



Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Digestion

**Voyager sans
maux de ventre**

Insuffisance veineuse

**Nouveaux
bas de contention**

NATATION

Comme un poisson
dans l'eau



En mode papillon

Je nage d'aussi loin que je m'en souviens. Qu'y a-t-il de plus beau que de plonger dans une belle piscine publique, le matin tôt quand il n'y a encore presque personne – pénétrer dans l'eau turquoise d'une tranquille intensité et faire des longueurs, vingt, vingt-et-une, vingt-deux... Je viens de lire un roman que je n'ai en fait acheté que pour son titre: «22 longueurs»



SABINE REBER
Rédactrice en chef

(Caroline Wahl: «22 Bahnen»). Cela fait un kilomètre, puis encore deux longueurs de plus – voilà ce que je parcours normalement. Et quand je m'emmêle les pinces en comptant, j'en fais quelques-unes de plus. Et l'héroïne du livre fait justement de même. L'apesanteur, le fait de glisser sans bruit dans l'eau, voilà qui ravive une confiance ancestrale. L'espace d'un instant, on redevient poisson ou embryon – car nous sommes tous nés de la mer. Dans la piscine, notre inconscient retourne à ces origines pour quelques précieux instants de détente. Mais dans l'idéal, il ne faut pas seulement se détendre dans la piscine ou le lac, il faut aussi s'entraîner. Durant mon enfance, je faisais mes longueurs au club de natation Delphin à Bienne (aujourd'hui Swim-Team Biel-Bienne). Que je suis aujourd'hui reconnaissante d'avoir pratiqué ce sport d'endurance qui permet de s'entraîner tant qu'on veut sans surcharger les articulations! En faisant des longueurs, on ne peut rien se casser et les accidents sont pratiquement inexistantes. Pour autant, naturellement, qu'on ait une technique relativement raisonnable et qu'on ne raidisse pas la nuque en soulevant la tête hors de l'eau dans une position fort peu anatomique. Seule une bonne technique de natation est vraiment bénéfique au dos, à la nuque et aux épaules. Un style de crawl, de brasse ou de dos crawlé sain peut d'ailleurs encore s'apprendre à l'âge adulte, comme une monitrice de natation nous le confie dans l'article de couverture. Reste la nage papillon... je m'entraîne justement pour retrouver le mouvement aérien des bras qui fait penser aux gracieux mouvements d'ailes d'un papillon.

NATATION



Comme un poisson **6**
Evoluer en toute sécurité dans l'eau

13 La nage au fil des pages

Les plus beaux livres sur la natation et la piscine

14 Hygiène de l'eau

Pour que la piscine reste limpide

Sommaire



Voyages 16

Que faire en cas de diarrhée et de constipation?



Varices 18

La contention soulage les troubles veineux



Purement végétal 24

Que contiennent les cosmétiques végans?

4 Les brèves

22 A lire: éviter les antibiotiques et trouver le bonheur à table

30 Participer et gagner

31 Jeux

34 Ma façon de faire: les piqûres d'insectes

35 Conseils de saison de juin et juillet



Life hack de la droguerie

De la cannelle contre les fourmis

Il est facile d'interrompre une route désagréable de fourmis sur le balcon ou la terrasse. Il suffit de saupoudrer de la cannelle en poudre de la droguerie sur le chemin. Une fine trace de cette poudre épicée incite déjà les fourmis gênantes à chercher refuge ailleurs.

EN VITRINE



Sigvaris bas de compression – pour tous les domaines de la vie

Les bas de compression de SIGVARIS GROUP vous apporte plus de bien-être. Découvrez le monde des bas de compression tout aussi élégants que fonctionnels. Que vous recherchiez le confort au quotidien, l'élégance moderne ou le dynamisme sportif, vous trouverez chez SIGVARIS GROUP le bas parfait pour votre style de vie et pour chaque étape de la vie. Découvrez les avantages de la thérapie de compression et améliorez votre qualité de vie avec SIGVARIS GROUP – car vos jambes méritent le meilleur.

Sigvaris Essential • Active • Style



Finie la Cystite – sans antibiotique!

FEMANNOSE® N contient du D-mannose, un ingrédient naturel, et est utilisé pour le traitement aigu et la prévention des infections urinaires. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie et ne développe pas de résistance chez E. coli bactéries. Le produit médical est très bien toléré et a un très bon goût. FEMANNOSE® N est sans gluten, sans lactose, végétalien et sans conservateurs.

Dispositif médical CE 0426

Veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



Toujours fatigué? Ce n'est pas une fatalité.

Strath Iron est une combinaison de fer fermenté issu du champignon koji, de levure végétale fermentée et de vitamine C issue de la cerise acérola. Le fer végétalien est très bien toléré et parfaitement assimilé par l'organisme. La vitamine C améliore l'absorption du fer.

Fer dans Strath Iron • contribue à réduire la fatigue et l'épuisement • contribue à un métabolisme énergétique normal

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

En savoir plus: www.bio-strath.com

Strath Iron

Demandez conseil à votre droguiste.

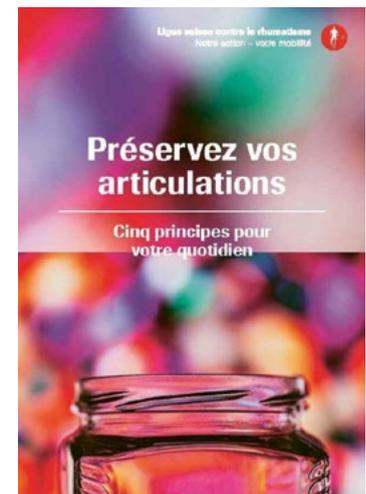
Les produits de cette page sont présentés par des annonceurs. La responsabilité des textes n'incombe pas à la rédaction.

LES BRÈVES

Rhumatisme: bouger correctement

Le mot rhumatismes englobe près de 200 maladies différentes touchant la colonne vertébrale, les articulations, les os et le tissu conjonctif. De l'arthrite et de l'arthrose au rhumatisme des parties molles en passant par l'ostéoporose et le mal de dos, les maladies sont très nombreuses et différentes. Et touchent donc beaucoup de monde. Pour atténuer un peu ces troubles et pour pouvoir vivre plus ou moins normalement au quotidien, il est important que les personnes concernées adoptent les bons mouvements. Et c'est justement là qu'intervient la nouvelle brochure de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Intitulée

«Préservez vos articulations», elle donne des recommandations concrètes selon cinq thématiques et les associe à des activités du quotidien: respecter les axes articulaires, adapter sa position à sa situation, économiser ses forces, répartir son énergie et entraîner sa force musculaire et sa mobilité. La brochure explique simplement et clairement ces cinq thèmes principaux ainsi que le fonctionnement et l'anatomie des articulations. Les patientes et patients apprennent ainsi comment se comporter au quotidien pour ménager leurs articulations et éviter d'exacerber leurs troubles par de mauvaises habitudes. La brochure



rappelle que les bons exercices et comportements permettent de prévenir de nombreux problèmes articulaires et qu'un entraînement physique régulier est important – en adaptant l'intensité et la fréquence des séances à la capacité physique individuelle. Car bouger reste important, même si les articulations sont douloureuses.

www.ligues-rhumatisme.ch

Demeter – ce qui se cache derrière

On trouve des produits certifiés Demeter partout dans le pays dans les rayons des détaillants, comme dans les magasins bio, les magasins diététiques et les drogueries. Mais que signifie exactement ce label apprécié?

La fédération Demeter Suisse regroupe tous les acteurs de la production, de la transformation, du commerce et de la consommation. Son but est de promouvoir les produits labellisés. Le label Demeter n'existe pas seulement en Suisse. C'est un label de qualité mondial pour les aliments issus de l'agriculture biodynamique. Il est considéré comme le plus ancien et le plus strict de tous les labels bio. En plus des directives Bio Suisse, les producteurs Demeter respectent en outre les directives Demeter pour l'agriculture et la transformation biodynamiques. Ils uti-

lisent les énergies de la nature et celles des préparations anthroposophiques pour améliorer la fertilité des sols et la qualité. Les directives Demeter se basent sur le «cours d'agriculture» de l'anthroposophe Rudolf Steiner, en 1924. L'idéal de base de ce mode d'agriculture biodynamique est l'économie circulaire. Ainsi, une ferme ne doit élever que le nombre d'animaux que ses terres peuvent nourrir et le fumier des animaux doit servir à améliorer la fertilité du sol. L'agriculteur gère et harmonise les processus naturels sur ses terres à l'aide de préparations biodynamiques. Certaines pratiques sont difficilement compréhensibles pour les non-initiés. Ainsi, certaines voix critiques reprochent au label de promouvoir une vision préscientifique et magique du monde. Au point que l'association s'est vue attribuer le prix satirique négatif germano-autrichien «Das gol-



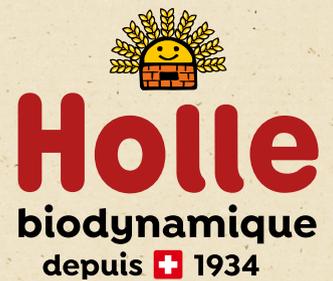
dene Brett vor dem Kopf» (*ndlt: la planche d'or devant la tête*) en 2018, avec la mention «sornettes antiscientifiques».

Le label Demeter n'en est pas moins apprécié de la clientèle. Les produits Demeter obtiennent aussi souvent de bons résultats aux tests écologiques et figurent régulièrement parmi les vainqueurs. Le nom Demeter vient de la déesse grecque Déméter, qui était responsable de la fertilité de la terre, des céréales, des semences et des moissons.

Sabine Reber



Nous entretenons une relation de coopération avec les éleveurs Demeter.



Grandir avec ce que la nature a de meilleur.

Durable depuis toujours.

