



Avril/mai 2021

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



Dossier «Le sang»

Un liquide très spécial

Le yoga des hormones
Vivre la ménopause en toute détente

Stress des examens?
Conseils pour garder des nerfs solides

Pour le traitement aigu et la prévention

Cystites adieu! Un premier choix efficace sans antibiotique

En cas d'infections urinaires
déclenchées par les bactéries E. coli

- **Agit rapidement dans la vessie**
Efficacité possible dès la première prise
- **Très bonne tolérance**
Grâce au D-mannose naturel
- **Sans développement de résistance**
Les germes d'E. coli sont désactivés et éliminés

Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes



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

Parfum d'ambiance naturel



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

Set de bien-être



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

GOLOY 33 Soins corporels



Le coffret de soins corporels bien-faisants GOLOY 33 - contient les produits Body Wash Vitalize 200 ml et Body Balm Vitalize 200 ml.
D'une valeur de Fr. 55.-

Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 avec contrôle de la pression pour une protection optimale des gencives ainsi qu'une minuterie et 3 modes de nettoyage. Elimine deux fois plus de plaque qu'une brosse à dents manuelle.
D'une valeur de Fr. 119.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste

- ☐ Abonnement de 1 an à Fr. 26.- (6 numéros) ☒ Abonnement de 2 ans à Fr. 48.- (12 numéros)

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

- ☐ Parfum d'ambiance ☐ Set de bien-être ☐ GOLOY 33 Soins corporels ☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser
☐ Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2 ☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

☐ 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



Base de prix 2021 (TVA incl.)



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

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



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

Bien saignant, svp!

Je l'avoue, j'aime le sang. J'adore non seulement les films d'horreur dégoulinants de sang, mais je préfère aussi mon steak de bœuf bien saignant, autrement dit bleu. Au restaurant, je suis cependant souvent déçue car la viande arrive trop cuite sur la table. Raison pour laquelle, après avoir demandé un niveau de cuisson bleu, j'ajoute toujours: «Ne gardez pas la viande trop longtemps près du feu!» Mais ma vraie préférence va à la saucisse au sang. C'est en effet le boudin noir qui, après dix ans de végétarisme, m'a fait redevenir carnivore. Je n'ai tout simplement plus pu résister. Peter Bolliger, président de l'association pour la promotion de la réputation des deux boudins (voir page 14), est un peu comme moi. Mais notre dossier «Sang» ne porte évidemment pas que sur le sang en cuisine. Nous nous sommes aussi intéressés au sang qui circule dans nos veines et remplit de multiples fonctions (page 12), nous avons suivi le parcours de dons du sang (page 16) et nous vous expliquons comment soigner vous-mêmes les petites plaies qui saignent un peu (page 20). Et saviez-vous qu'une femme a environ 500 menstruations durant sa vie? A la ménopause, les saignements mensuels diminuent peu à peu jusqu'à cesser complètement. Bien des femmes vivent difficilement cette période. Le yoga des hormones (page 32) peut les aider à soulager les troubles de la ménopause.

DOSSIER

Susanne Keller



8-23 Le sang

- 12 Pas de vie sans le sang
- 16 Don de sang - le parcours du sang
- 18 Thérapie par les sangsues
- 20 Soigner soi-même les petites plaies

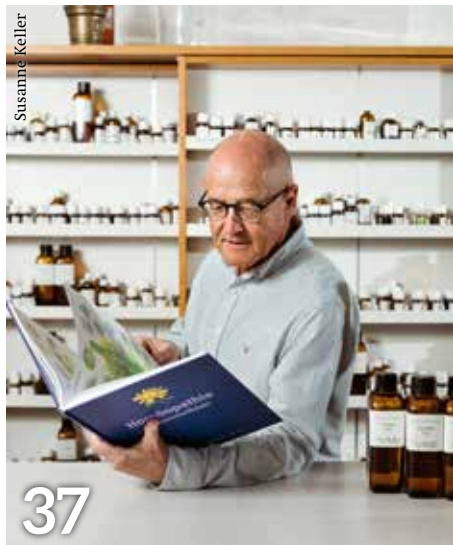
- 24 Les brèves
- 24 La vie au jardin
Comment attirer les insectes utiles
- 26 Faire du jogging malgré une allergie?
Huit conseils pour courir sans symptômes
- 28 En vitrine
- 29 Au secours, un examen!
Des aides naturelles contre le stress des examens
- 32 Le yoga des hormones
Une aide contre les troubles de la ménopause
- 36 Participer et gagner
- 37 Soigner le semblable par son semblable
Principes et fonctionnement de l'homéopathie
- 39 Jeux et avant-première

iStock.com/Halfpoint



26

Susanne Keller



37

Un décès sur 12 est lié à l'alcool

Chaque année en Suisse, 1553 personnes meurent des suites de leur consommation d'alcool. L'alcool est ainsi responsable d'environ 8% des décès dans la population de 15 à 74 ans. Chez les hommes de 15 à 24 ans, il serait même en cause dans près de 20% des décès. C'est ce qui ressort d'un nouveau rapport établi par Addiction Suisse, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. La mortalité associée à une consommation d'alcool à risque est imputable à différentes maladies ainsi qu'à des accidents ou des blessures. Les cancers liés à l'alcool se classent en tête, avec près d'un tiers des cas. On trouve ensuite les accidents et blessures ainsi que les maladies de l'appareil digestif.

www.addictionsuisse.ch

Des aides mutuelles

Les animaux s'entraident. Selon le principe, «je te fais ce que tu me fais», ils s'aident réciproquement pour se nettoyer, trouver de la nourriture, monter la garde ou surveiller leurs petits. Les rats d'égout, par exemple, se lancent même dans des échanges agré-

ables, selon le principe: «Si tu me fais une faveur, je te frotte les poils de la nuque.» Les rats voient relativement mal et communiquent dans le registre des ultrasons. Ils ont un odorat particulièrement développé. Dans une série d'expériences, des chercheurs de l'Université de Berne ont montré que les rats

décident d'aider ou non un congénère sur la base de l'odeur dégagée par celui-ci.

www.unibe.ch

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
- ✓ Bien toléré

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



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

NOUVEAU

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

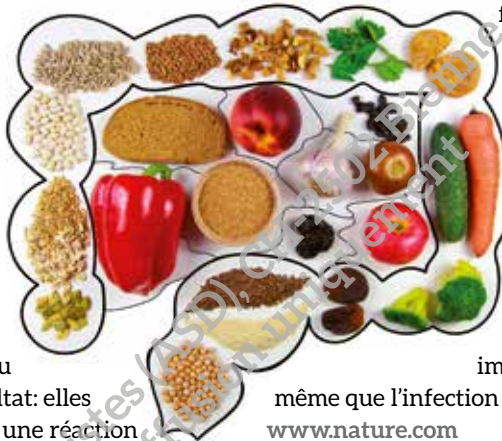
Les méfaits des poussières fines

Une étude internationale dirigée par l'Université de Berne a étudié les effets des poussières fines de sources humaines et naturelles sur les cellules pulmonaires humaines. Ils ont constaté qu'elles mettent à mal le système de défense des poumons, ce qui provoque une aggravation de maladies pulmonaires préexistantes, comme l'asthme ou la mucoviscidose. Et les principaux responsables de ces effets délétères sont les particules fines d'origine humaine, provenant de la combustion du bois ou de la circulation routière.

www.unibe.ch

Le point sur le côlon irritable

Diarrhée, sentiment de satiété ou ballonnements: le côlon irritable peut provoquer de nombreux troubles mais les causes de ce syndrome sont encore mal connues. Pour décrypter ce phénomène, des chercheurs de l'Université catholique de Louvain (B) ont inoculé des germes provoquant de la diarrhée à des souris qu'ils ont aussi nourries avec des aliments allergènes. Une fois les souris guéries, elles ont de nouveau reçu les allergènes. Résultat: elles ont toutes présenté une réaction



allergique, mais seulement dans la partie de l'estomac qui avait préalablement été infectée par les germes. Les chercheurs supposent donc que les aliments consommés pendant la maladie qui déclenche l'infection intestinale jouent un rôle dans l'apparition de ce syndrome. Le système immunitaire identifierait cet aliment comme un ennemi et réagirait donc en conséquence, avec une réponse immunitaire alors même que l'infection serait déjà guérie.

www.nature.com

La beauté en droguerie

Les droguistes sont de bon conseil, en particulier en matière de soins du corps et du visage sains et naturels.

Vous vous intéressez à la cosmétique naturelle ou aux parfums naturels? En droguerie, vous recevrez des

conseils personnels et professionnels. Car les droguistes disposent d'une formation complète, suivent des formations continues dans différents domaines de la naturopathie et ont une grande expérience pratique. Certaines droguistes sont par exemple aussi visagistes, d'autres connaissent toutes les subtilités d'une alimentation équilibrée – et savent quels nutriments favorisent la beauté et la santé des cheveux, des ongles et de la peau.

Les services de la droguerie pour vous

La plupart des drogueries ont un large assortiment de pro-

duits de soins corporels et cosmétiques, allant des produits habituels aux spécialités naturelles. Et aussi pour tous les budgets. Ainsi, les drogueries vendent par exemple:

- Des produits de soin comme des gels de douche, des shampoings, des crèmes, des déodorants, des produits bucco-dentaires...
- Des produits de soin du visage pour tous les types de peau (de la peau normale à la peau sensible)
- Des produits de soin adaptés aux intolérances ou aux allergies
- Des produits de soin pour tous les âges et tous les sexes
- Des produits de maquillage et de styling, comme du gel capillaire, du make-up, du vernis à ongles...
- Des produits de bien-être, comme des huiles de massage, des sels de bain, des huiles essentielles...
- Des articles accessoires, comme des ciseaux à ongles, des peignes, des pinces à épiler...
- Des produits de protection solaires avec des filtres UV chimiques ou minéraux

Grand, plus grand, encore plus grand...

Les adolescents les plus grands vivent aux Pays-Bas, les plus petits au Laos, les plus gros dans la région du Pacifique Sud et les plus maigres en Inde. C'est ce que révèle l'Imperial College de Londres qui a analysé plus de 2000 études en provenance de 200 Etats. Après les Pays-Bas, c'est au Monténégro, en Estonie et en Bosnie-Herzégovine que les ados ont la plus grande taille. Les Pays-Bas sont aussi en tête en ce qui concerne la taille des femmes: à 19 ans, elles mesurent en moyenne 170,4 centimètres, alors qu'une Guatémaltèque du même âge ne mesure que 150,9 centimètres. Quant à la mesure de l'indice de masse

corporelle, elle révèle que les jeunes de 19 ans les plus gros vivent à Koweït et au Bahreïn, aux Caraïbes, aux Bahamas, au Chili, aux Etats-Unis et en Nouvelle-Zélande. A l'inverse, les jeunes femmes et hommes d'Inde, du Bangladesh, du Timor oriental, d'Ethiopie et du Tchad ont un poids moyen relativement bas. www.imperial.ac.uk



Le bruit des avions est mauvais

De nombreuses études ont déjà montré que l'exposition chronique au bruit est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires mortelles. Aujourd'hui, des chercheurs de l'Empa et de l'Institut tropical et de santé publique suisse démontrent que les perturbations à court terme causées par le bruit des avions pendant la nuit peuvent entraîner un décès d'origine cardiovasculaire en seulement quelques heures. L'étude montre que le risque d'insuffisance cardiovasculaire mortelle augmente de 33% pour une exposition nocturne au bruit comprise entre 40 et 50 décibels et de 44% pour une exposition supérieure à 55 décibels. www.empa.ch

L'univers des soins écologiques Eduard Vogt



- ✓ rechargeable
- ✓ sans microplastique
- ✓ végane
- ✓ swiss made



Disponible
dans votre
pharmacie



EDUARD VOGT
O R I G I N

Courts séjours à prix de rêve!

3 nuitées
pour 2 personnes
CHF **49.-**

2 ans
de temps
pour voyager

**Envie d'une escapade spontanée près de chez vous?
Faites le plein d'énergie avec le soleil du printemps.
Grâce au Tribune du Droguiste, passez des séjours bien
mérités à deux à prix incroyablement bas.**

Avec freedreams, c'est possible dans les plus belles régions en Suisse et dans les pays voisins. Le concept freedreams est simplement séduisant et en même temps extraordinaire: il repose sur les variations dans l'occupation des capacités hôtelières et permet aux clients de les réserver à prix réduit. Ainsi, avec freedreams vous **économisez** dans environ 2000 hôtels sélectionnés en Europe **jusqu'à 60%** par rapport à une réservation directement à l'hôtel – **avec la garantie du meilleur prix!**

Rejoignez les plus de 320'000 clients de freedreams et faites confiance au leader du marché pour réserver vos courts séjours. Plus de 20 ans d'expérience et 120'000 évaluations d'hôtels par les clients freedreams sont synonymes de qualité et de transparence.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un chèque hôtelier freedreams, qui vous permet de passer 3 nuits consécutives pour 2 personnes dans l'un de nos hôtels partenaires. À l'hôtel, qui propose une délicieuse cuisine composée de spécialités régionales, vous ne payez plus que le petit déjeuner et le repas du soir.

