme. Ecouter le gazouillis des oiseaux et passer la main sur la mousse humide. S'asseoir sur une pierre au bord d'un ruisseau et simplement savourer le moment présent.



GRIPPE?

Votre thermomètre monte, monte ...

... et vous sentez totalement épuisé? Alors vous souffrez probablement d'une grippe et non d'un refroidissement. Vous découvrirez sur **vitagate.ch**, la plate-forme des drogueries suisses, la différence entre les deux et ce que vous pouvez faire pour en soulager les symptômes:

- Bien traiter la grippe
 - Vaccination contre la grippe – ce que vous devriez savoir
 - Soigner le rhume correctement
 - Soulager les maux de gorge
 - Et bien d'autres choses encore sur la toux, les éternuements et pour se moucher convenablement.
- Bien sûr aussi avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.