Depuis plus de 90 ans, Holle est synonyme de produits en haute qualité bio. En tant que premier fabricant d'alimentation bébé Demeter, nous veillons attentivement au bien-être des humains, des animaux et de l'environnement – afin d'offrir un futur à nos enfants. Nous développons des produits pour les femmes enceintes, les nourrissons et les jeunes enfants avec des matières premières sélectionnées et des recettes pures. **Plus d'informations sur holle.fr**



Les joies de la baignade en toute sérénité

Quand les températures grimpent, beaucoup ne rêvent que de plonger dans l'eau fraîche. Les enfants apprennent les bases pour se baigner sans danger dans les cours de natation. Mais une prudence particulière est de mise à tous les âges lors de baignades en lac ou en rivière.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Pour plonger dans l'Aar à Berne par une chaude journée d'été, il faut parfois s'armer de patience: les joies de la baignade dans la rivière sont si appréciées que des files d'attente se forment à certains points d'entrée. Nager dans l'Aar est devenu très populaire dans la capitale fédérale. Mais ce n'est pas sans danger: en 2023, deux personnes sont décédées dans la rivière. En moyenne sur dix ans, 46 personnes se noient en Suisse et selon la Société suisse de sauvetage (SSS), 63 personnes ont été victimes de noyade en 2022, dont de nombreux touristes.

Bonne préparation à la baignade

Le respect de quelques principes de base permet cependant d'éviter de nombreux accidents. «Toute baignade en eau libre nécessite une préparation bien réfléchie», explique

Christoph Merki, porte-parole de la SSS. Il s'agit de se familiariser avec le lieu de la baignade et, dans le cas d'une rivière, de si possible parcourir à pied au préalable le trajet envisagé. «Il faut alors observer les éventuels obstacles du tronçon, comme des piliers de ponts, des zones peu profondes, des branchages accrochés aux rives ou des pierres qui émergent», précise Christoph Merki. Il est aussi important de s'assurer que le parcours ne comporte ni courants dangereux ni tourbillons. La SSS recommande de se munir d'une aide à la flottabili-

té, comme une bouée Baywatch ou un sac étanche avec une chambre à air quand on se baigne en eaux libres. «En rivière, ces aides ne peuvent se fixer au corps que si leurs sangles présentent un point de rupture. Sinon, elles risquent de s'accrocher et d'entraîner les nageurs sous l'eau», met en garde notre interlocuteur. Il faudrait renoncer à nager si l'on ne se sent pas en forme, que ce soit dans une rivière, un lac ou la mer. Car «dans l'eau, les problèmes médicaux peuvent rapidement conduire à des situations délicates», rappelle Christoph Merki.

«Toute baignade en eau libre nécessite une préparation bien réfléchie.»

Christoph Merki



Photo: Susanne Keller



«Nous attachons beaucoup d'importance à l'acquisition, dès le début, de la bonne technique.»

Doris Zahnd

UN REGARD ATTENTIF

La monitrice de natation observe attentivement car apprendre à nager correctement dès le début, c'est pouvoir prendre beaucoup plus de plaisir dans l'eau par la suite.

La bonne technique dès le début

La prévention commence tôt – à savoir dès l'enfance. Doris Zahnd le sait bien. Depuis quinze ans, elle accompagne les enfants à partir de quatre ans à l'école de natation Hitz de Berne et de Stettlen (BE) de leurs premiers essais ludiques de plongée jusqu'à la maîtrise du crawl et de la brasse. Elle est propriétaire et directrice de l'école depuis début 2024. Et même si le plaisir a naturellement sa place, Doris Zahnd précise: «Nous attachons beaucoup d'importance à l'acquisition, dès le début, de la bonne technique. Sur ce point, nous sommes plus stricts que d'autres.»

L'école de natation Hitz n'accorde aucune place à une pratique que certains ont peut-être encore vécue durant leur propre enfance: plonger les petits enfants sous l'eau pour les habituer à cet élément. «Nous ne le faisons pas», souligne la directrice. Au contraire, durant les premières leçons, les enfants se familiarisent avec l'eau par des jeux, par exemple en plongeant pour aller chercher des animaux. «De cette manière, presque tous acceptent d'aller sous l'eau», assure Doris Zahnd. Les plus petits apprennent d'abord à s'accoutumer à l'eau, à sauter dedans, à sentir cet élément mouillé, à glisser ou à flotter sur le dos et sur le ventre.

A la fin du cours, chaque enfant reçoit un petit insigne, si les critères du cours sont remplis, d'abord l'écrevisse, puis l'hippocampe, la grenouille, le pingouin, la pieuvre, le crocodile et finalement l'ours polaire. Et ceux qui ne remplissent pas encore les critères reçoivent un insigne de motivation. Chaque cours dure environ quinze semaines. Au terme du dernier, les enfants connaissent la brasse, le dos crawlé, le crawl et la nage papillon. Les meilleurs réussissent le tout en trois ans et demi. «Mais c'est rare», concède notre interlocutrice. «Beaucoup doivent repasser certains insignes ou

APPRENDRE LA CONFIANCE
Les enfants apprennent ensemble
à faire confiance à l'eau
et se laissent volontiers flotter.



**PROPRIÉTAIRE
D'UNE ÉCOLE
DE NATATION**

Doris Zahnd a d'abord fait un apprentissage d'employé de commerce et exercé cette profession jusqu'à la naissance de sa fille aînée, en 1997. Cette formation lui est utile aujourd'hui: elle dirige l'école de natation Hitz depuis janvier 2023, dont elle est aussi la propriétaire depuis janvier 2024. Cette mère de trois enfants vit avec sa famille à Boll (BE). Elle aime passer son temps libre avec sa famille et leur chien Tiaro.
www.schwimmschule-hitz.ch



font parfois une pause.» Un grand défi consiste à effectuer correctement les mouvements des jambes lors du crawl et de la brasse et à placer correctement la tête sur le côté en crawlant. «La bonne technique de respiration est aussi importante», poursuit

l'experte. Et cela vaut naturellement aussi pour les adultes: expirer dans l'eau, inspirer hors de l'eau. «Les exercices du cours sont progressifs. La respiration et les différents types de nage sont donc exercés pas à pas puis réunis pour former un ensemble.»

Photos: Susanne Keller

Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée*

Combinaison éprouvée de plantes:
feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche



Symptômes typiques d'une cystite non compliquée:



sensation de brûlure
à la miction



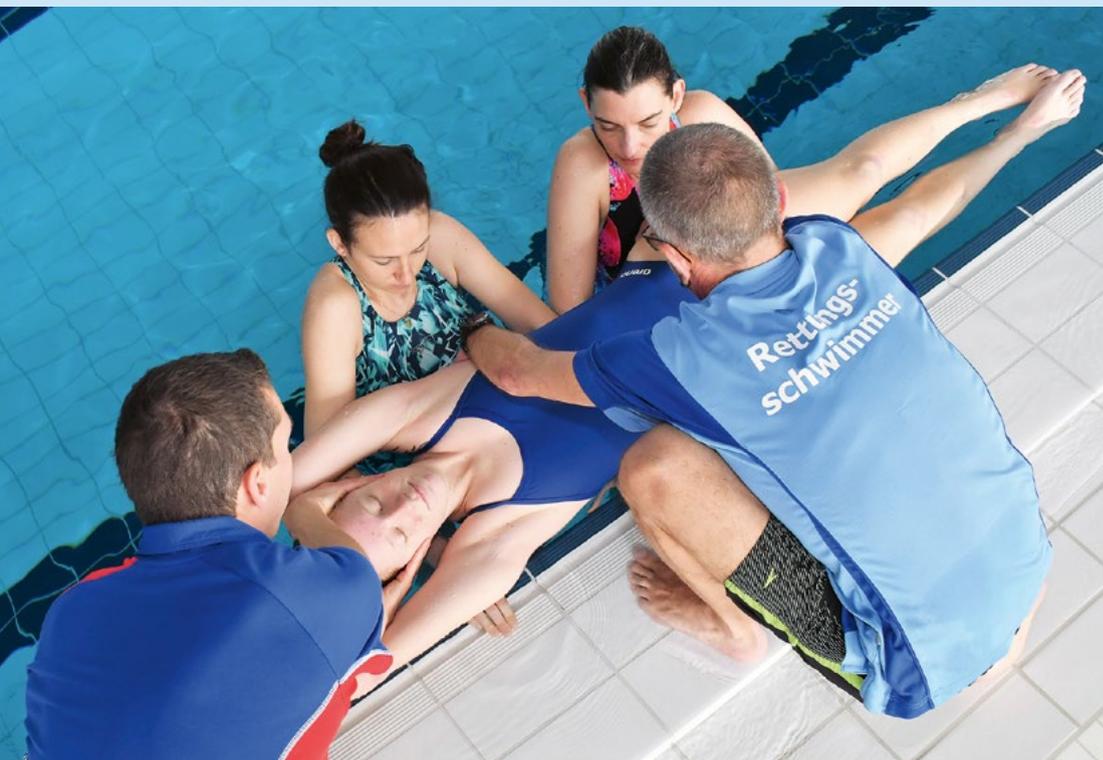
besoin urgent
d'uriner



mictions
fréquentes

* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un spécialiste.

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



Formation continue régulière

Avant d'enseigner aux autres, Doris Zahnd a aussi dû travailler sur elle-même. «Je n'ai jamais su crawler correctement. J'ai donc complètement réappris cette technique à 40 ans», confie cette mère de trois enfants. La formation des moniteurs et des instructeurs de natation est assurée par la fédération Swimsports. Doris Zahnd a d'abord suivi une formation de monitrice de natation pour bébés et petits enfants. «J'ai enseigné la natation avec beaucoup de plaisir pendant cinq ans à des enfants âgés de quatre mois à environ trois ans», confie notre interlocutrice. En 2009, l'école de natation Hitz lui a proposé un poste. Pour pouvoir s'occuper aussi d'enfants plus âgés, elle a donc suivi la formation correspondante chez Swimsports. Et les critères sont stricts: pour être admise à la formation d'institutrice de natation, elle a dû suivre un cours de technique de natation et passer l'examen technique correspondant. «Jusqu'à-là, je ne maîtrisais aucune des techniques de natation. Je croyais savoir la brasse et le dos crawlé, mais ma technique n'était pas bonne.» Après de nombreux jours de cours, de leçons de natation, de pratique et de stage, elle a terminé sa formation d'institutrice de natation fin 2011.