**L'offre privilégiée avec un
rabais de 42% et validité
extra longue**

**1 chèque hôtelier pour seulement
CHF 49.- au lieu de CHF 85.-!**

Le chèque hôtelier donne droit à trois nuitées pour deux personnes et est valable **2 ans au lieu de 1 an** et peut être prolongé gratuitement si nécessaire.

Infos & commandes

**www.freedreams.ch/fr/droguiste
téléphone 0848 88 11 99**

(tarif local, lun – ven, 8.00 – 18.00 heures)

Validité

L'offre privilégiée est valable jusqu'au
30 juin 2021.



free=dreams®
voyagez fûté.

LE SANG

«Elle a besoin de sang, elle doit avoir du sang ou elle va mourir», disait le Dr Van Helsing dans le «Dracula» de Bram Stoker en parlant de la jeune Lucy Westenra, dont Dracula venait de boire presque tout le sang. Heureusement, ce n'est qu'une histoire inspirée d'une légende. Mais une chose est bien vraie: nous avons tous besoin de sang pour vivre. Découvrez pourquoi dans les pages qui suivent.

Ce liquide vital a été analysé pour vous par Bettina Epper (traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

Un adulte de 70 kilos
a environ

5 litres
de sang.

En Suisse, le groupe
sanguin A+ est
le plus fréquent avec

38 %
de la population.

Le sang circule à

4 km/h
dans le corps.



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

ALLO... MAMAN, BOBO

Vous pouvez très bien soigner vous-même les petites plaies – avec du désinfectant, un pansement et des paroles réconfortantes.

Carence en fer

Le corps a besoin de fer, notamment pour pouvoir former le sang. L'homme doit se procurer cet oligo-élément par l'alimentation. Si le corps ne reçoit pas assez de fer, il peut puiser dans ses réserves pendant un certain temps. Mais si ces réserves s'épuisent, la carence se traduira par de la fatigue, des problèmes de concentration voire de l'anémie (voir page 15). Les carences en fer sont

fréquentes, c'est même la carence en nutriments la plus fréquente au monde. L'alimentation et les compléments alimentaires permettent de conserver un taux de fer bon pour la santé. Demandez conseil à votre droguiste.

En savoir plus

sur vitagate.ch, la plateforme de santé des drogueries suisses sur internet, vous trouverez de nombreux conseils concernant les sels minéraux et les oligo-éléments, les préparations de fer et une alimentation équilibrée.



Sources: Bernhard Kunz, Andrea Peng, Maja Steingruber: «Pharmacologie/physiopathologie 4/6», Support didactique Droguiste CFC, Careum, 2014 / Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maike Wolters: «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2005 / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2015



Menstruation

Le terme de menstruation vient du latin et signifie plus ou moins «qui revient chaque mois». La période des premiers saignements, au moment de la puberté qui commence entre 11 et 15 ans, est appelée ménarche. Le début de la ménarche dépend non seulement de facteurs culturels mais aussi du climat. Ainsi, les Inuites ont souvent leurs premières règles à seulement 20 ans alors que les jeunes filles de pays plus chauds, en Afrique ou en Inde, peuvent déjà les avoir à dix ans ou même moins. Pendant la menstruation qui dure trois à sept jours, le corps de la femme élimine 50 à 100 millilitres de sang, ce qui correspond environ à une tasse d'expresso. La seule différence entre le sang des menstruations et le reste du sang, c'est qu'il ne coule pas. Les règles s'arrêtent peu à peu vers 50 ans, on parle alors de ménopause. C'est d'ailleurs le terme qui désigne aussi le moment du dernier saignement. Du premier au

dernier saignement, la femme a environ 500 fois ses règles.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Broschüre «Menstruation. Für junge Frauen und Mädchen», Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung, 2009



Polina – stock.adobe.com

Quand le nez saigne

Quand les petits vaisseaux de la muqueuse nasale fortement vascularisée sont blessés, le nez se met à saigner. Cela arrive assez souvent. C'est généralement parce que la muqueuse nasale est sèche et fragilisée, en raison de l'air du chauffage en hiver, du fait de se gratter le nez ou d'éternuements violents. Des saignements de nez fréquents, phénomène appelé épistaxis, peuvent signaler un problème de coagulation sanguine (par ex. à cause de médicaments) ou des vaisseaux sanguins (maladies vasculaires, inflammations des vaisseaux) et devraient faire l'objet d'une consultation médicale. Si vous saignez du nez, vous devriez vous asseoir avec la tête légèrement penchée en avant et mettre un peu d'ouate (de préférence de la ouate hémostatique de la droguerie) dans votre narine. Appuyez ensuite légèrement sur l'aile du nez. Vous pouvez également poser une compresse froide sur la racine de votre nez ou votre nuque. Cela réduit le flux de sang. En général, les saignements cessent alors rapidement. S'ils durent plus de 20 minutes, vous devriez consulter un médecin.

Sources: www.plaiesbobos.ch/
www.hno-aerzte-im-netz.de/ / Hôpital de l'île de Brème, www.hno.insel.ch



istock.com/Wavebreakmedia

Du sang dans le mucus

La présence de sang dans le mucus expectoré en toussant peut signaler une infection des voies respiratoires ou même une grave maladie, comme un cancer des poumons. Il faudrait donc toujours consulter un médecin si l'on crache du sang quand on tousse. Cette présence de sang peut être le fait d'une hémoptysie, auquel cas le mucus expectoré contient un peu de sang. Si la quantité de sang est plus importante, on parle de

crachats hémoptoïques.

Sources: Dieter Köhler, Bernd Schönhofer, Thomas Voshaar: «Pneumologie», Georg Thieme Verlag, 2014 / Clinique universitaire de Hamburg-Eppendorf, www.uke.de



Leucémie

Chaque année, on dénombre en Suisse quelque 1100 nouveaux cas de leucémie. Ce qui représente environ 3% de toutes les maladies cancéreuses. Près de la moitié des patients ont 70 ans ou plus au moment du diagnostic. Chez les enfants, la leucémie est la forme de cancer la plus fréquente. Dans le langage courant, on appelle leucémie le cancer du sang. Mais il s'agit plutôt de différentes maladies du système de production des cellules sanguines. Ces maladies ne concernent donc pas seulement le sang mais surtout la moelle osseuse ou les organes lymphatiques, dans lesquels les cellules sanguines sont formées. En cas de leucémie, les globules blancs produits sont malades. S'ils sont très nombreux, ils prolifèrent et prennent la place des autres cellules saines. Comme les cellules anormales sont transportées dans tout le corps par le sang, elles peuvent aussi atteindre le système nerveux ou des organes internes. Les symptômes non spécifiques de la maladie, qui peuvent aussi accompagner d'autres maladies bénignes, sont l'abatte-



ment, la fatigue, la pâleur, la fièvre, des douleurs, des saignements ou de fréquentes infections.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / www.liguecancer.ch/ Centre de recherche allemand sur le cancer, www.krebsinformationsdienst.de

Photographie eu - stock.adobe.com

Les groupes sanguins

Les groupes sanguins sont déterminés en fonction de la composition de la surface des globules rouges. Cette surface est munie de nombreuses structures caractéristiques. Notamment des éléments protéiques qui agissent comme des antigènes: ils sont reconnus par le système immunitaire et déclenchent une réaction de défense s'ils ne sont pas propres à l'organisme. Le principal système de classement des groupes sanguins est le système ABO, découvert en 1900 par le médecin autrichien Karl Landsteiner. Il comprend quatre groupes principaux: A, B, AB et O. Chez les personnes du groupe A, c'est l'antigène A qui se trouve à la surface des globules

rouges, alors que c'est l'antigène B chez les personnes du groupe B. Les personnes du groupe AB ont les deux antigènes tandis que celles du groupe O n'en ont aucun. Le groupe sanguin joue un rôle important lors des transfusions sanguines car une incompatibilité peut provoquer de graves maladies et même entraîner la mort du receveur. Les individus du groupe O sont les meilleurs donneurs car leur sang peut être transfusé à tout le monde. Quant aux personnes du groupe AB, elles sont des receveurs universels. Chaque groupe sanguin est encore défini par la présence ou non d'un antigène D à la surface des globules

rouges. Les personnes avec l'antigène D ont ainsi un facteur rhésus positif alors que celles qui en sont dépourvues sont de rhésus négatif. Le système ABO n'est pas le seul système de classification des groupes sanguins. En tout, 29 systèmes sont définis et référencés par l'ISBT (Société internationale de transfusion sanguine).

Sources: www.blutspende.ch/ / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Dr Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / www.blutspendedienst.com/ / International Society of Blood Transfusion ISBT

Il coule, coule et coule encore...

Le sang circule sans arrêt dans le corps rendant la vie possible. Il sert de fournisseur, élimine les déchets, veille à capturer les agents pathogènes et soigne vite et efficacement les plaies.

Un adulte de 70 kilos a environ 5 litres de sang dans le corps. Ce liquide coule en permanence à environ 4 km/h dans l'organisme. Sans arrêt. Le sang riche en oxygène et en nutriments circule dans les artères (voir page 14) allant du cœur aux organes et aux tissus en passant par le système capillaire. Ensuite, le sang dépourvu d'oxygène et de nutriments retourne au cœur via les veines. C'est ce qu'on appelle la grande circulation ou circulation systémique. Dans la petite circulation, aussi appelée circulation pulmonaire, le cœur pompe le sang provenant des poumons, où il a absorbé de l'oxygène et s'est au contraire débarrassé du dioxyde de carbone. Via la veine pulmonaire, il arrive au cœur d'où il repart dans la grande circulation par l'aorte et peut ainsi être acheminé dans tout le corps. Et ça recommence, encore et toujours. Sans arrêt. Tout le sang circule ainsi près de 2000 fois dans le corps tous les jours.

La composition du sang

Le plasma sanguin liquide constitue plus de la moitié du volume sanguin, les 45 % restants sont des éléments solides, à savoir les globules rouges et blancs ainsi que les plaquettes sanguines.

- Le **plasma sanguin** est un liquide clair, de couleur jaunâtre. Son rôle est de transporter des produits du métabolisme, comme les hormones, les graisses ou le glucose. Le plasma contient aussi des protéines. Par exemple les immunoglobulines, qui font office d'anticorps. Enfin, il contient également des facteurs de coagulation, pour stopper les saignements.
- Les **globules rouges** sont aussi appelés érythrocytes (du grec «erythros» = rouge et «zytos» = cellule). Grâce à l'hémoglobine, pigment rouge du sang, ils acheminent l'oxygène dans l'ensemble du corps. Les érythrocytes sont les plus nombreuses cellules

présentes dans le sang et sont formés dans la moelle osseuse.

- Les **globules blancs** sont aussi appelés leucocytes (du grec «leukos» = blanc). On distingue trois sous-groupes principaux, avec des tâches bien spécifiques.
- Les granulocytes représentent 65 % de tous les leucocytes. Ils entrent en activité quand des agents pathogènes pénètrent dans le corps.
- Les monocytes sont les plus grands leucocytes. Ces cellules géantes dévorent les agents pathogènes et les cellules mortes et les digèrent. Elles peuvent ensuite présenter les parties «digérées» de l'agent pathogène à leur surface pour que les autres cellules immunitaires puissent les reconnaître.
- Les lymphocytes remplissent trois tâches essentielles: en tant que cellules tueuses, ils détruisent les cellules infectées; en tant que plasmocytes, ils produisent des anticorps; enfin ils forment des cellules mémoire, capables de vivre des dizaines d'années.
- Les **plaquettes sanguines** sont aussi appelées thrombocytes. Formées dans la moelle osseuse, elles sont responsables de la coagulation. En cas de lésion, elles colmatent les parois des vaisseaux sanguins en formant un amas de plaquettes, ce qui stoppe le saignement.

Ce que le sang peut faire

Le sang est aussi souvent qualifié d'«organe liquide». Il remplit de nombreuses tâches importantes dans le corps.

• Entreprise de transport

Le sang achemine de l'oxygène et des nutriments essentiels aux cellules du corps et du dioxyde de carbone et des déchets métaboliques aux organes tels que les reins et le foie, qui les transforment et les éliminent. Le sang distribue aussi des hormones et substances

immunitaires, comme les anticorps, dans tout le corps et il répartit même la chaleur corporelle.