La formation continue est obligatoire pour elle et ses collègues. Car l'école de natation Hitz a obtenu le label aQuality, label de qualité des écoles de natation. L'école s'engage donc à ce que toutes ses monitrices disposent d'une formation valable en matière de sécurité, soient formées pour enseigner la natation et se perfectionnent régulièrement. Des formations continues sur des thèmes très spécifiques sont aussi organisées, comme l'enseignement à des enfants malentendants. Car Doris Zahnd et ses collègues assument une lourde responsabilité, surtout avec les enfants qui ne sont pas encore habitués à l'eau. «Nous n'avons heureusement jamais eu d'accident», assure-t-elle. «Mais il y a toujours de nouveaux défis.» Par exemple le fait que les cours accueillent beaucoup d'enfants d'autres cultures et parlant une autre langue. «D'une manière ou d'une autre, on finit quand même par se comprendre», poursuit Doris Zahnd. «Nous parlons toujours en dialecte et montrons



↑ SAUVER EN SÉCURITÉ

Les nageurs sauveteurs s'entraînent à ramener correctement une personne en détresse jusqu'à terre.

LA TÊTE HORS DE L'EAU

Saisir correctement la nuque lors du sauvetage doit aussi s'apprendre.

**«A proximité de l'eau,
tout le monde devrait faire
preuve de bon sens.»**

Christoph Merki

Vrai ou faux?

On croit savoir bien des choses sur la natation et la sécurité dans l'eau.
Mais qu'est-ce qui est vrai et qu'est-ce qui est faux?



Il faut attendre deux heures après un repas avant d'aller dans l'eau.

«Je sais que cette règle était de mise autrefois, mais elle n'est plus appliquée de la même manière aujourd'hui», déclare Christoph Merki, porte-parole de la SSS. Il est bien plus important de ne pas entrer dans l'eau l'estomac vide ou plein. En effet, quand l'estomac est complètement vide, le corps peut manquer d'énergie et, lors de longues séances de natation dans un lac ou une rivière, cela peut provoquer une fringale, pouvant conduire à des situations très dangereuses. A l'inverse, après un repas copieux, le corps est occupé à digérer les aliments, ce qui peut entraîner une baisse des capacités physiques qui peut constituer un risque dans l'eau. Il est plutôt recommandé d'observer une courte pause après les repas avant d'aller dans l'eau. Mais définir une durée précise n'a pas de sens.



Faut-il se jeter à l'eau pour sauver quelqu'un quand on ne sait pas nager?

Un sauvetage doit toujours suivre le principe du risque minimal. Aller soi-même dans l'eau est donc la dernière option. Parfois, il suffit de donner des indications claires depuis la rive. On peut aussi donner ou lancer un gilet ou une bouée de sauvetage. Les perches de sauvetage, qui sont souvent accrochées sur des balustrades à proximité de l'eau, ou des branches permettent aussi de ramener la personne en détresse vers la rive. Il est important d'alerter le plus rapidement possible le garde-bain ou les sauveteurs ou d'appeler directement la police (117) ou le numéro d'urgence (144). Si une personne se noie, ne pas la quitter des yeux pour pouvoir indiquer le lieu exact de la noyade aux sauveteurs. Aller soi-même dans l'eau n'est recommandé qu'aux personnes qui s'en sentent vraiment capables et qui, dans l'idéal, ont suivi un cours de sauvetage de la SSS.



Est-ce vrai que les personnes qui se noient entraînent les autres vers le fond?

«Les personnes qui se noient n'entraînent pas en soi la personne qui la sauve vers le bas», assure Christoph Merki de la SSS. «Mais elles vont essayer par tous les moyens de rester au-dessus de l'eau, et donc se débattre ou s'agripper au sauveteur.» Dans le pire des cas, le sauveteur ne parvient pas à supporter ce double poids – alors, la personne en détresse peut effectivement entraîner le sauveteur vers le fond. C'est pourquoi il est important d'avoir toujours un équipement de flottabilité – la personne en détresse peut s'y agripper et, ainsi sécurisée, être ramenée sur la terre ferme.



Est-ce que se jeter à l'eau sans s'être mouillé peut provoquer un arrêt cardiaque?

La SSS recommande en effet de se mouiller, surtout quand la différence entre la température de l'air et celle de l'eau est importante. Avec la chaleur, les vaisseaux se dilatent. Si l'on saute ensuite dans l'eau froide, ils se rétractent. Ce qui peut entraîner des crampes musculaires. Autre danger: le sang se refroidit dans l'eau froide. Et s'il arrive ainsi dans le cœur, cela peut effectivement provoquer un arrêt cardiaque. Quand on porte secours à une personne dans une eau très froide, il faut donc veiller à la sortir de l'eau en position horizontale et non verticale, jusqu'à ce que la périphérie soit de nouveau suffisamment réchauffée pour que le sang périphérique plus froid ne cause pas de dommage au cœur. Enfin, plonger rapidement dans une eau qui est beaucoup plus froide que l'air présente aussi un risque de choc thermique. Le pouls ralentit alors, ce qui peut provoquer un arrêt respiratoire, suivi d'un arrêt cardiaque.

NATATION



beaucoup de choses.» L'école a aussi récemment engagé une future enseignante en pédagogie curative qui peut se consacrer davantage aux cas «difficiles» – par exemple quand un enfant refuse farouchement d'aller dans l'eau. Mais c'est exceptionnel, précise Doris Zahnd qui ajoute: «La grande majorité des enfants viennent très volontiers. L'eau est tout simplement un bel élément. Et pour moi, c'est toujours enrichissant de pouvoir accompagner un enfant pendant des années et de finalement pouvoir lui remettre le dernier insigne.»

Pas de flotteurs

Et quels conseils la professionnelle donne-t-elle aux parents qui vont à la piscine avec leurs enfants? «Je suis contre l'utilisation d'aides à la natation pour les petits enfants», affirme-t-elle. Ce qui correspond d'ailleurs aux recommandations de la SSS. Mais cela signifie évidemment que les parents de jeunes enfants ne peuvent pas s'allonger tranquillement sur une chaise longue avec un livre ou des écouteurs pendant que leurs enfants s'amuse dans le bassin: ils doivent les accompagner dans l'eau. «Il est important que les enfants apprennent aussi à respecter l'eau – sans aide à la natation.» Ainsi, ils n'apprennent pas seulement les dangers inhérents à l'eau mais peuvent aussi découvrir comment l'eau peut les porter.

Bon à savoir: beaucoup d'adultes ne maîtrisent pas non plus tout l'art de la natation. L'erreur la plus fréquente que Doris Zahnd observe est la position de la tête. «Beaucoup la soulèvent trop», assure-t-elle. Ce qui peut provoquer des tensions. «Il est important d'expirer dans l'eau quand on fait la brasse et de ne sortir la tête de l'eau que pour inspirer.» C'est surtout vrai pour les personnes qui font beaucoup de longueurs en piscine. Ceux qui recherchent surtout la sensation de rafraîchissement et le plaisir dans une rivière ou un lac devraient plutôt retenir la règle suivante, rappelée par Christoph Merki, le porte-parole de la SSS: «A proximité de l'eau, tout le monde devrait faire preuve de bon sens.»



UN ENTRAÎNEMENT SÉRIEUX

Les nageurs sauveteurs de la SSS apprennent à gérer une situation sérieuse en sauvant une personne en détresse d'une rivière impétueuse. Ils collaborent avec les pompiers, la police et d'autres services de sauvetage.

L'eau au fil de romans et récits

Le plaisir de se détendre à la piscine est encore plus grand avec un bon livre! Un accessoire aussi indispensable que la crème solaire. Voici quelques suggestions qui vont de la piscine municipale au milieu de l'Atlantique en passant par le fond d'un bassin et les rives de Nice.



Chantal Thomas: **«Journal de nage»**, Seuil, 2022

On connaît le journal de voyage, le journal intime... mais le journal de nage est inédit! En tenant le Journal de son été 2021 à Nice, Chantal Thomas innove pour doter d'une mémoire ce qui, se traçant sur l'eau, est voué à l'effacement. Elle se décrit dans le bassin: «Je respire fort, fais quelques mouvements censés m'agrandir le torse et jeter un sort à la boule d'angoisse latente.» C'est ainsi que débute l'ouvrage de la romancière, scénariste et dramaturge, qui célèbre ainsi le chemin flottant d'un retour à soi, d'une harmonie retrouvée avec son corps et avec le monde.

Julie Otsuka: **«La ligne de nage»**, Gallimard, 2022

Un roman touchant dont la première partie se déroule dans une piscine couverte, profondément enfoncée sous terre. Les individus les plus différents s'y retrouvent pour faire, battement après battement, d'innombrables allers-retours... Jusqu'à ce qu'un jour, une fissure apparaisse au fond du bassin. En reflet à la fissure qui se forme dans le cerveau de la narratrice, Alice. Remontent alors à la surface des souvenirs de jadis, ceux d'une enfance perdue très tôt. Mais Alice oublie de plus en plus, jusqu'à sombrer dans la démence. Julie Otsuka, Américaine d'origine japonaise, a obtenu de nombreux prix, dont le Prix Femina étranger en 2012 pour «Certains n'avaient jamais vu la mer». Son deuxième ouvrage autour de l'eau n'est pas moins fascinant.