• Armée

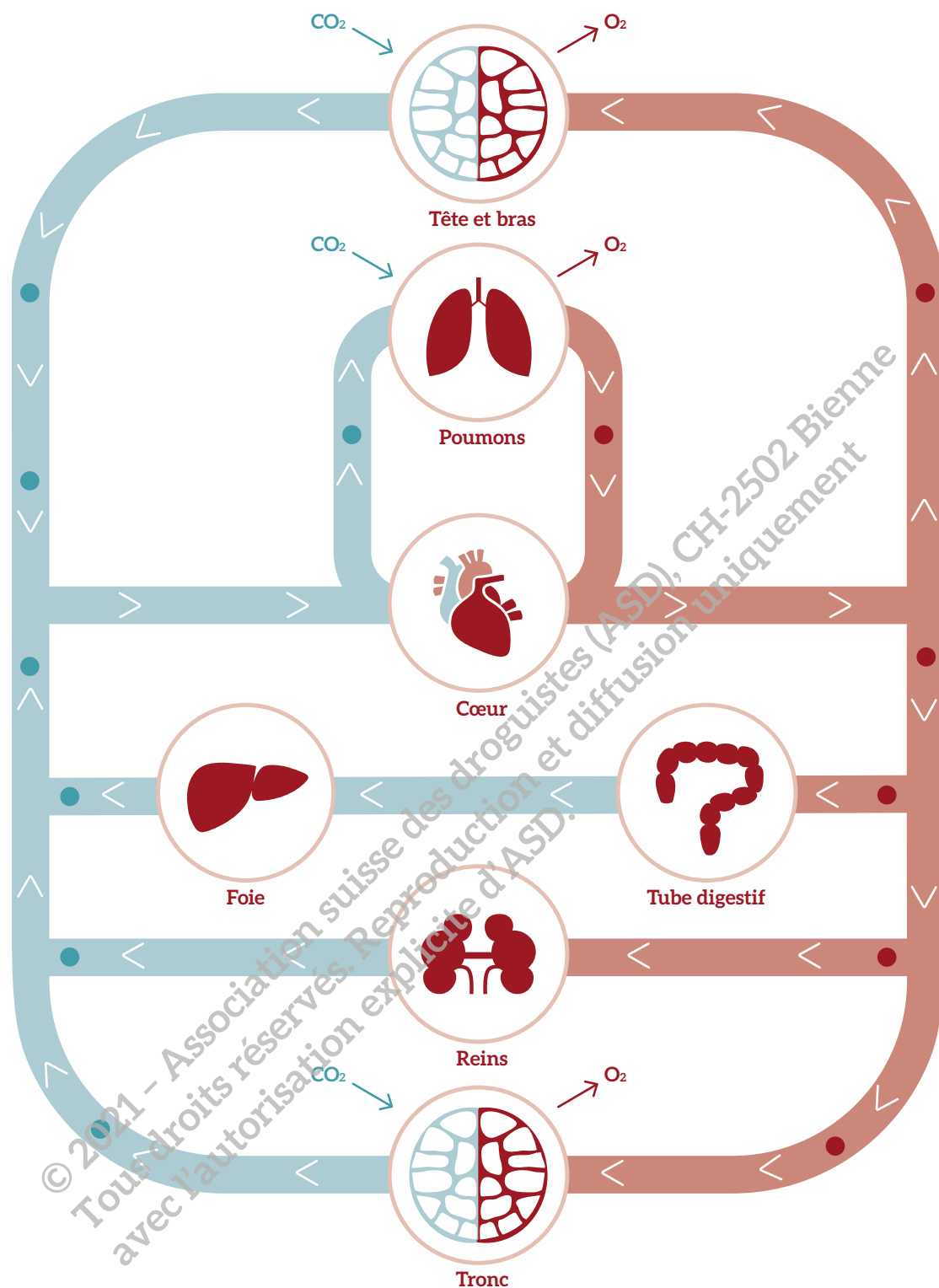
Si des agents pathogènes (virus, bactéries, champignons, parasites) pénètrent dans le corps, celui-ci mobilise sa défense immunitaire. Les globules blancs jouent un rôle important en la matière: ils sonnent l'alarme dès qu'ils découvrent un intrus. La première ligne de défense est assurée par les granulocytes. En cas d'infection, ils prolifèrent très rapidement et combattent sur le lieu même de la blessure. D'une part, ils capturent et détruisent les agents pathogènes (phénomène de phagocytose), d'autre part, ils libèrent des substances messagères. Ce qui active d'autres cellules des défenses immunitaires. Lorsque l'infection est intense, les granulocytes sont eux-mêmes lésés, se nécrosent et donnent lieu à la formation de pus. Les macrophages (monocytes ayant pénétré le tissu) ont aussi une activité phagocytaire et forment avec les granulocytes la réaction standard de défense cellulaire. Les lymphocytes reconnaissent ensuite les intrus à la structure de leur surface et produisent des armes spécifiques contre eux. Ces anticorps sont adaptés à la structure des envahisseurs, comme une clé à une serrure. Ils se fixent à eux et les amènent aux macrophages qui peuvent les phagocyter.

• Cicatrisation des plaies

En cas de blessure, une croûte de sang coagulé se forme vite sur la plaie, pour stopper la perte de sang et empêcher que des impuretés et des agents pathogènes ne pénètrent dans le corps. La peau peut alors commencer à se reformer sous cette croûte.

D'où le sang vient

Comme les globules sanguins ont une courte durée de vie, de nouveaux doivent



UNE CIRCULATION VITALE

La circulation sanguine amène le sang du cœur à l'ensemble du corps et alimente ainsi tous les organes et toutes les cellules en oxygène et nutriments.

constamment être produits. Et même plusieurs milliards par jour. Cela se passe essentiellement dans la moelle osseuse. Chez les personnes en bonne santé, la formation du sang est ainsi faite que seule la quantité de cellules qui doivent être remplacées est effectivement produite.

Lors de situations particulières, comme des infections, le corps peut réagir en conséquence et augmenter par exemple le nombre de cellules nécessaires, donc des cellules des défenses immunitaires en l'occurrence.

Sources: www.blutspende.ch/Transfusion CRS Suisse SA (Ed.): «Cahier de travail: Le sang», 2018/Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019/Dr Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016/www.uniklinikum-saarland.de/www.kompetenznetz-leukaemie.de

Le boudin noir – un délice de sang

D'octobre à avril, il est au menu des bouchoyades dans tout le pays: le boudin noir.

Pour en savoir plus sur le boudin noir, le mieux est de s'adresser à Peter Bolliger. Le président de l'association pour la promotion de la réputation des deux boudins (vbl) sait exactement ce qui fait un bon boudin.

«Le premier attrait, c'est la vue de la saucisse dans l'assiette devant soi, car on mange aussi avec les yeux. Une saucisse rebondie dans un beau boyau de porc ou de bœuf... voilà qui fait saliver. Et vient ensuite la découpe. Pour moi, le moment où la saucisse révèle son intérieur est toujours particulier. La coupe doit être luisante et l'intérieur ne doit pas couler. Mais le moment clé, c'est la première bouchée, c'est le top. Cette sensation dans la bouche et sur la langue! On appelle cela la perception haptique orale, ou même l'érotisme oral. Quand tout

joue, quand c'est parfait... c'est merveilleux! Et vient le moment où l'on sent que waow, tous les arômes se déploient. Jusque-là, nous sommes tous d'accord dans l'association. C'est ensuite que la perception subjective intervient et que les opinions se font très individuelles. Pour les uns, il faut plus de poivre, pour d'autres moins de sel. Mais quand tout joue, alors le boudin noir est un vrai régal – aux multiples saveurs. Car chaque boucher a sa propre recette et sa façon d'appréter le boudin noir. Autre facteur important: l'origine du sang. Si déjà nous abattons des animaux, alors il faut le faire dignement, dans les règles de l'art. Et il faudrait aussi utiliser toutes les parties de l'animal – donc justement le sang.»

Informations complémentaires sur le site alémanique: www.vbl.org



Peter Bolliger et le boudin – une grande histoire d'amour.

Susanne Keller

Veines, artères, capillaires...

A chaque battement, le cœur pompe le sang dans les vaisseaux dans tout le corps. Les vaisseaux qui partent du cœur sont les artères. Et le sang revient au cœur par les veines. Le réseau des vaisseaux ressemble à un arbre dont le tronc serait l'artère principale (aorte). Elle se ramifie pour former deux grandes artères qui se divisent à leur tour en vaisseaux plus petits (artérioles). A la fin se trouvent les vaisseaux les plus fins, les capillaires. C'est à ce niveau que

les cellules et les tissus sont alimentés en oxygène. Les capil-

laires se poursuivent ensuite vers des vaisseaux plus grands (veinules) qui convergent à leur tour pour former les veines qui ramènent le sang au cœur via la veine cave inférieure ou la veine cave supérieure. Du sang riche en oxygène circule dans presque toutes les artères tandis que presque toutes les veines contiennent du sang pauvre en oxygène. Le sang riche en oxygène est rouge clair, celui pauvre en oxygène est rouge foncé.

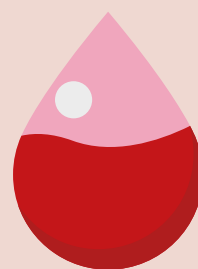
Sources: Dr Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



L'anémie

Même si son nom pourrait le laisser penser, l'anémie, qui signifie effectivement «manque de sang», ne se caractérise pas par une trop faible quantité de sang mais par un manque d'hémoglobine ou de globules rouges dans le sang. L'hémoglobine est le constituant des globules rouges chargé du transport de l'oxygène (voir page 12). Les personnes anémiques ont le teint pâle, sont vite fatiguées et se sentent essoufflées au moindre effort. L'anémie peut aussi être le symptôme d'autres maladies.

Source: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



vecteezy.com

Tension artérielle

La tension artérielle est la force avec laquelle le cœur pompe le sang dans le corps. Elle se mesure le plus facilement au niveau de l'artère du bras. La mesure porte toujours sur deux valeurs, la plus haute (systolique) et la plus basse (diastolique). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe la tension selon les catégories suivantes:

- Tension artérielle optimale: inférieure à 120/80 mmHg
- Tension artérielle normale: entre 120-129/80-84 mmHg
- Tension artérielle normale élevée: dès 130-139/85-89 mmHg

L'OMS définit en outre trois degrés d'hypertension:

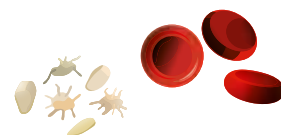
- Degré I, hypertension légère: entre 140-159/90-99 mmHg
- Degré II, hypertension modérée: entre 160-179/100-109 mmHg
- Degré III, hypertension sévère: dès 180/dès 110 mmHg

Une tension artérielle trop basse (hypotension) ne pose aucun problème du point de vue médical. Elle est même avantageuse pour le cœur et les vaisseaux. D'après la définition de l'OMS, on parle d'hypotension lorsque la valeur systolique est inférieure à 100 mmHg et/ou la valeur diastolique inférieure à 60 mmHg.

Sources: Dr méd. Eberhard J. Wormer: «Das Bluthochdruck-Buch», Humboldt, 2017/Susanne Unverdorben, Martin Unverdorben: «Kardiologie kompakt. Kleines Fachlexikon für Patienten und Übungsleiter», Spitta Verlag GmbH & Co. KG, 2013/Fondation suisse de cardiologie, www.swissheart.ch



Hémogramme



L'examen hématologique est l'une des plus fréquentes analyses de laboratoire. Il y a le petit examen hématologique et l'hémogramme complet. Le petit porte sur le nombre de thrombocytes et de globules rouges et blancs. Il permet également de déterminer le taux d'hématocrite, autrement dit la proportion de globules rouges dans le volume total du sang. Enfin, il mesure l'hémoglobine, colorant rouge du sang, qui peut donner des informations sur d'éventuelles carences, comme la carence en fer (voir page 10). L'examen hématologique complet comporte également la détermination de la formule leucocytaire, autrement dit la proportion et la quantité de différents globules blancs (appelés leucocytes) dans le sang.

Ce que ces valeurs sanguines indiquent

Petit examen:

- La quantité des globules blancs indique l'état (capacité) de la défense immunitaire. Ainsi, un nombre élevé de **leucocytes** est un signe d'infection aiguë.
- Si le nombre des globules rouges est élevé, c'est le signe d'un manque d'oxygène, peut-être suite à une maladie cardiaque. A l'inverse, un taux insuffisant d'**érythrocytes** signale une anémie (voir page 14).
- Le nombre des plaquettes sanguines indique si la coagulation fonctionne bien ou s'il y a un risque de thrombose (voir page 22). Un taux élevé de **thrombocytes** peut aussi signaler des problèmes d'arthrite, une maladie intestinale chronique (par ex. la maladie de Crohn) ou une tumeur.
- Un taux trop élevé d'**hémoglobine** peut indiquer la présence d'une tumeur. A l'inverse, un taux trop bas peut être révélateur de maladies gastro-intestinales chroniques.

Examen complet:

- Le taux de **granulocytes** peut signaler un problème cardiaque aigu, une pneumonie ou une septicémie.
- Le nombre des **monocytes** indique s'il y a une infection provoquée par des bactéries ou des champignons.
- Un nombre trop élevé ou insuffisant de **lymphocytes** peut être révélateur d'une leucémie (voir page 11) ou de différentes maladies auto-immunes.

Sources: Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag GmbH, 2020/Lothar Ursinus: «Mein Blut sagt mir...», Schirner Verlag, 2015

Préservez votre mobilité avec nous!

La maison HERAG, une entreprise familiale Suisse, propose depuis près de 40 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.

Bern, Basel, Luzern, Zürich
T 044 512 48 61

Conseils gratuits et sans engagement

Stannah
En collaboration avec **HERAG**

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
sales@stannah.ch
www.stannah.ch



Le parcours du sang

Directement de la veine du donneur au corps du receveur?
Le don de sang n'est pas aussi simple que ça.



DONNER SON SANG – EN TOUTE SÉCURITÉ

Tout commence par une piqûre – puis le sang donné est testé en laboratoire pour garantir la sécurité du receveur avant d'être distribué aux hôpitaux.

En moyenne, on a besoin tous les jours de 760 dons de sang en Suisse. Sans ce sang donné sur une base volontaire, beaucoup de personnes souffrant de cancer, victimes d'accident ou fraîchement opérées ne survivraient pas car le sang ne peut être fabriqué artificiellement. «Il est donc essentiel de donner son sang», souligne Anita Tschaggelar, directrice de la Division Don du sang de Transfusion CRS Suisse.

Du donneur...

Il y a différents types de dons de sang. Lors du don de thrombocytes (plaquettes sanguines), le donneur se voit prélever uni-

quement des thrombocytes à l'aide d'un séparateur de cellules, les autres composants sanguins sont réinjectés au donneur. Même chose pour le don de plasma, lors duquel seul le plasma est prélevé. «Mais le don le plus fréquent est le don de sang classique complet», remarque Anita Tschaggelar. On prélève alors environ 450 ml de sang au donneur ainsi que de quoi remplir quelques tubes à essai.

Les tubes à essai sont envoyés pour contrôle à un laboratoire où ils sont soumis à des tests de dépistage de l'hépatite A, B, C et E, du VIH et de la syphilis. C'est très important pour prévenir toute conta-

mination du sang des receveurs. Le donneur est naturellement aussi informé si un test se révèle positif. «Mais nous ne pouvons évidemment pas tester toutes les maladies possibles», précise Anita Tschaggelar. «C'est pourquoi il est très important de remplir tous les documents que l'on reçoit avant le don de manière conforme à la vérité.» Si quelqu'un n'est pas admis au don après avoir rempli le questionnaire, c'est donc parce que le risque pour lui-même ou le receveur serait trop grand.

... au laboratoire

Une fois la poche de sang prélevé testée négative aux maladies précitées, elle ne va pas directement à l'hôpital. Elle passe aussi par un laboratoire. Le sang est centrifugé pour séparer ses différents composants, dont l'essentiel constitue le plasma sanguin. Sont aussi séparés les globules rouges (érythrocytes) et les plaquettes sanguines (concentré de thrombocytes).

Les dons de sang en Suisse

- En Suisse, environ 760 dons de sang sont requis quotidiennement.
- 80 % de la population a besoin au moins une fois dans sa vie d'un don du sang ou d'un produit qui en découle.
- En Suisse, 2,5 % de la population donne régulièrement son sang.

Transfusion CRS Suisse



Qui peut donner son sang?

Il faut remplir quelques conditions importantes pour pouvoir donner son sang:

- Etre en bonne santé
- Age: 18-60 ans (nouveau donneur), jusqu'à 75 ans pour les donneurs réguliers
- Poids d'au moins 50 kg

Vous trouverez la liste détaillée de toutes les conditions que doivent remplir les donneurs sur: <https://www.blutspende.ch/fr>

Conseils pour donner son sang

- Boire au moins 1 à 1,5 litre avant le don de sang.
- Ne pas manger des aliments riches en graisse quelques heures avant le don, mais ne pas non plus être à jeun. Le mieux est de prendre un petit en-cas.
- Ne pas faire d'efforts physiques intenses avant et après le don.
- Se reposer juste après le don, boire un peu et manger quelque chose.
- Se prendre le temps! Le premier don dure au moins une heure, parce que les questions relatives à l'état de santé sont plus détaillées et durent donc plus longtemps que par la suite.

Patient Blood Management

Aujourd'hui, les patients ne reçoivent plus que la partie du sang dont ils ont effectivement besoin. L'usage ciblé des transfusions sanguines dans les hôpitaux a été amélioré par le Patient Blood Management (PMB). Ce système de gestion du sang se base sur trois mesures:

- Traitement de l'anémie avant les interventions planifiables
- Usage le plus rationnel possible des transfusions sanguines
- Réduction des pertes de sang pendant et après les opérations

L'application croissante de la gestion du sang des patients a aussi mené en Suisse à un recul net de l'usage de concentrés érythrocytaires et de plasma.

Transfusion CRS Suisse

Et c'est maintenant que le décompte commence, car ces différents produits ne se conservent pas longtemps. Le concentré d'érythrocytes tient 49 jours, celui de thrombocytes seulement sept. Seul le plasma peut être congelé, pour se conserver deux ans. «Nous ne pouvons donc pas avoir de grands stocks», remarque notre interlocutrice. «C'est pourquoi nous avons toujours besoin de nouveaux dons. Nous voulons aussi limiter nos réserves au sang dont nous avons besoin pour éviter au maximum de devoir en jeter.» Aujourd'hui, seul 1,4% du sang donné fini à la poubelle. «Il s'agit en général de groupes sanguins rares, que nous utilisons donc rarement mais que nous devons avoir en stock.»

... et enfin à l'hôpital

Une fois le sang centrifugé, emballé et étiqueté, les sachets sont distribués, selon une certaine clé de répartition, aux hôpitaux qui les utilisent à des fins différentes.

«Les plus utilisés sont les concentrés d'érythrocytes», indique Anita Tschaggelar. Ils s'utilisent lors d'opérations, d'accidents avec d'importantes pertes de sang ou en cas d'anémie. Les concentrés de thrombocytes sont destinés aux patients qui souffrent d'un dysfonctionnement de la formation des plaquettes sanguines, par exemple en cas de leucémie. Enfin le plasma sanguin s'utilise lors de problèmes de coagulation ou de maladies auto-immunes.

La plus grande partie du sang récolté est destinée au traitement du cancer. Suivent les maladies cardiaques, les maladies gastro-intestinales, les accidents de sport et de circulation ainsi que les transplantations d'organes.

Recycler au lieu de jeter

Le plasma sanguin n'est pas si souvent utilisé, alors qu'il représente la plus grande partie du sang. Il reste donc toujours re-

lativement beaucoup de plasma qui doit être détruit comme un déchet médical une fois sa date de conservation dépassée. «Au lieu de détruire à grands frais le plasma inutilisé, il est livré à des entreprises qui en font des médicaments. Le produit de cette vente nous permet de couvrir une partie de nos dépenses et cet argent aide à maintenir le prix des concentrés d'érythrocytes relativement bas», précise Anita Tschaggelar. «Si nous devions détruire le plasma, le prix du sachet de sang augmenterait aussi.»

Les donneurs ne sont pas rétribués pour leur don de sang. Des études internationales montrent que cela constitue un important facteur de sécurité: quand on ne gagne rien à donner son sang, on n'a aussi aucun intérêt à cacher quoi que ce soit. En plus, il serait éthiquement irresponsable de motiver des personnes en détresse financière à donner leur sang pour obtenir de l'argent.

Sangsue – un ver suceur très efficace

Ce ver brun-noir d'environ cinq centimètres de long se fixe sur la peau qu'il incise avec ses dents aiguisées comme des couteaux. Il s'abreuve ensuite du sang de son hôte. Si cela ressemble à un film d'horreur, c'est en fait un traitement ancestral.

La médecine connaît depuis longtemps l'hirudothérapie. Elle se pratiquait déjà dans l'Égypte ancienne, de même qu'en Inde, en médecine classique ayurvédique, comme l'explique Thomas Moser. Ce droguiste dipl. féd. et naturopathe dipl. féd. MTE travaille aussi avec des sangsues dans son centre de santé spécialisé en médecine complémentaire. «En Europe, on connaît en tout cas cette méthode depuis la création de la médecine traditionnelle européenne par Hippocrate. Mais la médecine classique populaire la pratiquait sans doute déjà auparavant.»

Un ver polyvalent

Les sangsues s'utilisent dans le traitement des douleurs, notamment en cas d'arthrose ou de maux de dos. Mais aussi en cas de plaies qui peinent à cicatriser, de thromboses ou même en chirurgie.

On suppose que c'est la salive de la sangsue qui assure l'efficacité du traitement. Elle contient notamment des substances aux effets anti-inflammatoires et analgésiques (égline) ainsi qu'anticoagulants (hirudine) qui pénètrent dans le

corps de l'hôte lors de la morsure et de la succion. «Ces substances sont bien connues des scientifiques et certaines, comme l'hirudine, sont déjà fabriquées sous forme de synthèse», poursuit Thomas Moser. Des scientifiques russes ont cependant prouvé que seules de petites quantités de ces substances pénètrent effectivement dans la circulation sanguine des patients. La salive ne sert qu'à prévenir la fermeture de la plaie et à réprimer la douleur de la morsure pour que la sangsue puisse continuer à sucer. Les chercheurs russes supposent que l'effet de la morsure de la sangsue est surtout le fait de la plaie elle-même, que le corps ne peut pas refermer lui-même, du moins dans un premier temps. Cela active le système immunitaire et augmente le flux du sang et de lymphes, ce qui a des effets positifs sur la santé.

Indolore

Le traitement dure en général une à deux heures. Le patient perd environ 50 millilitres de sang par sangsue appliquée. «On applique au maximum dix sangsues», pré-

Thomas Moser

Thomas Moser, 58 ans, droguiste dipl. féd. et naturopathe dipl. féd. MTE, dispose de son propre cabinet depuis 2010 dans les locaux de la droguerie Meier à Niederrohrdorf (AG).

Son domaine de spécialisation est la naturopathie classique européenne, en particulier les méthodes de détoxination.

www.gesundheit-moser.ch

www.gesundheitshaus-meier.ch



cise Thomas Moser. «Le patient perd ainsi au maximum 500 millilitres de sang, ce qui correspond à un don de sang.» Compter cinq à dix séances en fonction de la maladie et la méthode choisie.

Bon à savoir: le traitement est indolore. «Au début, la morsure fait penser à une piqûre d'ortie», explique le droguiste naturopathe. «On ne ressent donc qu'une petite brûlure qui disparaît après 20 minutes.»

Sources: Thomas Moser, droguiste dipl. féd. et naturopathe dipl. féd. MTE/www.hirumed.ch



UNE THÉRAPIE ANCESTRALE

Les sangsues percent la peau pour s'y agripper – ce qui est heureusement indolore. Elles sont éliminées après environ 20 minutes.



Les cellules souches du sang

Les cellules souches sont une sorte de cellules originelles ou progénitrices. Leur évolution n'est pas encore clairement connue, mais elles peuvent, sous l'influence de différents facteurs, former tous les types de cellules du corps. La transplantation de cellules souches se fait déjà depuis de décennies pour traiter des maladies graves du sang, notamment la leucémie (voir page 11). Dans certains cas, les cellules souches sont prélevées chez le patient lui-même et peuvent lui être réinjectées après une chimiothérapie ou une radiothérapie. Mais on peut également utiliser les cellules souches de donneurs. Le cordon ombilical des nouveau-nés contient aussi des cellules souches. Le prélèvement de ces cellules souches ombilicales est indolore et sans risque pour la mère et l'enfant. Sitôt prélevé, le sang du cordon est congelé et peut être conservé pour une longue durée dans une banque de sang de cordon. Ce sang s'utilise alors généralement pour soigner les enfants souffrant de leucémie ou de maladies génétiques. Des adultes recourent cependant aussi de plus en plus au sang de cordon.