Dominique Scali: **«Les marins ne savent pas nager»**, La Peuplade, 2022

Danaé Berrubé-Portanguen dite Poussin possède le rare don de savoir nager. Orpheline, tour à tour sauveuse et naufragée, elle vit au milieu de l'Atlantique, sur l'île d'Ys, berceau d'un peuple obsédé par l'honneur et le courage. Une île où même les terriens se vantent d'être marins. Danaé Poussin se soumettra aux cycles qui animent les mouvements de la mer

comme à ceux qui régissent le cœur des hommes. Le récit s'adresse à celles et ceux qui, un jour, se sont demandé si c'était la montée des eaux qui les faisait pleurer ou leurs larmes qui faisaient monter les eaux. Dominique Scali signe un roman d'aventures maritimes époustouflant, salé par l'embrun et rempli de la cruauté du vent.

Pierre Assouline: **«Le nageur»**, Gallimard, 2023

La question essentielle de la résilience est au cœur de ce récit qui retrace le destin d'Alfred Nakache. Après avoir été sacré champion de France, d'Europe et du monde dans différentes nages, il a aidé des résistants sous l'Occupation avant d'être dénoncé à la Gestapo. Incarcéré avec sa femme et leur fille à Auschwitz, il sera le seul à survivre à cette épreuve. De retour en France, il sombre... Jusqu'à ce que son entraîneur lui redonne l'énergie de retourner en piscine. Avec sa volonté et sa constitution athlétique, il parvient alors à redevenir un champion international.

Cornelia Hummel: **«La piscine municipale»**, Métis Presses, 2023

Ce livre propose une ethnographie estivale d'une piscine municipale, en plongeant dans un microcosme au sein duquel le vivre-ensemble s'exerce au quotidien et où se noue du lien social. L'immersion dans ce lieu banal, associé à la culture populaire et aux vacances sur place, dévoile tant un espace de mixité, où une partie des signes de classement social tombent en même temps que les habits laissés au vestiaire, qu'un espace de coexistence des générations. Au fil du cheminement à travers les micro-territoires de la piscine, nous suivons les multiples pratiques dans et autour de l'eau, les routines et les attachements, au plus près des mouvements de brasse, des sauts et plongeurs, des amours adolescentes, des parasols et de la crème solaire.

Pour que la piscine reste d'un bleu de rêve

Profiter d'une eau cristalline n'est pas une sinécure: les piscines nécessitent des soins et surtout les bons. Et c'est aussi le cas pour les bassins hors sol tant appréciés dans les jardins.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

Le soleil se reflète à la surface de l'eau turquoise qui invite à plonger dans la fraîcheur: cette piscine est un rêve! Surtout si elle trône dans votre propre jardin. Mais ce rêve a son prix. Il ne coûte pas seulement de l'argent, mais nécessite aussi de l'attention et des connaissances.

Daniel Ritzmann a repris la droguerie Zumikon près de Zurich il y a 25 ans. Depuis, il est devenu expert en produits d'entretien pour piscines. Car les piscines et les jacuzzis sont très nombreux dans sa région. Mais ses connaissances sont aussi très demandées, et surtout nécessaires, en-dehors de la «Goldküste» zurichoise. Les magasins de bricolage proposent en effet des piscines hors sol pouvant contenir 3000 à 7000 litres d'eau à des prix relativement bon marché. Contrairement aux pataugeoires pour enfants, ces installations ne peuvent pas être retournées et vidées le soir puis remplies d'eau fraîche le lendemain matin. Elles sont bien plus exigeantes.

«Beaucoup de gens sous-estiment la quantité d'eau que ces piscines hors sol peuvent contenir», constate le droguiste. Et de donner un exemple: «Si vous avez un bassin de deux mètres sur deux et le remplissez à 50 cm pour un enfant, cela fait déjà 2000 litres.» Important: le mode d'emploi des piscines indiquant toujours la capacité de contenance de l'installation, il faut donc le conserver précieusement.

Dès 1000 à 2000 litres, la piscine nécessite un bon entretien, faute de quoi, la bai-

gnade ne sera plus un plaisir. Car un biofilm glissant, sorte de couche gluante formée de bactéries, de moisissures, d'algues et de protozoaires, se forme rapidement sur les parois ou les bords des piscines mal entretenues. «Des saletés et des gravillons se déposent ensuite au fond puis l'eau devient verte et trouble», poursuit Daniel Ritzmann. Mieux vaut donc ne pas en arriver là. «Notre objectif est de maintenir l'eau de la piscine en qualité d'eau potable.»

Hygiène, pompe et chlore

Des impuretés arrivent constamment dans une piscine. Des insectes, des feuilles d'arbres ou des aiguilles de pin tombent dans l'eau. Et les baigneurs laissent des cheveux, des peaux mortes et des résidus de crème solaire. Les matières solides peuvent être éliminées manuellement avec un aspirateur à eau ou un filet, mais il est aussi important d'avoir une pompe avec un filtre à eau. «Lors de mes consultations, je constate souvent que la pompe manque ou que celle fournie avec la piscine est trop faible», remarque Daniel Ritzmann. Il recommande donc l'achat d'une pompe performante et de qualité avec un filtre à sable (aussi appelé filtre à cartouche) mais déconseille les filtres à lamelles. Autre conseil: installer un bassin à côté de la piscine où tout le monde peut rincer ses pieds avant d'entrer dans l'eau. Et se doucher avant la baignade, comme on le fait à la piscine publique, n'est évidemment pas une mauvaise idée.



DE QUALITÉ BUVABLE

L'eau des piscines devrait être entretenue de manière à pouvoir, en principe, rester toujours propre à la consommation.

Pour lutter contre les germes et les algues, il faut régulièrement ajouter du chlore et un algicide. «Suivant la grandeur du bassin, il est aussi recommandé de contrôler l'alcalinité de l'eau», poursuit le droguiste. Pour ce faire, le pH de l'eau est déterminant. Alcalinité et pH se corrigent avec un produit acide. Les magasins spécialisés, comme les drogueries, vous donneront des précisions concernant son dosage et son utilisation, parfois après une analyse de l'eau.

TOUJOURS LIMPIDE

Daniel Ritzmann examine la qualité de l'eau chez un client et détermine exactement quels produits sont nécessaires.

Ajuster le pH de la piscine

Le pH indique à quel point une solution est acide ou basique. C'est l'un des facteurs les plus importants concernant la qualité de l'eau et des soins qu'elle nécessite et il doit être mesuré deux fois par semaine. On peut le faire soi-même avec les instruments ad hoc. Le pH de la piscine devrait se situer entre 7,2 et 7,4. Si le résultat de la mesure est trop bas ou trop haut, il faut ajouter un élévateur ou un réducteur de pH.

Le chlore est généralement ajouté à l'eau sous forme de composés organiques chlorés. Les granulés ou comprimés se dissolvent lentement et libèrent le chlore. C'est là qu'intervient la désinfection. Mais si une forte odeur typique du chlore s'élève alors de la piscine, c'est mauvais signe. Cela indique la présence de chloramines, des composés chimiques formés lorsque le chlore réagit avec des impuretés comme la sueur, l'urine et les peaux mortes. Les chloramines irritent les muqueuses et peuvent provoquer des yeux rouges. Leur formation peut être due à une faiblesse du système de filtration ou à un ajout insuffisant d'eau fraîche. Il est en effet important d'ajouter régulièrement de l'eau fraîche, en particulier quand une piscine est très utilisée et qu'il fait très chaud.

Daniel Ritzmann – qui lui-même n'a pas de piscine – rappelle toujours cette règle d'or à ses clients, règle qu'il faudrait d'ailleurs connaître avant de réaliser son rêve de piscine dans le jardin: «Une grande piscine, c'est des grands problèmes, surtout s'il ar-

rive quelque chose. Mais elle nécessite un entretien moins intensif. Vu sa quantité, l'eau supporte plus de choses: dix enfants peuvent y patauger et y faire pipi tout un mercredi après-midi, les dégâts resteront limités. En revanche, un petit bassin demande plus d'attention et un entretien plus intensif pour conserver l'équilibre de l'eau. Par contre, les autres problèmes seront plus petits.» |



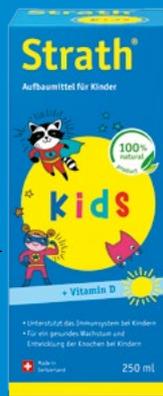
SPÉCIALISTE DE L'EAU

Droguiste dipl. ES, Daniel Ritzmann, 55 ans, est propriétaire de la droguerie Zumikon (ZH) depuis 25 ans. Avec son équipe, il propose un service d'entretien des piscines. www.drogerie-zumikon.ch

Le coup de pouce naturel pour nos petits héros.

Soutient le système immunitaire et favorise une croissance saine des os.

La vitamine D soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez l'enfant. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



La vitamine D dans la levure végétale



Strath[®]
bio-strath.com

Quand les voyages pèsent sur l'estomac



L'été est la saison des voyages. Mais les vacances sont souvent perturbées par des diarrhées et d'autres maladies gastro-intestinales. Le droguiste Christian Hänni donne de précieux conseils pour prévenir et traiter ces troubles.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Les vacances tant attendues sont enfin là. Beaucoup mettent alors le cap sur des pays exotiques, d'autres prennent la voiture ou le train pour rejoindre des destinations européennes. L'essentiel étant de changer de décor. Mais ces voyages s'accompagnent parfois de troubles désagréables. Des spécialités culinaires étrangères ou de l'eau contaminée peuvent provoquer des diarrhées et des nausées. Sans oublier les croisières qui peuvent se transformer en enfer. Mieux vaut donc se

rendre en droguerie pour s'informer avant de partir.

Des aides naturelles pour l'intestin

«En prévention, je recommande les préparations probiotiques. Elles renforcent les capacités de défense de la flore intestinale», explique Christian Hänni, de la droguerie du même nom à Bönigen (BE). Le traitement

peut commencer une semaine avant le départ et peut se poursuivre durant les vacances en cas de troubles aigus. Les préparations aux extraits de plantes font aussi l'affaire pour prévenir ou soigner les troubles gastro-intestinaux. Christian Hänni propose ainsi un produit aux herbes tibétain qui «convient parfaitement pour soutenir la digestion pendant les voyages».