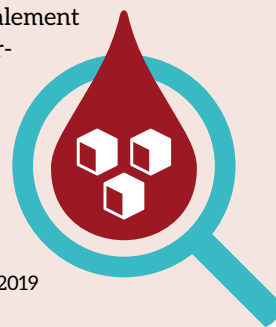
Informations complémentaires concernant le don de cellules souches sur <https://www.blutstammzellspende.ch/fr>

Sources: Office fédéral de la santé publique OFSP / www.blutstammzellspende.ch/ / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019

Glycémie

La glycémie dans le sang indique le taux de glucose dissous dans le sang. Le glucose est le principal fournisseur d'énergie de l'organisme. Normalement, le métabolisme de ce sucre est réglé par deux hormones, l'insuline et le glucagon. Les glucides fournis par l'alimentation sont décomposés en sucres simples, dont le principal est le glucose. Quand le taux de glucose augmente, le pancréas libère plus d'insuline. Cette hormone agit comme une clé qui permet au glucose de pénétrer dans les cellules musculaires et adipeuses qui peuvent alors l'assimiler. Le taux de glucose diminue donc à nouveau. Chez les personnes en bonne santé, la glycémie est toujours délicatement équilibrée. A jeun, elle est de 70 à 80 milligrammes par décilitre et ne dépasse pas 140 mg après un repas copieux. La régulation du taux de glucose est importante parce que le cerveau et les nerfs doivent toujours être approvisionnés en sucre pour pouvoir fonctionner. Si cet équilibre est perturbé et que le taux de sucre diminue trop dans le sang, il devient difficile de se concentrer et on peut avoir des nausées, des crampes musculaires, des tremblements ainsi que des sueurs. A l'inverse, un excès de sucre dans le sang peut provoquer de la fatigue, des troubles de la concentration, un manque d'entrain ou des vertiges. Les personnes dont le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline souffrent de diabète (Diabetes mellitus) et ont généralement une glycémie trop élevée (hyperglycémie).

Sources: Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag GmbH, 2020 / Dr Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



CAMILIA®

Pour apaiser bébé quand il fait ses dents

Ceci est un médicament autorisé.

Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage. N° AMM : 59057 (D)

Boiron SA, 3007 Berne - www.camilia.ch



Votre santé mérite le plus grand respect

Les bons gestes en cas de plaies

On peut fort bien soigner soi-même les petites plaies qui saignent.
Ce qu'il faut savoir pour bien faire.

On peut tomber de vélo en dévalant une pente raide à la montagne, se couper un doigt en découpant des carottes, se taper la tête contre une branche d'arbre bien basse ou encore marcher par inadvertance sur un clou. Les écorchures, coupures, déchirures et autres blessures arrivent vite et saignent parfois abondamment. «C'est même bien dans une certaine mesure», assure Marianne Gwerder, droguiste ES. «Car le sang nettoie la plaie», poursuit la propriétaire de la droguerie Gwerder à Muotathal (SZ). Vous pouvez très bien soigner vous-même les petites plaies. Marianne Gwerder vous explique comment faire.

Ecorchures

Après une chute, la blessure classique est l'écorchure. Elle se produit quand la peau est brutalement éraflée par une surface rugueuse. En général, les écorchures sont bénignes, car seule la couche supérieure de la peau est atteinte. Mais elles doivent quand même être bien traitées, car comme elles

saignent peu, le risque d'infection est plutôt élevé.

«Les écorchures sont souvent souillées par de la saleté ou de petits cailloux. Il faut donc commencer par les éliminer», explique la droguiste. A la maison, on peut le faire en passant la plaie sous l'eau courante. «En déplacement, les solutions de rinçage à base de sel, comme on les trouve en droguerie, sont très utiles. Ou les lingettes de nettoyage de plaies humides. Car il n'y a pas toujours une source d'eau fraîche à proximité.»

Après avoir éliminé les saletés visibles, il faut désinfecter la plaie pour se débarrasser des germes. Un geste nécessaire aussi bien pour les écorchures que pour tous les autres types de plaies. «Un spray désinfectant fait bien l'affaire. Pour les écorchures, un spray contenant les huiles d'olive, de millepertuis et de neem convient très bien. Le mince film d'huile aide à maintenir la plaie humide. Et cette humidité favorise le renouvellement cellulaire.»

Une fois désinfectée, la plaie devrait être recouverte d'une compresse de gaze non adhésive. «Là encore, le film d'huile est utile: la compresse tient mieux mais colle moins à la plaie», précise la droguiste. Il est important de protéger la plaie avec une compresse pour éviter que des germes n'y pénètrent. «Et comme on risque facilement de heurter la plaie ici ou là, mieux vaut donc la protéger.» Au début, il faudrait changer le pansement deux à trois fois par jour, pour prévenir les infections et pour qu'il ne colle pas à la plaie. Et si cela arrive malgré tout, on peut enlever la compresse facilement et sans douleur en l'humidifiant avec de l'eau ou de l'eau oxygénée diluée (peroxyde d'hydrogène) de la droguerie. Plus la plaie exsude encore du liquide, plus le pansement doit être changé souvent. «Et il faut chaque fois redésinfecter la plaie.»

La règle pour toutes les plaies: quand il n'y a plus d'exsudation, un réseau de protection de fibrine se forme et si la plaie ne s'est pas infectée, on peut commencer à appliquer une pommade vulnéraire. «Elle a un effet désinfectant et hydratant et elle stimule la formation de la nouvelle peau. La plaie peut donc bien cicatriser, elle ne provoque pas de tiraillements et ne se déchire pas.» Une fois la plaie refermée, le pansement n'est plus nécessaire. «On remarque généralement soi-même quand on n'en a plus besoin.»

Il faudrait consulter un médecin si l'écorchure devient douloureuse, si elle est profonde ou très grande.

Coupures

Les coupures sont très fréquentes quand on manipule un couteau, des ciseaux ou un rasoir. «Les coupures saignent généralement, raison pour laquelle, contrairement

CE QUI ARRIVE QUAND ON VEUT ÉPLUCHER TROP VITE DES LÉGUMES...

On peut bien soigner soi-même les petites coupures. Les drogueries proposent justement des pansements spéciaux, autoadhésifs, élastiques et imperméables qui ne collent pas à la plaie.

aux écorchures, il n'est pas nécessaire de les laver à l'eau. Mais il faut quand même les désinfecter», souligne Marianne Gwerder.

Après avoir désinfecté la coupure, il faut la recouvrir d'un pansement. Si besoin, on peut appliquer d'abord de la ouate hémostatique, pour que le pansement ne s'imbibe pas de sang. «Suivant la taille et la localisation de la plaie, un pansement peut suffire. Sinon, les compresses de gaze non adhésives sont aussi un bon choix. Il existe d'ailleurs des adhésifs imperméables pour fixer la gaze, ce qui permet de se doucher.» Il est particulièrement désagréable de se couper à un doigt quand on doit continuer de travailler après. «Il existe heureusement des pansements autoadhésifs, élastiques et imperméables qui ne collent pas à la peau ou à la plaie. Très souples, ils peuvent bien se mettre au bout des doigts.»

Si la coupure est profonde et saigne abondamment, il faut commencer par appliquer un pansement compressif puis se rendre au plus vite chez le médecin.

Déchirures

Une déchirure peut survenir quand on se heurte à quelque chose ou qu'un objet nous touche en tombant et déchire superficiellement la peau. Les déchirures saignent relativement fort et doivent parfois être recousues par le médecin. Mais on peut bien s'occuper soi-même des plus petites. «Dès que la plaie ne saigne plus trop fort, on peut la désinfecter puis la fermer avec des sutures cutanées adhésives. Dans ce cas, il ne faut pas utiliser de spray désinfectant avec de l'huile, sinon les sutures adhésives ne collent pas.» Commencez par rapprocher les bords de la plaie et placez la première bande de suture au milieu. Ajoutez ensuite les autres alternativement d'un côté et de

l'autre jusqu'à recouvrir toute la plaie. Enfin, appliquez une gaze de protection.

«Si la déchirure est béante et profonde, que le sang coule en pulsant et que les bords sont déchiquetés, il faut immédiatement appliquer un pansement compressif et se rendre chez le médecin. Idem si les douleurs augmentent. Car si elle est infectée, la plaie peut provoquer une grave septicémie», prévient la droguiste. Il vaut aussi la peine d'aller chez le médecin si la plaie est située sur le visage: il pourra la soigner correctement pour qu'elle guérisse au mieux sans laisser de vilaines cicatrices.

Blessures dues à un objet pointu

Les blessures provoquées par des objets pointus comme des clous, des aiguilles ou la pointe de ciseaux sont généralement petites mais peuvent être très profondes. «Ces plaies sont particulièrement délicates. Comme elles ne saignent pas beaucoup, elles ne se nettoient pas elles-mêmes. Et comme elles sont profondes, il est difficile de les désinfecter», explique la dro-

Tout ce qu'il faut pour les premiers secours

Indispensables dans la pharmacie de ménage:

- des compresses de gaze non adhésives
- des bandes de gaze autoadhésives
- différents sparadraps
- un produit de désinfection
- une pommade vulnérable

L'homéopathie au soin des plaies

Les remèdes homéopathiques peuvent être un complément utile au soin des plaies. La droguiste Marianne Gwerder: «Les granules d'Arnica peuvent améliorer la cicatrisation des plaies. Et le mélange Arnica, Hypericum et Calendula prévient les inflammations. Si un os est touché, Symphytum est le bon choix, Ledum s'il s'agit d'une plaie provoquée par un objet pointu et Staphisagria en cas de coupure.» Il faudrait prendre les granules immédiatement après avoir soigné la plaie comme expliqué précédemment. «Et donc toujours les emporter avec soi en déplacement.»

Marianne Gwerder

Marianne Gwerder est la propriétaire de la droguerie Gwerder à Muotathal (SZ) depuis 1999. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, les sels de Schüssler et la phytothérapie.
www.drogeriegwerder.ch



guiste. «Il faudrait donc vraiment consulter un médecin si la plaie est profonde.» Il pourra d'ailleurs voir s'il faut faire un rappel du vaccin contre le tétanos. Les blessures plus petites peuvent simplement se soigner comme les coupures.

Morsures

En cas de morsure, il faut impérativement se rendre chez le médecin. Le risque d'infection est en effet très élevé, car les dents peuvent introduire des bactéries dans la peau. En plus, il y a un risque d'être infecté par la rage.

Que faire en cas de sécheresse vaginale ?



Vous avez enfin trouvé !

Une aide rapide

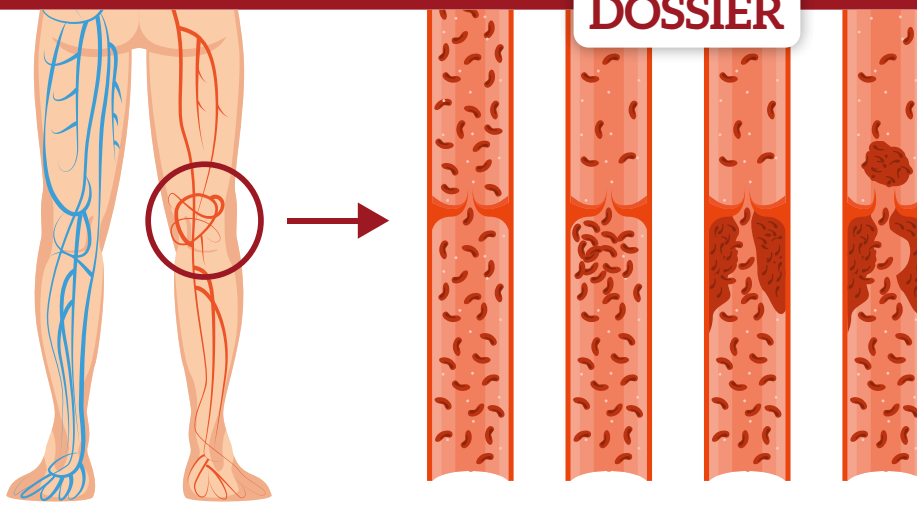


Multi-Gyn® LiquiGel

Soulage instantanément la sécheresse vaginale

- Protège des irritations pendant les rapports sexuels
- Favorise l'hydratation vaginale naturelle
- Ne contient pas d'hormones, à base d'ingrédients naturels

Multi-Gyn®
SOLUTIONS FOR YOUR INTIMATE HEALTH



Vaisseau obturé

Quand un caillot (thrombus) se forme dans un vaisseau sanguin, il y a obturation du vaisseau, provoquant ce que l'on appelle une thrombose. En général, l'obturation touche les veines, plus rarement les artères (voir page 14). Les thromboses se forment souvent dans les grandes veines du bas de la jambe, mais peuvent aussi apparaître ailleurs. Si le thrombus se détache et est emporté par la circulation, il peut boucher les capillaires et provoquer une embolie dans les poumons, un infarctus dans le cœur ou un AVC dans le cerveau. Ce qui peut être mortel. Les causes à l'origine d'une thrombose peuvent être un ralentissement du flux sanguin, une lésion de la paroi d'une

veine ou une augmentation anormale de la coagulation du sang. Les facteurs déclencheurs sont aussi variés: le manque de mouvement, comme durant un long trajet en train, une grave maladie ou après une opération, ainsi que certaines maladies (par ex. tumeurs) ainsi que le tabagisme. Bien que les thromboses soient rarement dues à un problème de coagulation, on les traite avec un médicament qui agit sur la coagulation.

Sources: Transfusion CRS Suisse SA (Ed.): «Le sang. Cahier de travail», 2018 / Hôpital universitaire de Bâle, www.unispital-basel.ch / Hôpital cantonal de Baden, www.kantonsspitalbaden.ch / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Hôpital cantonal de Saint-Gall, www.kssg.ch

Lipides sanguins

Le sang contient une certaine quantité de lipides. Les plus importants sont le cholestérol et les triglycérides. Le corps a besoin de ces graisses pour former les parois cellulaires, les tissus nerveux et les hormones. Et les lipides fournissent aussi de l'énergie. On distingue différents types de lipides sanguins. Les deux principaux sont:

- Le cholestérol à haute densité (cholestérol HDL) est une lipoprotéine considérée comme le «bon» cholestérol. Il ramène les lipides excédentaires au foie.
- Le cholestérol à basse densité (cholestérol LDL) est au contraire considéré comme le «mauvais» cholestérol. Il transporte les lipides du foie aux cel-

lules. S'il y a trop de cholestérol LDL dans le sang, il se dépose sur la paroi interne des artères. Ce qui provoque l'athérosclérose.

Une alimentation déséquilibrée et riche en graisses ainsi qu'un manque d'activité physique peut entraîner une élévation du taux des lipides sanguins (hyperlipidémie). Indépendamment de ces deux facteurs, ou en supplément, des maladies ou des facteurs héréditaires peuvent aussi faire monter le taux de lipides sanguins.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag GmbH, 2020 / Fondation suisse de cardiologie, www.swissheart.ch

Surcharge en fer

La plupart des gens ont certainement déjà entendu parler de la carence en fer (voir page 10). La surcharge en fer, appelée hémochromatose, est en revanche moins connue. Il s'agit d'une maladie héréditaire qui fait que l'intestin absorbe beaucoup trop de fer, lequel se dépose surtout dans le foie et les articulations, mais aussi dans le muscle cardiaque, le pancréas ou la glande thyroïde. Les conséquences peuvent être une cirrhose du foie, une insuffisance cardiaque, du diabète ou des problèmes articulaires.

L'hémochromatose peut être traitée par des saignées ou des médicaments spécifiques, qui bloquent l'absorption intestinale du fer.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / www.innermedizin.usz.ch

Empoisonnement du sang

L'empoisonnement du sang, appelé septicémie en jargon professionnel, est la forme la plus sévère d'infection. Il n'a rien à voir avec un empoisonnement dans le sens classique du terme.

Normalement, le système immunitaire agit directement sur le foyer infectieux pour l'endiguer. Mais cela ne fonctionne pas toujours. Les agents pathogènes peuvent alors se propager dans tout le corps via les vaisseaux sanguins et lymphatiques et provoquer une hyperactivation du système immunitaire qui ne s'attaque plus seulement aux agents infectieux mais aussi aux cellules du corps. Les conséquences peuvent être fatales si cela entraîne la défaillance de plusieurs organes.

Sources: Dr Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Plate-forme de santé officielle d'Autriche, www.gesundheit.gv.at / www.uniklinikum-jena.de

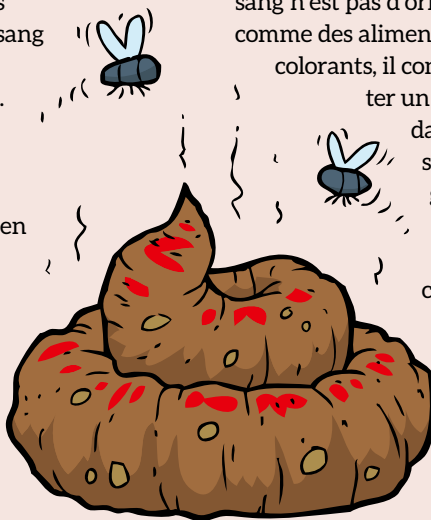


Du sang dans les selles

Normalement, les selles sont de couleur brun clair à brun foncé. Si elles ont une autre couleur, c'est peut-être en raison de certains médicaments, comme le charbon actif ou les préparations de fer, ou de différents aliments, comme les betteraves. Mais le sang peut aussi modifier la couleur des selles. Des saignements dans la partie supérieure de l'appareil digestif les teignent en noir. On parle alors de méléna, signe d'une hémorragie digestive. Si du sang clair apparaît dans les selles, c'est souvent signe d'hémorroïdes ou d'une

fissure dans la muqueuse anale. Mais il peut aussi provenir de saignements dans la partie inférieure de l'appareil digestif. Enfin, le sang n'est pas toujours visible dans les selles, on parle alors de sang fécal occulte. Si la présence de sang n'est pas d'origine anodine, comme des aliments ou médicaments colorants, il convient de consulter un médecin. Car le sang dans les selles peut signaler des maladies graves, comme un ulcère gastrique, une hépatite ou un cancer.

Sources: www.magen-darm-aerzte.de/
www.gesundheit.gv.at/
www.pharmawiki.ch



georgodz - stock.adobe.com

Du sang dans l'urine

Il peut y avoir présence de sang dans l'urine en cas de maladies bénignes, comme une infection, une hypertrophie bénigne de la prostate ou certaines blessures. Mais le sang dans l'urine peut aussi signaler des maladies plus graves, comme des tumeurs au niveau des voies urinaires. Il faut donc impérativement consulter un médecin.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Ed.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Hôpital de Thurgovie, www.stgag.ch

dedMazay - stock.adobe.com



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique SANS compromis

Haute tolérance
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.

Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers

Disponible
en pharmacies et drogueries

Service Allergie

EcoSun Pass
approved.

UVA UVB IR-A Blue Light

✓

Haute tolérance
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.

Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers

Disponible
en pharmacies et drogueries

Service Allergie

EcoSun Pass
approved.

EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.



Les insectes sont de précieux auxiliaires!

Avec le printemps, recommencent aussi les travaux de jardinage. Pour lutter naturellement contre les parasites, les insectes utiles sont très précieux. Voici comment les attirer.

L'expert-jardinier Urs Streuli est conseiller en jardinage auprès de Bioterra, l'organisation suisse pour le jardin bio et naturel. Il clarifie immédiatement quelque chose: «Objectivement parlant, il n'y a ni insectes utiles ni parasites dans nos jardins. Mais subjectivement oui.»

La diversité au jardin

Le maître-mot est la biodiversité: dans un jardin, plus la diversité des organismes est grande, plus le risque d'une invasion de parasites est réduit. Car les insectes utiles sont des carnivores qui se nourrissent d'insectes et d'autres animaux qui attaquent les plantes.

Pour attirer les insectes auxiliaires, il faut de la diversité dans le jardin et sur le balcon. Et il faut commencer tout en bas de la chaîne alimentaire pour y parvenir, explique Urs Streuli. Une grande variété de plantes différentes, des endroits diversifiés, des tas de pierres, de sable, secs et

humides, riches en nutriments et maigres, des tas de branches et des parterres de fleurs augmentent la probabilité que des auxiliaires naturels comme les coccinelles colonisent le jardin. «Les coccinelles ont besoin de pollens pour leurs œufs. Elles puisent leur énergie dans le nectar. Il faut donc leur mettre des fleurs à disposition. Quand elles ont suffisamment mangé, elles cherchent des pucerons et y déposent leurs œufs. Des larves en éclosent qui dévorent les mal-aimés pucerons.»

Créer du désordre

Comme déjà mentionné, les auxiliaires sont des carnivores qui aspirent ou mangent les parasites. Souvent, ils sont à peine visibles, précise Urs Streuli. Il en est ainsi des nombreuses espèces de trichogrammes: ce sont de minuscules parasites qui déposent leurs œufs dans d'autres organismes. Ils sont donc des aides effectives contre les punaises diabo-

Protection solaire: aussi incontournable au printemps

Il ne faut pas oublier de se protéger du soleil quand on travaille au jardin au printemps. Le soleil de mars ne doit pas être sous-estimé, avant tout quand on a passé la plupart du temps à l'intérieur les semaines précédentes. Règles à respecter:

- Éviter le soleil de midi
- Rechercher des endroits ombragés
- Porter de bons habits et un chapeau
- Toujours utiliser de la crème solaire, si possible avec un indice de protection de 30 ou plus.

N'hésitez pas à demander conseil dans votre droguerie.

liques qui sont récemment arrivées chez nous. «En déposant leurs œufs dans ceux de la punaise diabolique, ce sont leurs œufs et non ceux de la punaise diabolique qui éclosent.» Pour que les trichogrammes s'installent dans un jardin ou un balcon, ils ont besoin de fleurs mais aussi d'un peu de désordre au bord d'une jardinière. Et renoncez aux sprays toxiques.

Au contraire des trichogrammes, les abeilles ne sont pas des auxiliaires en premier lieu. Mais en installant un hôtel à abeilles ou en offrant suffisamment de pollens et de verdure, on s'engage dans un autre domaine important: la protection des espèces.

Laissez-les s'épanouir!

Retour aux auxiliaires: des fleurs colorées sont toujours un bon appât. Urs Streuli veille dans son jardin à ce qu'il y ait des fleurs à chaque saison: ça commence au printemps avec les perce-neige et ça finit

en novembre avec les chrysanthèmes. Même les légumes peuvent produire de précieuses fleurs, par exemple les brocolis. Il suffit de laisser les pousses latérales – elles formeront des fleurs jaunes jusqu'en hiver. Et on peut aussi très bien laisser un certain temps les mauvaises herbes et les plantes sauvages sans mauvaise conscience, si elles contribuent à la diversité d'une jardinière et à la variété. «C'est un peu comme pour notre alimentation. Plus nous mangeons divers et varié, moins nous risquons des carences», image Urs Streuli.

Par ailleurs, on peut aussi acheter des organismes dans des commerces spécialisés qui peuvent être répartis dans le jardin à la place des produits toxiques. En exemple, Urs Streuli cite les nématodes. «On les met dans la terre avec beaucoup d'eau et ils y détruisent les petites espèces de limaces.»

Denise Muchenberger

(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Dans un jardin naturel, ça grouille, ça papillonne et ça bourdonne de toutes parts. Quelques mesures simples vous permettront d'avoir aussi bientôt un petit paradis chez vous.

QUAND LE MOLLET PINCE

APRÈS 5 MINUTES DE JOGGING.



POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 03/2021.
All rights reserved.

BioMed®



Courir dans la douceur de l'air du printemps – les allergiques peuvent aussi le faire.

Courir malgré une allergie? C'est possible!

Nos conseils pour vous permettre de courir au grand air sans symptôme même en cas d'allergie aux pollens ou d'asthme.

Se changer les idées au grand air. Ecouter le murmure d'un ruisseau, le gazouillis d'un oiseau ou le crissement du gravier sous les chaussures de sport – faire du jogging fait vraiment du bien! Et dans l'air doux du printemps, faire de l'exercice à l'extérieur est particulièrement agréable. Sauf pour les personnes sujettes au rhume des foins ou à l'asthme (voir encadré page suivante). Elles souffrent des pollens et, en plus, du taux élevé d'ozone en été, qui irrite les muqueuses des yeux, du nez et de la gorge et qui diminue les fonctions respiratoires. Et quand les pollens atteignent des muqueuses déjà irritées, les symptômes d'allergie peuvent encore s'accroître.

Personne ne devrait pourtant renoncer au jogging, car le sport est très sain, en particulier pour les personnes allergiques. Car il peut avoir une influence positive sur le rhume des foins et l'asthme.

«Le sport renforce notamment la musculature respiratoire et le système immunitaire et améliore la fonction pulmonaire», explique Sonja Hartmann, gestionnaire de projets et conseillère de aha! Centre d'Allergie Suisse. «Il est toutefois important durant la pratique sportive de limiter au possible l'exposition aux allergènes.» Et ce n'est pas si difficile en suivant les conseils qui suivent.

① Courir au bon endroit

Les personnes allergiques aux graminées ne devraient pas courir à proximité des champs et celles qui sont sensibles aux pollens des arbres devraient éviter les forêts. L'experte met aussi en garde contre les centres-villes et les zones industrielles. «Les polluants de l'air qui se fixent aux pollens les rendent plus agressifs et la pollution de l'air irrite encore plus les voies respiratoires.»

② Tenir compte du temps

Informez-vous pour savoir quand et où les pollens circulent. Par exemple avec l'application «Pollen-News». «Vous devriez aller courir le matin, car les concentrations d'ozone sont plus faibles. Ou après une averse, car il y a moins de particules dans l'air», précise Sonja Hartmann.

③ Protéger les yeux

Des lunettes de soleil avec une protection latérale protègent les yeux de l'atteinte des pollens. «Les porteurs de lentilles de contact devraient privilégier des lentilles journalières», précise la spécialiste.

④ S'échauffer

En cas d'asthme, Sonja Hartmann recommande de faire un petit échauffement avant la séance de jogging. Passer brusquement du repos à l'activité sportive peut en effet irriter les voies respiratoires.