Christian Hänni et son équipe ont constaté que leurs clientes et clients abordent sou-

vent la question de la prophylaxie en voyage un peu par hasard. «C'est parfois durant la discussion que nous apprenons qu'une personne prévoit un voyage», constate le droguiste. «Nous lui donnons alors les recommandations nécessaires.» La qualité de l'eau potable dans le pays de destination est un élément essentiel. «Si elle n'est pas bonne, il faudrait traiter l'eau avec des comprimés, de la poudre ou une solution idoine.» Le droguiste recommande également d'emporter des préparations au charbon actif et des solutions isotoniques. Ces dernières évitent de se déshydrater en cas de diarrhée – un thème particulièrement brûlant dans les pays chauds. Et pour les cas aigus, un médicament classique contre la diarrhée est de mise. La droguerie propose différents produits à effet rapide qui ne devraient manquer dans aucune valise.

Prévenir la constipation

Les personnes qui voyagent souffrent aussi souvent de constipation, car la nourriture inhabituelle, la nervosité ou la nouveauté peuvent avoir un impact sur l'estomac. Les fibres alimentaires, comme les graines de psyllium ou celles bien connues de lin, sont très utiles pour prévenir les troubles digestifs. En cas de constipation aiguë, on peut aussi recourir occasionnellement à un laxatif conventionnel. Les suppositoires à base de glycérine sont particulièrement efficaces.

Mais d'autres laxatifs classiques peuvent aussi être utiles en cas d'urgence. L'important, selon le droguiste, est de ne prendre ces remèdes qu'à court terme et de ne pas les utiliser sur la durée, car ils peuvent entraîner une accoutumance.

Et que faire si des aliments inhabituels ou des mets trop épicés provoquent des renvois et des brûlures d'estomac? Le droguiste Christian Hänni: «Un antiacide conventionnel permettra d'éviter que les plats exotiques ne perturbent le plaisir des vacances. Nous proposons différentes préparations qui protègent l'œsophage et l'estomac et agissent bien contre les brûlures d'estomac.»

Du gingembre contre les nausées

Pour de nombreux touristes, les problèmes commencent déjà souvent durant le trajet. Afin de prévenir le mal des transports, Christian Hänni recommande des gommes à mâcher spéciales, des gélules de gingem-



ENTREPRISE FAMILIALE

La droguerie Hänni à Bönigen (BE) est la seule droguerie indépendante de la région d'Interlaken.

Christian Hänni, droguiste dipl. ES, travaille depuis 2021 dans l'entreprise familiale fondée par ses parents. C'est une droguerie de campagne typique, avec un vaste assortiment. www.droguerie-haenni.ch

bre et des remèdes homéopathiques. «Ils agissent en prévention mais aident aussi dans les cas aigus», assure le droguiste. Autre conseil du spécialiste: un bracelet d'acupression à porter au poignet. «Cela fonctionne même chez les personnes sceptiques comme moi», confie notre interlocuteur en riant. Ces bracelets conviennent d'ailleurs particulièrement aux femmes enceintes, puisque la prudence est de mise avec les remèdes durant la grossesse. Quoi qu'il en soit, il vaut la peine de demander conseil en droguerie avant de partir en vacances afin d'emporter les remèdes appropriés pour parer à toute éventualité. |



CONTRE LES NAUSÉES

Le gingembre n'a pas seulement un goût agréablement citronné, il est aussi efficace contre les troubles gastro-intestinaux en voyage.

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

Gaspan® – en cas de ballonnements, sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale, accompagnés de crampes légères.

- ✓ Aide en cas de troubles digestifs
- ✓ À base de plantes: huile de menthe poivrée et huile de cumin
- ✓ Sans ordonnance

La capsule gastro-résistante se dissout de façon ciblée dans l'intestin.



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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



La pression nécessaire

Que ce soit durant la grossesse, en cas de varices légères ou de longs voyages en avion, les bas de contention sur mesure et des remèdes naturels de la droguerie permettent d'éviter que les jambes ne gonflent excessivement.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



DES GANTS POUR LES BAS

Il faut enfiler correctement les bas de contention pour qu'ils assurent un bon maintien. L'idéal est d'utiliser des gants très fins.

Gerda Holdener, droguiste de Suisse centrale, maniait déjà le mètre durant son apprentissage. Elle se souvient: «J'étais allée avec une mallette dans un EMS et j'avais aidé à prendre des mesures pour les bas de contention. Cela m'a marquée et je l'ai toujours fait avec plaisir durant toute ma carrière.» Les bas de contention sont un moyen simple, mais très efficace, de soulager les problèmes veineux. Gerda Holdener explique: «Les valvules veineuses fonctionnent comme des soupapes: quand elles ne se ferment plus correctement, le sang n'est plus bien redirigé vers le haut et les jambes se mettent à gonfler. Les bas de compression exercent une pression sur les jambes, de sorte que les valvules se referment et empêchent donc le sang de refluer vers le bas.»

Les troubles veineux sont largement héréditaires, remarque la droguiste. Mais le mode de vie joue aussi un rôle important. Ainsi, le tabagisme, le surpoids et la sédentarité sont les causes principales des problèmes veineux.



Photos: Susanne Keller

MESURE MATINALE

Pour que les bas de contention soient à la bonne taille, il faut mesurer les jambes le matin tôt, quand elles ne sont pas encore enflées.

nier d'Inde ou d'écorce de pin. La droguerie Imlig, comme beaucoup d'autres drogueries, propose en outre des spécialités maison, selon une formule propre, pour renforcer les veines. Demandez conseil à votre droguiste!

Mesurer le matin tôt

La mesure des bas de contention doit toujours se faire le matin tôt, quand les jambes n'ont pas encore gonflé – exception faite pour les bas portés uniquement en prévention lors de voyages en avion. «Nous voulons arriver au minimum, afin que les jambes ne gonflent si possible plus après», explique la droguiste. Qui souligne que ces mesures ne peuvent pas être faites par la personne elle-même à la maison. «Il est important que la personne se tienne bien droite. Quand on se penche pour se mesurer soi-même, le résultat ne peut pas être correct.»

Autrefois, porter des bas de contention, généralement épais et beiges, était une corvée

Prévenir ou traiter

Bon nombre de clientes et clients viennent avec une ordonnance médicale à la droguerie: ils ont alors droit au remboursement par leur assurance-maladie de deux paires de bas de contention par année. Certains viennent aussi d'eux-mêmes, sans ordonnance médicale. Notamment en cas de grossesse, lorsque les bas sont portés en prévention ou pour un traitement léger. Et la droguiste de préciser que le port préventif de bas de contention est aussi judicieux dans certaines professions qui nécessitent de passer de longues heures en position assise ou debout. Enfin, certains clients viennent aussi acheter des mi-bas de contention avant de longs voyages en avion. Lors de tels vols, Gerda Holdener recommande aussi, en usage interne, un produit à base de concentré de tomates. Mais la droguiste déconseille le jus de tomates si apprécié en avion, car le sel qu'il contient est plutôt contre-productif, favorisant en fait la rétention d'eau dans l'organisme.

D'autres produits peuvent aider les vaisseaux sanguins de l'intérieur, comme les extraits végétaux de vigne rouge, de marron-

Des jambes lourdes ?

VENOSAN®

BAS DE CONTENTION

soulagent vos jambes fatiguées et lourdes au quotidien et en voyage.



SILK SUPPORT

Bas élégants au grand confort de porter et 100% de soie sur la peau.



COTTON SUPPORT

Excellent effet prophylactique et sensation de confort élevée grâce au 100% de coton sur la peau.



INSUFFISANCE VEINEUSE



JOLIS COLORIS

Les bas de contention modernes se déclinent en différentes couleurs qui s'associent très bien aux habits à la mode.

pour beaucoup. Aujourd'hui, les bas existent en différentes couleurs à la mode et se portent comme des leggings. Gerda Holdener opine: «Portés avec une jolie jupe d'été ou une petite robe, les nouveaux modèles sont vraiment cool!» Et de nouveaux matériaux améliorent aussi considérablement le confort en été. Ainsi, certains modèles ont un effet rafraîchissant ou des propriétés antibacté-

riennes. Ils diminuent la transpiration et restent plus longtemps frais. Les bas se déclinent aussi en chaussettes, jambières et collants ajustables pour femmes enceintes, qui évoluent avec la grossesse. «Les clientes trouvent souvent agréable de porter ces bas car ils offrent un maintien confortable», assure la droguiste.



BAS ET HERBES

Droguiste CFC, Gerda Holdener est la suppléante de la gérante de la droguerie Imlig à Ibach (SZ). Outre l'assortiment classique, la droguerie

propose des bas de contention ainsi qu'un abonnement pour l'entraînement du plancher pelvien. Et le magasin est connu dans tout le pays pour ses mélanges d'herbes pour la production d'eau-de-vie. www.drogerien-implig.ch



LA POLYVALENCE DES TOMATES

Très utile en voyage: un extrait de tomates spécial de la droguerie qui favorise la circulation sanguine dans les veines.

Bouger!

En plus de porter des bas de contention sur mesure, voilà ce qu'il faudrait faire en cas de troubles veineux. Surélever les jambes aussi souvent que possible. Et bouger régulièrement. Gerda Holdener recommande de se promener une demi-heure deux fois par jour. Pour les personnes qui sont en avion, au bureau ou qui ne peuvent plus bien se déplacer, la

droguiste propose de faire de simples exercices pour activer le retour veineux. Comme, en position assise, de lever et baisser les talons. Explication de la droguiste: «Cela donne à chaque fois une petite impulsion au sang qui circule alors mieux vers le haut.» Cet exercice devrait se pratiquer régulièrement... même si l'on porte des bas de contention.



← MARCHER SANS COMPTE

Se promener régulièrement est particulièrement important en cas de troubles veineux.

→ STIMULER LE FLUX SANGUIN

Cet exercice simple consiste à lever et descendre régulièrement les pieds. Au travail ou en voyage, il faudrait de temps en temps faire ce mouvement de bascule pendant quelques minutes.

Annonce

Soulage en cas de troubles veineux

- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?

PINUS[®]
PYGENOL[®]



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

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

AVEC
EXTRAIT D'ÉCORCE
DE PIN



ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

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



CONSEILS LECTURE



Eviter les antibiotiques

Les antibiotiques ont été très utiles, et le sont encore, pour le traitement de grandes maladies comme la tuberculose, la diphtérie et de nombreuses autres infections bactériennes. Mais ils ont aussi été prescrits pour lutter contre des pathologies banales ou même des infections d'origine virale. Les bactéries ont dès lors développé des résistances et les antibiotiques n'arrivent plus guère à les détruire: le spectre d'une bactérie super-résistante crée de l'inquiétude. Dans cet ouvrage, le Dr Kurt Hostettmann, docteur en chimie et primé pour ses remarquables travaux en pharmacognosie et en phytothérapie, montre que l'on peut aussi faire appel aux plantes médicinales, par exemple à l'huile essentielle d'arbre à thé, contre les infections gynécologiques et dermatologiques. Il

présente encore beaucoup d'autres plantes avec la manière de les employer, les doses à utiliser et les effets secondaires ou interactions médicamenteuses possibles. Et si les explications de l'auteur ne suffisent pas... votre droguiste se fera un plaisir de vous conseiller plus en détail!

Kurt Hostettmann: «**Des plantes contre les infections – Pour éviter le recours systématique aux antibiotiques**», Ed. Favre, 2024, ISBN 978-2-8289-2160-6, env. 30 francs

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Manger est un plaisir!

Puisque le bonheur est aussi question de molécules, à chacun de choisir avec discernement son alimentation. Sur ce principe, la D^{re} Fabienne Burguière, propose un livre d'alimentation, de recettes et de connaissances généreux et gourmand. Cet ouvrage qui se dévore est conçu comme un abécédaire présentant les aliments qui font du bien au corps et à l'âme. De l'absinthe au zinc en passant par les insectes grillés et les champignons magiques et même les algues et le sot-l'y-laisse, l'auteure, chirurgienne de formation et spécialisée en micronutrition, invite à un plaisant voyage à travers les aliments du monde entier. En plus des recettes, Fabienne Burguière donne des explications claires et imagées sur les différents nutriments, comme les protéines qui sont «des

perles rares pour des colliers précieux». Elle s'intéresse aux «simples», les plantes médicinales cultivées au Moyen Age dans les jardins des monastères, aussi bien qu'aux propriétés gélifiantes du bêta-glucane. Avec ses astuces, ses informations et ses anecdotes, la micronutritionniste démontre largement que «Le bonheur est dans l'assiette».

D^{re} Fabienne Burguière:
«Le bonheur est dans l'assiette – Aliments, recettes et connaissances pour manger, bon sain et en conscience»,
Ed. Favre, 2023, ISBN 2828919587,
env. 30 francs.



Annonce

Leucen[®] Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant de l'acétate d'alumine, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol.



NOUVEAU!
Leucen[®] Pic
Roll-on **KIDS**

Pour bébés et jeunes enfants lors de piqûres d'insectes





Cosmétiques végans: naturellement exempts de substances animales

Parallèlement à l'alimentation végétale, la cosmétique exempte d'ingrédients d'origine animale voit aussi son offre se diversifier. Mais trouver des produits adaptés n'est pas toujours aisé. Nos explications pour vous y retrouver.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

La cire d'abeille donne une consistance agréable aux pommades pour les lèvres. La kératine contenue dans de nombreux shampoings provient de cornes, sabots et de plumes. Et le vernis à ongles contient de la gomme-laque, une substance résineuse provenant des sécrétions de cochenilles. De nombreux produits cosmétiques contiennent ainsi des composants d'origine animale. Et souvent sans même qu'on s'en rende compte. La mode du véganisme a toutefois provoqué une prise de conscience chez bien des gens: ceux qui ne mangent ni viande ni poisson et renoncent aux produits laitiers veulent logiquement retrouver des produits correspondants dans l'armoire de leur salle de bains. Ce qui n'est parfois pas si simple qu'il n'y paraît.

Strict contrôle des ingrédients

Les cosmétiques végans ne contiennent aucun ingrédient produit par ou à partir d'animaux. Et ils ne sont pas testés sur des animaux. Voilà pour la définition. Mais le terme de végan n'est pas protégé. «Si une entreprise de cosmétiques l'utilise, cela ne signifie pas automatiquement que son assortiment l'est à 100%», remarque Monika Burkhard, directrice du studio de cosmétique naturelle végétale Veel Good en ville de Zurich. «Il faut donc contrôler attentivement la composition de chaque produit.» Les végétaliennes et végétaliens peuvent se référer à des labels, tels que la fleur végétale (voir encadré). Et l'on peut naturellement s'informer auprès du personnel spécialisé. Car la liste des ingréd-

dients qui doit figurer sur les emballages des cosmétiques est parfois difficilement compréhensible pour les profanes.

Les expérimentations animales pour tester les cosmétiques et leurs ingrédients sont interdites depuis 2013 dans l'UE et depuis 2018 en Suisse. Les organisations pour les droits des animaux, comme PETA, déplorent cependant que ces interdictions ne soient que partiellement appliquées et qu'il existe toujours des failles. Pour s'assurer de ses choix, mieux vaut donc se fier au label du lapin bondissant, le «Leaping Bunny». Les certifications de cosmétique naturelle, comme «NaTrue», appliquent aussi des règles plus strictes que le règlement de l'UE.

PUREMENT VÉGÉTAL

L'esthéticienne Monika Burkhard s'est spécialisée dans les soins végans.

Cosmétique naturelle versus cosmétique végane

Les cosmétiques naturels certifiés ne doivent pas forcément être végans. Beaucoup de fabricants utilisent donc des ingrédients naturels comme la lanoline (graisse de laine sécrétée par les glandes sébacées des moutons) ou de la cire d'abeilles dans certains de leur produits. A l'inverse, la cosmétique végane n'est pas forcément naturelle, autrement dit exempte de silicones, d'huiles minérales ou de parfums de synthèse.

Dans son cabinet de soins esthétiques, Monika Burkhard n'utilise que des produits végans qui correspondent aussi aux critères de la cosmétique naturelle. «Je suis devenue végane essentiellement pour des raisons éthiques, pour qu'aucun animal ne souffre en raison de mon style de vie. Et j'aimerais également avoir un comportement aussi respectueux de l'environnement que possible. Comme beaucoup de produits que l'on



*L'idée étincelante
contre les yeux
enflammés*



Aide en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive

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

Similasan EYE CARE

Labels végans spéciaux



Fleur végane:

Le label de la Vegan Society England interdit l'utilisation de composants issus d'animaux vivants ou morts. Les expérimentations animales sont interdites, même les différents ingrédients ne peuvent pas être testés sur les animaux. Il s'utilise pour les cosmétiques, les aliments et les textiles.



Leaping Bunny:

Le label avec le lapin bondissant atteste que les cosmétiques n'ont pas été testés sur les animaux. Ni les formules finales ni les ingrédients qui les composent ne peuvent avoir été expérimentés sur les animaux. Il s'utilise essentiellement pour les produits cosmétiques.



ENVIRONNEMENT ET NATURE

Assistante en pharmacie CFC, Monika Burkhard a suivi une formation en éco-conseil et cosmétique naturelle. Elle dirige

le cabinet de cosmétique naturelle Veel Good en ville de Zurich.

applique sur la peau et les cheveux se retrouvent dans les eaux usées, je n'utilise jamais des produits qui contiennent des microplastiques.» Elle conseille à tous ceux et toutes celles qui veulent passer à la cosmétique végane d'y aller progressivement. «Très important: ne soyez pas trop strict avec vous-même! Car le chemin est le but.» D'ailleurs, qu'ils soient végans ou non, il faudrait finir ou offrir les pots entamés dans la salle de bains et non les jeter, tout simplement pour des raisons de durabilité.



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.



PROTECTION SOLAIRE?

Vous rougissez ...

... au lieu de bronzer? Alors vous avez certainement utilisé la mauvaise crème solaire. Vous apprendrez tout ce que vous devriez savoir sur la protection solaire sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses:

- Pourquoi les rayons du soleil sont-ils dangereux?
- Comment prévenir un coup de soleil?
- Comment puis-je soigner un coup de soleil?
- Et bien d'autres informations sur l'été, le soleil et la santé.

Naturellement toujours 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.



Chaque cas d'insuffisance cardiaque peut avoir de nombreuses causes

EN SUISSE, ENVIRON UNE PERSONNE SUR 50 SOUFFRE D'INSUFFISANCE CARDIAQUE

L'insuffisance cardiaque est un terme médical qui désigne un état de faiblesse cardiaque avec un cœur qui n'est plus en mesure d'approvisionner suffisamment l'organisme en sang et donc en oxygène. Le cœur devient moins performant, ce qui entraîne par exemple un essoufflement – au début seulement lors d'efforts importants, puis plus tard également lors d'efforts plus modestes. Le pouls s'accélère, ce qui peut se remarquer sous la forme de « palpitations ». Des vertiges et de la fatigue viennent s'ajouter à ces symptômes. Souvent, la rétention d'eau provoque un gonflement des chevilles et des pieds.

L'insuffisance cardiaque se développe généralement de manière insidieuse, de sorte qu'elle est parfois prise pour un simple signe de vieillissement. Il ne s'agit pas d'une maladie en soi, mais bien souvent de la conséquence d'une atteinte du système cardio-vasculaire, par exemple par une hypertension artérielle de longue date ou un infarctus du myocarde.