5 Prendre les médicaments à temps

Sonja Hartmann recommande aux personnes sujettes au rhume des foins d'utiliser un spray nasal ou des gouttes pour les yeux avec un antihistaminique avant le début de l'activité sportive. «Les deux agissent vite. A l'inverse, les comprimés mettent une heure avant d'agir.» Pour prévenir les crises d'asthme aiguës pen-

dant l'entraînement, les médicaments du traitement de longue durée doivent être bien adaptés. Parlez-en donc avec votre pneumologue.

6 Respirer par le nez

Pendant le jogging, respirez bien par le nez. «Cela réduit la quantité de pollens qui arrive dans les bronches. Et les poils du nez nettoient l'air», constate Sonja Hart-

mann. S'il fait froid, les asthmatiques devraient mettre un tissu devant le nez. «Cela réchauffe l'air inspiré. Car l'air froid irrite le tissu pulmonaire enflammé.»

7 Après le sport

Éliminez au plus vite les pollens après avoir été à l'extérieur! Lavez-vous les cheveux avec du shampoing, rincez votre nez avec une solution d'eau de mer et lavez vos vêtements de sport à la machine.

8 En cas d'urgence

En cas de toux, d'essoufflement ou de difficultés respiratoires, arrêter l'entraînement. Les personnes asthmatiques devraient toujours emporter leur spray contre l'asthme. Dites à un proche où vous allez courir afin qu'une aide puisse arriver rapidement en cas d'urgence.

En suivant ces mesures de prévention et en observant le bon traitement, on peut aller loin dans la course à pied. «Beaucoup de sportifs de compétition ont une allergie ou de l'asthme. Il est donc bien possible de réaliser des performances de pointe», conclut Sonja Hartmann.

Vanessa Naef (traduction: Claudia Spätig)

Rhume des foins...

Le rhume des foins est le terme usuel pour désigner la rhinite allergique ou l'allergie pollinique. C'est une réaction déclenchée par les pollens. Le système immunitaire réagit aux protéines en soi inoffensives des pollens (allergènes) et les combat comme si elles étaient dangereuses. Le corps libère alors de l'histamine, ce qui provoque une inflammation de la conjonctive des yeux et de la muqueuse nasale. D'où les symptômes typiques du rhume des foins: nez qui coule, éternuements et yeux irrités et larmoyants.

... et asthme

L'asthme est une maladie inflammatoire des voies respiratoires, associée à une hypersensibilité des bronches aux facteurs irritants. Les irritations provoquent un rétrécissement des bronches et des crises d'asthme. Les personnes touchées peinent à inspirer et expirer. Une allergie aux pollens non traitée peut évoluer en asthme allergique. Comme pour le rhume des foins, les allergènes (par ex. protéines des pollens, acariens de la poussière domestique, poils d'animaux) sont les principaux déclencheurs de réactions asthmatiques (toux et difficultés respiratoires).

PARTICIPEZ ET GAGNEZ DES VACANCES ACTIVES!

Prenez le temps de faire des choses qui vous font du bien. Offrez-vous un moment loin du télétravail et autres obligations et passez quelques jours inoubliables dans le monde merveilleux de la montagne à Valbella. Durant ces quatre jours de **VACANCES ACTIVES** avec **MARKUS RYFFEL ET SON ÉQUIPE**, vous découvrirez comment vous pouvez obtenir le plus de résultats avec un minimum d'efforts et comment la course à pied peut améliorer votre bien-être. Alors que les **LADIES DAYS** (22-25.05.2021) et les **FIT FOR LIFE DAYS** (13-16.05.2021) vous feront découvrir toutes les facettes de la course à pied, les journées **RUN 'N' YOGA** (17-20.05.2021) vous apprendront tout ce qu'il faut savoir sur cette combinaison unique en son genre.

Gagnez une **PARTICIPATION GRATUITE AUX VACANCES ACTIVES DE VOTRE CHOIX** pour **DEUX PERSONNES** à l'**HÔTEL WALDHAUS AM SEE** d'une valeur de 1240 FRANCS. Détail (en allemand) sur ces vacances actives: WWW.MARKUSRYFFELS.CH

QUESTION DU CONCOURS: DANS QUELLE DISCIPLINE SPORTIVE QU'IL A ÉTABLIE EN SUISSE MARKUS RYFFEL EST-IL UN PIONNIER?

☐ Aqua-fit (entraînement en eau profonde) ☐ Ski de fond ☐ Badminton

Prénom* _____

Nom* _____

Adresse* _____

NPA/Localité* _____

Sexe ☐ Homme ☐ Femme Date de naissance _____ * = obligatoire

Adresse e-mail _____

Téléphone _____

Je suis intéressé par l'offre suivante: ☐ Fit for Life Days ☐ Ladies Days ☐ Run'n'Yoga

Participer, c'est très simple: répondez à la question ci-dessus et renvoyez le bulletin de participation **JUSQU'AU 16 AVRIL 2021** à: Markus Ryffel's Sàrl, Concours Droguerie, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb. Participation par mail: envoyez votre réponse avec la mention «Concours Droguerie» **JUSQU'AU 16 AVRIL 2021** à: info@markusryffels.ch. En cas d'annulation du cours sur ordre des autorités, le bon pourra encore être utilisé en 2022.

Vous n'avez pas gagné? Vous pouvez naturellement aussi vous inscrire aux vacances actives de Markus Ryffel. Informations complémentaires sur: WWW.MARKUSRYFFELS.CH

Journées des plantes médicinales avec marché 3 & 4 juillet 2021

Quiconque s'intéresse aux potions et thérapies naturelles ne peut manquer les Journées des plantes médicinales au musée en plein air Ballenberg. Des spécialistes dans le domaine de la santé et du bien-être proposent leurs produits à la vente et les droguistes du Ballenberg organisent des visites guidées gratuites des jardins de simples. ballenberg.ch



Fatigué et vidé? Ce n'est pas une fatalité!

Strath Vitality soutient de manière naturelle les personnes actives, les sportifs, les parents, les étudiants et les écoliers. Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à réduire la fatigue. Basé sur la levure végétale Strath contenant plus de 60 substances vitales. Produit suisse, 100% naturel, végétalien.

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

Strath® Vitality



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.

Maigrir avec succès

Avec une silhouette plus mince, on se sent plein de vitalité, en meilleure santé et plus séduisant(e). La question est seulement de savoir comment atteindre cet objectif avec succès? formoline L112 et formoline L112 EXTRA offrent à cet effet un soutien efficace.

formoline L112 EXTRA a été développé à partir du produit éprouvé formoline L112 et comporte 50% de fibres actives L112 hautement efficaces en plus. Il a été mis au point spécifiquement pour les personnes en surpoids à partir de 75 kg. **formoline L112**



Dragée petite – grande contre la douleur

Dolocyl® forte est reconnaissable à sa petite dragée de forme ronde qui s'avale facilement.

Grâce à son principe actif, l'ibuprofène, Dolocyl® forte soulage les douleurs et a un effet anti-inflammatoire. Nouveau Dolocyl® forte est une dragée blanche sans colorant ajouté.

Melisana AG, 8004 Zurich,

www.melisana.ch

Ceci est un médicament autorisé,

www.swissmedinfo.ch

Dolocyl® forte



Sourire au printemps sans rhume des foins.

zeller rhume des foins – procure une amélioration sensible de l'état général en cas des rhume des foins.



MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES.

ANTI-ALLERGIQUE.

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

zeller



Quelques trucs très simples permettent d'éviter les trous de mémoire lors des examens.

Comment soulager le stress d'avant les examens

Problème de concentration, peur de tout oublier, épuisement? Voilà ce qui peut aider naturellement.

Beaucoup de gens sont confrontés à la peur avant des examens. La droguiste Nicole Zuberbühler, de la droguerie Droga Cremer à Heerbrugg (SG), aussi se souvient de sa tension avant des tests importants. Elle essaie donc de se montrer compréhensive envers les adolescents et les jeunes adultes qui arrivent effondrés dans sa droguerie avant un examen important.

«Pour permettre à la personne de se reprendre, nous lui proposons un entretien dans notre espace de conseil. Car,

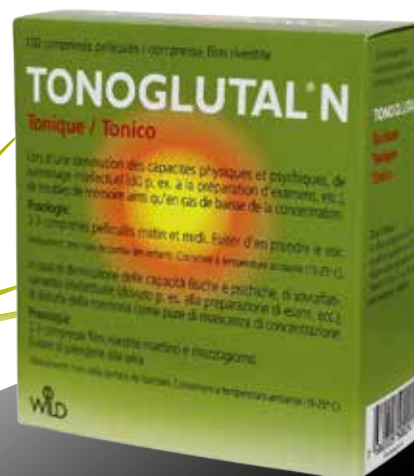
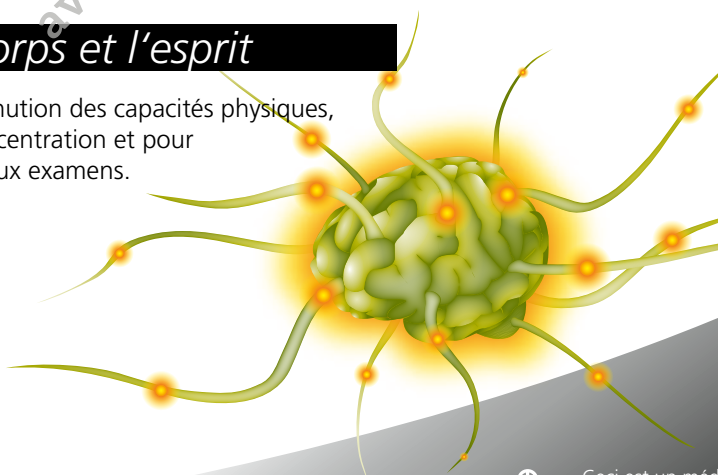
dans une première phase, il s'agit de la calmer pour qu'elle puisse expliquer de quoi elle a peur exactement.» D'un côté, il y a ceux qui sont super bien préparés et qui n'ont aucun problème de concentration durant la phase d'apprentissage →

→

TONOGLUTAL[®]N

pour le corps et l'esprit

Lors d'une diminution des capacités physiques, baisse de la concentration et pour la préparation aux examens.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttensz | www.wild-pharma.com

Comment soulager le stress d'avant les examens

sage. Leur grande angoisse: un blackout le jour de l'examen et donc la crainte de ne pas pouvoir se souvenir de ce qu'ils ont appris au moment décisif. «Dans ce cas, on peut prendre des dragées anxiolytiques le soir. Elles facilitent le sommeil mais ont également des effets relaxants. Elles contiennent souvent du houblon, de la lavande et de la mélisse.» Ces personnes ont souvent des idées qui tournent en rond et ne peuvent pas déconnecter. Un remède homéopathique avec du kava-kava, qui a également des effets anxiolytiques, peut aussi aider sur le plan émotionnel. On le trouve par exemple en comprimés à faire fondre sur la langue. «On peut en prendre jusqu'à six comprimés par jour, en particulier le jour de l'examen.»

De l'orpin rose pour l'esprit

Mais il y a aussi des personnes dans un état d'épuisement qui ont l'impression d'être proches d'une dépression nerveuse.

Apprendre avec d'autres peut contribuer à prévenir le stress des examens.

«Elles expliquent qu'elles ne peuvent plus apprendre, qu'elles n'arrivent plus à se concentrer et que leurs capacités d'assimilation sont nulles.» Elles pensent qu'elles ne pourront jamais parcourir le chemin jusqu'à l'examen, même si celui-ci n'est prévu que quelques jours ou même quelques semaines plus tard. Là aussi la nature peut aider en douceur, explique Nicole Zuberbühler: «Nous avons fait de très bonnes expériences avec l'orpin rose qui augmente la résistance au stress et

renforce l'esprit, particulièrement dans les phases intensives et de surcharge.» L'orpin rose peut être pris en comprimés deux fois par jour, idéalement le matin et à midi. Ou il peut aussi être mélangé dans une teinture et pris en gouttes.

S'octroyer des pauses

En plus des remèdes doux naturels, des conseils d'apprentissage peuvent aussi aider à surmonter cette période exigeante. «Je conseille de s'octroyer régulièrement

Une concentration maximale.

gincosan® – en cas d'efficiences psychique ou physique diminuée, avec des symptômes tels que difficultés de mémorisation, manque de concentration, troubles de l'attention, de la mémoire, si vous vous fatiguez très vite.



AU GINSENG ET AU GINKGO.

POUR LA FATIGUE.

PAR MANQUE DE CONCENTRATION.

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

zeller

des pauses. Toutes les 40 minutes pour le cerveau. Car mieux vaut apprendre en plus petites étapes pour assimiler la matière plus efficacement.» Pendant la pause, on peut aller se promener à l'air frais, boire un thé ou de l'eau, manger un fruit ou des aliments pour le cerveau comme des fruits oléagineux.