C'EST LE CAS POUR MARIA, 73 ANS :

« L'hiver dernier, on m'a diagnostiqué une insuffisance cardiaque. Mes symptômes avaient débuté de manière insidieuse. J'ai remarqué à plusieurs reprises que les tâches ménagères du quotidien me paraissaient plus difficiles. J'ai mis mon essoufflement et mes douleurs articulaires récurrentes sur le compte du poids que j'avais pris

au fil du temps. Mais l'année dernière, le moindre effort provoquait un épuisement important. L'automne dernier, lorsque j'ai constaté sans cesse de fortes accumulations de liquide dans les jambes et que j'ai ressenti un essoufflement qui se manifestait même la nuit, j'ai commencé à m'inquiéter pour ma santé. J'ai pris rendez-vous chez mon médecin de famille qui, après une échographie et une mesure répétée de ma tension artérielle, a posé le diagnostic d'hypertension artérielle, qui non diagnostiquée jusqu'alors a entraîné la survenue d'une insuffisance cardiaque. »

LA CARDIOPATHIE HYPERTENSIVE, UNE CAUSE FRÉQUENTE

La situation de Maria est courante : une personne sur 20 de plus de 70 ans

souffre des complications cardiaques de l'hypertension artérielle. Les femmes sont particulièrement touchées par ce phénomène. Le corps réagit à une hypertension artérielle persistante contre laquelle il doit lutter en augmentant la taille du muscle cardiaque. Ce dernier devient alors plus rigide et ses capacités diminuent. En association au diabète ou à l'obésité, ce phénomène entraîne un vieillissement accéléré du cœur, en particulier chez les personnes se trouvant dans la seconde moitié de leur vie.

ADAPTATION DU MODE DE VIE ET ALIMENTATION PAUVRE EN SEL

Une adaptation active du mode de vie peut contribuer à lutter contre ce processus. Sur les conseils de son médecin de famille, Maria a donc intégré une activité physique modérée à son quotidien. Outre des promenades quotidiennes, elle s'est remise au jardinage.

Maria sourit : « Comme mon médecin m'a conseillé de moins saler les aliments, les herbes fraîches de notre jardin apportent une variété bienvenue à nos plats. Mon mari soutient ce changement avec enthousiasme. La note méditerranéenne de notre cuisine lui rappelle nos vacances au bord de la mer et ainsi, nous évoquons souvent de vieilles anecdotes lorsque nous sommes à table. »

En accord avec son médecin, Maria doit suivre un régime pauvre en sel et limiter les quantités de boisson, ce qui contribue à réduire la rétention d'eau dans son organisme. Cela permet non seulement d'éviter à ses chevilles et à ses pieds de gonfler, mais aussi de soulager son cœur affaibli.

AUTRES CAUSES POSSIBLES

Outre les facteurs déclencheurs fréquents comme l'hypertension, d'autres maladies peuvent également entraîner une insuffisance cardiaque comme les cardiopathies congénitales, les troubles du métabolisme, l'alcoolisme ou la toxicomanie, les atteintes des valves car-

diaques ou les maladies du myocarde. Parfois, c'est une maladie rare qui peut être à l'origine de l'insuffisance cardiaque, comme dans le cas de Bernard, 68 ans. Il semble calme et serein lorsqu'il parle de ses problèmes de santé.

« Mes troubles ont commencé de manière si insidieuse que j'ai d'abord été surpris par le diagnostic d'insuffisance cardiaque. Mais j'ai été encore plus étonné par la cause de cette maladie, et par le fait que cette cause était également à l'origine de nombre de mes problèmes de santé antérieurs. Mais commençons par le début : tout a commencé il y a environ 8 ans. J'avais de plus en plus de problèmes au niveau de mes deux mains : des fourmillements, parfois un engourdissement et des douleurs. Mon médecin de famille et le neurologue que j'ai consultés par la suite ont assez rapidement détecté un syndrome du canal carpien bilatéral. Lorsque des troubles de la sensibilité des jambes se sont ajoutés à cette liste, ils les ont attribués à un rétrécissement du canal rachidien.

Lorsque, quelques années plus tard, j'ai commencé à souffrir d'essoufflement en montant les escaliers et de fatigue, j'ai d'abord mis cela sur le compte de l'âge. Mes amis me disaient de temps en temps qu'eux aussi n'étaient tout simplement plus aussi en forme qu'avant. Ce n'est que l'année dernière que les signes d'un problème cardiaque se sont multipliés. Ainsi, lors d'une promenade en forêt, j'ai eu des vertiges, si bien que ma femme m'a pressé de prendre rendez-vous chez mon médecin de famille, qui m'a adressé à un cardiologue pour des examens complémentaires. Il a tout de suite été attentif à mes antécédents. C'est avec étonnement que j'ai appris que tous mes problèmes de santé de ces dernières années, pourtant si différents, étaient en fait reliés d'une manière surprenante. »

UNE RELATION SURPRENANTE

Après des années de soucis de santé, Bernard a reçu le diagnostic surprenant

d'amyloïdose à transthyrétine (ATTR). Cette maladie rare se manifeste par la désagrégation d'un complexe de protéines appelé transthyrétine qui est présent dans l'organisme. Un complexe de protéines est un assemblage de plusieurs protéines qui peuvent ainsi remplir différentes fonctions dans l'organisme. La transthyrétine, par exemple, est responsable du transport d'hormones et de vitamines dans le corps. Les protéines du complexe désagrégé peuvent s'accumuler pour former ce que l'on appelle des amyloïdes et se déposer à différents endroits du corps où elles peuvent causer différents problèmes. Ainsi, le syndrome du canal carpien de Bernard, tout comme ses problèmes de dos, était dû à des dépôts amyloïdes. Lorsque les amyloïdes se sont déposés dans son muscle cardiaque, le cœur de Bernard ne pouvait plus fonctionner aussi bien qu'avant et il a développé une insuffisance cardiaque. « Le diagnostic a bien sûr d'abord été un choc pour ma femme et moi. Mais maintenant, je suis très content que mon médecin de famille ait fait le lien entre mes différents problèmes et m'ait envoyé chez un cardiologue dans un centre spécialisé pour un examen et un traitement détaillés. Les médicaments ralentissent la progression de ma maladie et soulagent les symptômes de mon insuffisance cardiaque. Après une consultation approfondie au centre, j'ai pris conscience de l'importance d'une alimentation qui ménage le cœur et d'une activité physique régulière pour pouvoir profiter le plus sereinement possible de mes deux petits-enfants. Avec mon médecin de famille, nous avons pu déterminer le niveau d'activité physique adapté à ma situation. Si j'en fais parfois trop avec mes petits-enfants, je le remarque et je dois me reposer quand ils ne sont pas là. Si je respecte ces recommandations, je peux à nouveau profiter de la vie malgré cette maladie. » ■

Exemples de patients fictifs. Avec le soutien financier de Pfizer AG, Zurich.

PARTICIPER ET GAGNER

Gagnez une brosse à dents sonique TRISA

Gagnez l'une des 4 brosses à dents soniques
TRISA Sonic Ultimate Black Edition
d'une valeur de CHF 129.90 chacune



Propos extra- vagant	Adjectif démon- stratif	Faisait chauffer un aliment	Céréale à lon- gues barbes	Aimable et gra- cieuse	Sert à conspuer	Initiales de Ionesco	Planes	Roent- genium
Il fait voir le jour					1			
Person- nel pour eux				Gros fruit jaune	10			
Fait rire	Habita- tion des Inuits	9				Remblai formant une digue		Souve- rain des Russes
				Carrés blancs		Balle trop près du filet	6	
Câble d'une rive à l'autre	Dispositif de sécurité		Rappeur suisse					8
	5				Mal trai- tée par la hiérar- chie		Qui rend bien des services	
Créature de Tolkien	11		Rafraî- chis l'atmo- sphère		Français d'origine maghré- bine			
Directeur tech- nique		Enduit sur une surface		4				Défunte
Désires					Adé- nosine triphos- phate		Conifère toxique	
Deux fois deux		Genre théâtral japonais		Allure d'un cheval	3			
Quatre- vingt-dix							Euro- pium	
Saint proche du roi Dagobert		2		Ancien nom de l'Iran				7

Pour mon plus beau sourire

Pour un nettoyage en profondeur supérieur

BLACK EDITION

Finest Swiss Oral Care

Trisa
OF SWITZERLAND

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

Pour participer

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

Date limite de participation

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

Mots fléchés avril/mai 2024

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

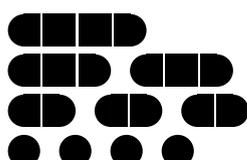
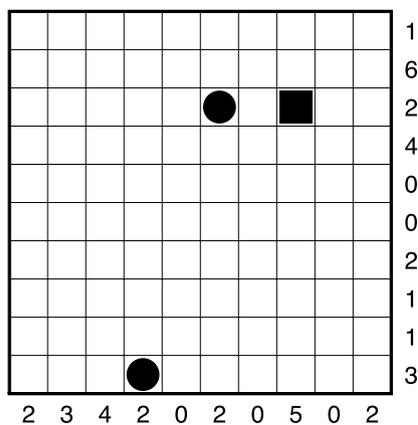
Conditions de participation au concours

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

Bimaru

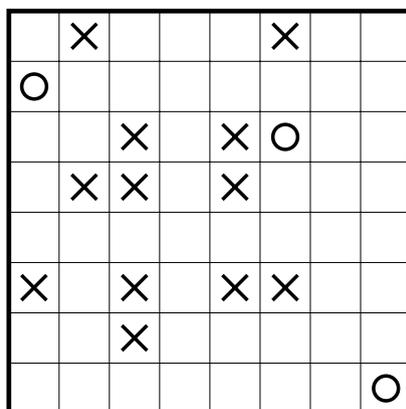
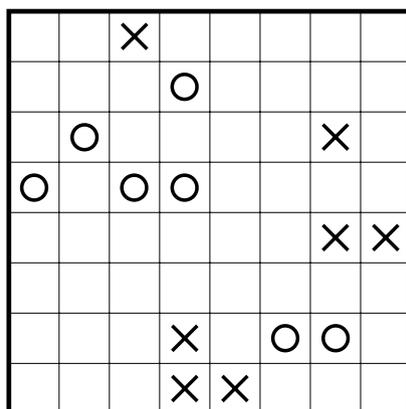
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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.

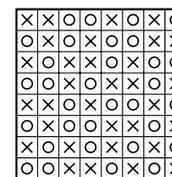
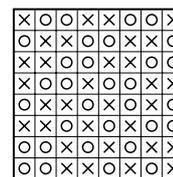
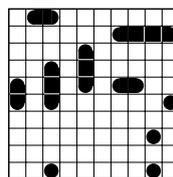


Binoxxo

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.



Solutions de la Tribune du droguiste
avril/mai 2024



IMPRESSUM 44^e année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch
ÉDITION vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Directeur: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch
Responsable édition: Tamara Gygax-Freiburghaus,
t.gygax@vitagate.ch
Annonces (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax-Freiburghaus
(responsable), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnements et distribution (vertrieb@vitagate.ch):
Valérie Rufer
RÉDACTION Direction rédactionnelle: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Rédactrice en chef: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Rédactrices ayant collaboré à ce numéro:
Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka
Contrôle scientifique: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
Conseils spécialisés dans ce numéro:
Helene Elmer, Adrian Würzler
Traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann
Photographie et photo de couverture: Susanne Keller
PRODUCTION Mise en page: Laurence Fischer
Impression: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
TIRAGE 149248 exemplaires
(certifiés REMP/CS 9/2023),
972 000 lectrices et lecteurs
(selon MACH-Basic 2023-2:
907 000 germanophones et
environ 65 000 francophones)
PARUTION 6x par année
ABONNEMENTS
abonnement annuel CHF 26.-
(6 numéros, y compris TVA);
tél. 032 328 50 50,
abo@drogistenstern.ch

ISSN 2813-9143

© 2024 – vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne



Tient à l'écart les
noctambules indésirables



Mélange de senteurs
Ne me pique pas
Pour diffuseurs, lampes aromati-
ques et pierres à diffuser



Spray aromatique
Ne me pique pas
Le spray aromatique
des nuits d'été paisibles

Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.
Mélange de senteurs de 10 ml: principe actif: huile essentielle de lavandin 37 g/100 g, numéro d'autorisation du biocide: CHZN5198
Spray aromatique 75 ml: principe actif: huile essentielle de lavandin 1.11 g/100 g, numéro d'autorisation du biocide: CHZN5207

Ne me
pique pas


aromalife
les sens au naturel

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

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



Parfum d'ambiance naturel farfalla

Le diffuseur d'arôme de poche disperse le mélange aromatique «Dors bien» dans l'air ambiant par ultrasons. Les composants relaxants des huiles essentielles peuvent ainsi agir de manière optimale.

D'une valeur de Fr. 54.80



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

Lanterne de haute qualité avec bougie, 200 ml douche & 200 ml lotion pour le corps. Violet Vital douche et lotion procurent une fraîcheur apaisante, nourrissent et revitalisent grâce au parfum fruité et frais de rhubarbe et de prune.

D'une valeur de Fr. 35.-



Set de soins pour la peau GOLOY

Plongez dans le monde de la cosmétique de soins naturelle. Le set de soins exclusif de GOLOY contient quatre produits de haute qualité: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

D'une valeur de Fr. 80.-



Set de produits SAAL&Co.

• Revitalising Body Wash • Regenerating Hand Cream • Rehydrating Face Balm. Une gamme de soins UNISEX au parfum élégant d'herbes fraîches des Alpes tyroliennes. Cosmétique naturelle certifiée. Végétalien. www.saalandco.ch

D'une valeur de Fr. 102.-



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.-

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

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

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

Base de prix 2024 (TVA incl.)

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

(cocher 1 case)

Parfum d'ambiance farfalla
 Set de produits SAAL & Co.

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY Soins pour la peau

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 50
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.

enfants-en-forme.droguerie.ch



DES ENFANTS EN PLEINE FORME

Soigner les petites **BLESSURES**
et **MALADIES**

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.



Du venin d'abeilles contre les piqûres d'insectes



un remède homéopathique à base de guêpes en cas de piqûre d'abeilles. Mais Apis convient aussi contre les piqûres d'abeilles. Comme il ne s'agit pas de la même abeille, le principe de similitude fonctionne aussi dans ce cas.

En déplacement, on ne peut évidemment pas emporter des centaines de remèdes. Je recommande donc de n'en mettre que dix dans la trousse de pharmacie homéopathique d'urgence. S'il y en a trop, les novices risquent de ne plus bien les utiliser. L'idéal est naturellement de demander conseil en droguerie. Nous les droguistes, nous composons volontiers des pharmacies d'urgence qui correspondent exactement aux besoins personnels des clients. Et Apis mellifica C30 y a toujours sa place!

Daniel Jutzi

Les piqûres d'insectes peuvent être dramatiques. Chez nous, près de la droguerie, un couvreur a ainsi été attaqué par un essaim de guêpes. Il est arrivé chez nous en suffoquant désespérément et ne pouvait déjà presque plus parler. Le pauvre homme avait de nombreuses piqûres sur les bras, les jambes, le visage et même le cou! Je lui ai donné cinq granules Apis C200 directement sur la langue et mon épouse l'a immédiatement conduit aux urgences de l'hôpital de Thoun (BE). Son état était si grave qu'il a dû rester trois jours aux soins intensifs. Je suis sûr que l'administration rapide d'Apis l'a aidé à tenir jusqu'aux urgences.

En été, il faudrait toujours avoir Apis à portée de main, que ce soit en randonnée ou en vacances. Les granules agissent aussi contre d'autres piqûres d'insectes. Je conseille Apis mellifica C30 pour la trousse d'urgence. Ce remède homéopathique est obtenu à partir de l'abeille mellifère entière. En homéopathie, on traite toujours selon le principe de similitude: le semblable soigne le semblable. L'abeille est donc idéale pour traiter les piqûres de guêpes. Apis est aussi efficace pour toutes les piqûres d'insectes et peut être utilisé comme remède d'urgence

contre les piqûres d'abeilles. Nous disposons de 5500 remèdes différents en homéopathie. Les possibilités de traiter un problème sont donc pratiquement infinies. Un professionnel donnerait certainement



SPÉCIALISTE DE L'HOMÉOPATHIE

Daniel Jutzi est droguiste dipl. ES et homéopathe dipl. NVS. En plus de sa droguerie, il dirige aussi un cabinet d'homéopathie et donne des cours. Des clientes et clients viennent de loin pour le consulter. www.jutzi.ch

Prochain numéro

La Tribune du droguiste n°4/2024 (août/septembre) paraîtra le **2 août 2024**. Nous allons pénétrer dans la forêt d'**Aletsch**, randonner au milieu de vieux **aroles** et découvrir leurs **forces curatrices**. Nous nous intéresserons aussi aux **interactions** entre **chaleur** et **médicaments** et vous donnerons les conseils de la droguerie pour soigner les **accidents** de **grillade** et de **randonnée**. Enfin, une droguiste en formation nous confiera ses trucs pour **optimiser son apprentissage** à l'école professionnelle.



Les conseils de santé de juin



Été: taches de sueur

Mélanger de la poudre à lever (levure chimique) avec un peu d'eau pour former une sorte de bouillie. Etaler et laisser poser dix minutes sur les taches de déodorant et deux heures sur les taches de transpiration.



Récolter les plantes médicinales

Le solstice d'été est le 21 juin. Durant ce jour magique et plein de lumière, les plantes médicinales sont particulièrement puissantes – les fleurs et les feuilles récoltées à ce moment libèrent des énergies exceptionnelles.

Waterproof

Même les crèmes solaires résistantes à l'eau ne tiennent pas toute la journée. Les produits sont testés pour tenir deux fois 20 minutes quand on nage. Mais transpirer et se frotter avec une serviette de bain pour se sécher réduit la protection. Il faut donc renouveler régulièrement l'application de crème.

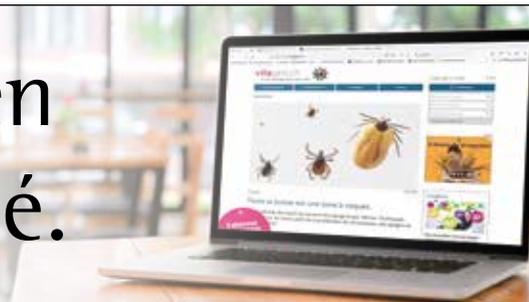


Coutume de la Saint-Jean

La Saint-Jean se fête le 24 juin. Cette fête s'accompagne traditionnellement de feux de joie, dans lesquels on jette des herbes odorantes dites de la Saint-Jean, comme l'armoise, la verveine et le millepertuis. Leurs puissantes fragrances sont censées chasser les mauvais esprits.



Un clic quotidien
pour votre santé.





Les conseils de santé de juillet

Lèvres, oreilles et crâne

Protéger les zones sensibles du soleil ardent de l'été: en appliquant la crème, il est important de ne pas oublier les parties délicates du corps, comme les lèvres, les oreilles et le crâne. Pour les lèvres, il existe des sticks spéciaux, avec une protection UV élevée. Et pour protéger le cuir chevelu et le crâne, un spray léger, qui ne colle pas sur les cheveux, fera parfaitement l'affaire.



D-mannose en prévention

Rester dans son maillot de bain mouillé au sortir de la baignade favorise les cystites. Prendre du D-mannose en prévention peut aider à éviter ces infections de la vessie.



Ne pas gratter!

Les piqûres d'insectes sont certes désagréables, mais il ne faudrait surtout pas les gratter. Faute de quoi la zone de la piqûre risque de s'enflammer. Mieux vaut donc appliquer un stick ou un gel qui calme les démangeaisons.



Boire de l'eau

Particulièrement important durant les chaudes journées d'été: boire suffisamment d'eau. L'eau préserve l'élasticité de la peau. Et aide plus généralement à mieux supporter les périodes caniculaires.

En cas de petites plaies, octenisept® est utile et pour régénérer la peau la crème octenicare® repair.

Le spray octenisept® incolore est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