«Ça vaut aussi la peine de se fixer des objectifs concrets et de ne pas vouloir tout faire en même temps. S'enlever de la pression et ne pas toujours courir après la meilleure note, voilà quelque chose qui m'a aussi aidée personnellement», précise Nicole Zuberbühler. «Souvent, des amis ou d'autres étudiants me l'ont rappelé: un 4 suffit aussi – donne simplement ton meilleur, la note finale est en fin de compte moins importante que le fait d'avoir réussi.»

Aller se promener avec ses cartes d'apprentissage et se répéter les termes à haute voix, voilà une possibilité de mémoriser la matière. Ou expliquer les connaissances

Nicole Zuberbühler

Nicole Zuberbühler, 24 ans, est droguiste ES depuis l'été 2019 et gérante de la droguerie Dropa Cremer à Heerbrugg (SG). Ses domaines de spécialisation sont la naturopathie, les conseils holistiques et la formation des apprentis. www.dropa.ch



théoriques à des amis ou à sa famille. En explicitant à d'autres des liens complexes, on a souvent soi-même un déclic. Plus généralement, mieux vaut ne pas se battre seul contre le stress des examens. Confiez-vous à d'autres, étudiez avec des camarades, parlez de vos angoisses et changez de perspective. Cela permet peut-être aussi de se sentir plus libéré face à un futur examen et de se dire: c'est juste un examen, rien de plus.

Denise Muchenberger
(traduction: Maire-Noëlle Hofmann)

Impressum 41^e année

Tirage 167 189 ex. (Certifié REMP/CS 9/2020), 1007 000 lecteurs (937 000 allemands selon Mach Basic 2020-2 et environ 70 000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch
Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch

Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Daniel Jutzi (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller

Impression Stämpfli AG, 3001 Berne

Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch

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



printed in
switzerland

RESCUE®

HÄNSELER 
SWISS PHARMA

Hänseler AG, CH-9100 Herisau
<https://www.facebook.com/rescuesuisse>



DÉCONNECTER LES PENSÉES

RÉVEIL REVIGORÉ



Le yoga des hormones

Durant la ménopause, les changements hormonaux perturbent de nombreuses femmes, tant au niveau émotionnel que physique. Le yoga des hormones peut alors être bénéfique.

Quand la monitrice de yoga Tanja Forcellini accueille les femmes qui suivent son cours de yoga des hormones, elle rayonne de calme et de sérénité. C'est important, car les participantes doivent d'abord s'ancre dans le moment présent, se détacher du quotidien, écarter les pensées, projets, soucis et autres contrariétés. «En tant que femmes, nous sommes championnes dans l'art de faire plusieurs choses à la fois. Mais ici, il faut au contraire se concentrer sur une seule chose: le yoga des hormones pendant 60 minutes.»

Activer les glandes hormonales

Tanja Forcellini prend le temps de transmettre à ces dames l'impression qu'elles peuvent vider leur tête et fixer toute leur concentration sur cette heure de yoga. Puis elle commence à affûter la prise de conscience des sept glandes hormonales présentes dans le corps et à les ressentir l'une après l'autre par différents exercices. De l'hypophyse, à la base du cerveau, en passant par le tronc et le ventre pour arriver aux ovaires.

Elle s'arrête sur toutes les glandes hormonales et les active l'une après l'autre par des sons et une technique respiratoire particulière (respiration du soufflet). S'y ajoutent des exercices de yoga spécifiques, qui activent par exemple les ovaires ou les surrénales. Enfin, des exercices de concentration et de respiration permettent de diriger consciemment l'énergie dans le

corps. Prendre ainsi conscience de toutes ces glandes est important pour pouvoir intégrer le yoga des hormones au quotidien, assure Tanja Forcellini. «Je constate régulièrement que les femmes ne connaissent pas assez leur propre équilibre hormonal et la fonction de messenger des hormones. Une fois qu'elles réalisent l'importance d'une bonne communication entre les glandes hormonales, elles deviennent plus attentionnées et prévenantes envers elles-mêmes.»

Utile pendant la ménopause

Le yoga des hormones n'est pas seulement bénéfique en cas de syndrome prémenstruel ou de troubles de la fertilité. Il est surtout utile durant la ménopause, comme l'explique notre interlocutrice: «En activant notamment les ovaires par la respiration, des sons et des exercices corporels, nous faisons repartir à la hausse le taux hormonal qui diminue. Ce qui rend plus supportables les changements hormonaux de la ménopause.»

Mais l'objectif est aussi de réduire le stress au quotidien. Les femmes qui viennent aux cours ont souvent des surrénales épuisées par la pression des délais et des agendas surchargés. La libération constante d'adrénaline, la fameuse hormone du stress, épuise en effet les glandes surrénales. «Si nous pouvons stimuler les surrénales à reprendre la production d'hormones, alors les troubles tels

La monitrice de yoga Tanja Forcellini était sceptique quant aux effets du yoga des hormones – jusqu'à ce qu'elle l'expérimente par elle-même.

POUR UNE PEAU NATURELLEMENT SOYEUSE
PRODUITS À BASE D'HUILE D'ARGOUSIER
POUR RENFORCER LA PEAU ET LES MUQUEUSES.
POUR APPLICATION INTERNE ET EXTERNE.



NOUVEAU

Plus de discrétion pour la même sécurité.



Des échantillons gratuits dans votre pharmacie et parapharmacie !

Les nouvelles **TENA Lady Discreet Extra** et **Extra Plus** sont désormais plus minces à l'avant et à l'arrière et offrent **encore plus de confort et de discrétion pour la même sécurité***. Ceci grâce à la zone unique **instaDRY™**, qui absorbe et capture rapidement le liquide.

Testez maintenant : échantillons gratuits dans votre pharmacie ou parapharmacie ou en appelant la **hotline TENA 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/minute, les tarifs de la téléphonie mobile peuvent varier. Les appels ne sont possibles qu'à partir de la Suisse

* Par rapport aux précédentes TENA Lady Extra et Extra Plus.

que la fatigue, les sautes d'humeur, les problèmes digestifs et les tourments intérieurs diminuent.» La glande thyroïde joue aussi un rôle important car elle libère des hormones qui permettent de maintenir l'équilibre énergétique dans le corps. On sait que le métabolisme ralentit avec l'âge et l'impression de ne plus se sentir bien dans sa peau augmente souvent. Le ➔

Photo: Martin Bissig; illustrations: vecteezy.com

Le yoga des hormones

yoga des hormones a donc pour objectif à long terme de rétablir l'équilibre hormonal et de stimuler les glandes hormonales.

Des sons bienfaisants

Les personnes qui pratiquent régulièrement le yoga des hormones et intègrent aussi plus de pauses dans leur quotidien

remarquent rapidement un premier changement. «Car c'est finalement une philosophie de vie complète, une attention à son corps et la capacité à prendre au sérieux les premiers signes de stress», souligne Tanja Forcellini.

«Si leur agenda le permet, je recommande aux femmes en période de ménopause

de faire deux ou trois fois par semaine six exercices à la maison. Cela prend environ 20 minutes, puis 10 minutes de repos.» Et certains exercices s'intègrent très bien au quotidien. Notamment la modulation de sons. «On peut produire des sons partout. A vélo, en randonnée, en attendant le bus.» Ça vaut certainement la peine d'essayer.

Se sentir mieux

Quand le yoga des hormones permet à la femme de rallumer son feu intérieur et de retrouver une nouvelle énergie, c'est un grand moment. Cela peut se traduire par une agréable chaleur intérieure autour de la thyroïde ou une tension au niveau des ovaires. Des signes qui montrent qu'il se passe quelque chose.

Tanja Forcellini a elle-même été étonnée des effets du yoga des hormones sur elle. «Une gynécologue a abordé le sujet avec moi et m'a demandé si j'étais disposée à enseigner le yoga des hormones à ses clientes.» Après réflexion et un peu de

S'arrêter pour un temps et se concentrer entièrement sur soi.

Troubles de la ménopause?

Hänseler Ménopause:
L'option végétale en cas de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur.

www.haenseler-menopause.ch



Disponible en pharmacie et en droguerie.
Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER
SWISS PHARMA

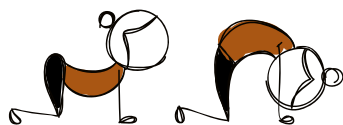
scepticisme au début, elle a suivi un cours de coach en équilibre hormonal. Elle a alors senti comme son corps réagissait bien aux exercices. Son cycle qui n'était plus régulier a retrouvé son rythme et ses

règles sont redevenues très régulières. «En plus, je me suis de nouveau sentie globalement bien dans ma peau.»

www.yogatanja.com

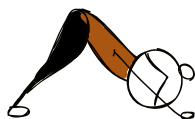
Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Exercices de yoga



Posture du chat à quatre pattes

Inspiration: cambrer le dos. Expiration: faire le dos rond. Prendre en même temps conscience des glandes.



Posture du chien tête en-bas

Soulever puis abaisser alternativement chaque talon.



Inclinaison en avant

Inspiration: se pencher à moitié en avant, en soulevant les surrénales. Expiration: se pencher encore plus bas en avant, et masser les ovaires.



Cercle du bassin et des ovaires

Ecarter les pieds un peu plus que la largeur des hanches, les genoux légèrement pliés. Faire des cercles agréables dans les deux sens avec le bassin. Répéter 10 fois.



Malasana

S'accroupir et se tourner, une fois à droite, une fois à gauche. A chaque fois, émettre un son en pressant les surrénales.



Posture assise

S'asseoir sur le sol et allonger la jambe gauche, étirer le pied gauche vers le haut et placer le pied droit sur le haut de la jambe gauche. Entourer le genou droit avec le bras gauche. Faire 10 respirations bhastrika*, puis diriger l'énergie en activant le périnée et moduler deux sons pour l'ovaire droit. Faire de même de l'autre côté.

* Bhastrika, le soufflet de forge

La respiration dite soufflet de forge a un effet activant. Dans bhastrika, non seulement l'expiration est activée par l'action des muscles abdominaux, mais aussi l'inspiration. Et cela dans un rythme rapide et régulier.

EFFICACITÉ NATURELLE CONFIRMÉE :

AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE DE L'HYDRATATION DE LA PEAU
100%*

AMÉLIORATION VISIBLE DE LA FERMETÉ DE LA PEAU
95%*

AMÉLIORATION VISIBLE DE L'ÉLASTICITÉ DE LA PEAU ET DE LA PROFONDEUR DES RIDES
90%*



La crème de jour raffermissante au lilas d'été bio et à l'edelweiss bio Suisse, ainsi que l'acide hyaluronique naturel et le complexe anti-âge Nectapur®, améliore la fermeté et fournit une Hydratation intense.



COSMÉTIQUES NATURELS CERTIFIÉS



Climatiquement neutre
Produit

ClimatePartner.com/13907-1911-1001

www.biokosma.ch



Gagnez un sac à dos plein de joie de vivre

Nous tirons au sort 20 sacs à dos contenant une boîte de capsules Alpinamed Safran d'Or et le livre de cuisine richement illustré «Orientalische Küche» d'une valeur totale de 85 francs.

Capsules Alpinamed Safran d'Or avec du curcuma et des vitamines B pour le psychisme et les nerfs.

Pour que l'âme retrouve le sourire!

Eau-de-vie du Valais	Âgé de vingt siècles	Action de suivre une trace		Circons-tance parti-culière	Au milieu du bois	Fond d'un récit		Temps de l'exis-tence	Comte anglais
↳	↙			↙	↻4	↙			↙
Cher-ches à être capté		Choré-graphe (VD, Philippe)	↘	↻7				Discus-sion sur un thème	
↳	↻3				Martyre romaine (sainte)		↘	Sur la porte du cabinet	
Coupage des bran-ches		Examen médico-légal		Il a écrit un Journal intime	↻8				
↳		↻5				Faire travailler ses intestins		De la Crèche ancienne	
Déchif-frée d'un bout à l'autre	↘			Dépour-vue de relief		Plante à fibres proches du jute	↻1		
Film de Spiel-berg	↘		Elle est de taille modeste	↻2					
Chants de dé-cembre	↘				Prénom de Des-cartes			Prophète biblique	
Assis-tance publique	↘		Cavité murale	↘	Monnaie du Brésil				
Terme de météo-rologie	↘						↻9		
Outil de sculpteur	↘				Poisson d'aqua-rium	↘			
Espace économi-que eu-ro-péen	↻10			Trans-vase un liquide		↻6			

ALPINAMED®
Safran d'Or

Pour que l'âme retrouve le sourire!



Safran, curcuma et vitamines B
pour le **psychisme** et pour les **nerfs**



1 capsule par jour

- Extrait de safran bio (30 mg)
- Curcumine hautement biodisponible
- B12 hautement dosée (500 µg)
- B6, acide folique, folate, magnésium

www.alpinamed.ch

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

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 mai 2021 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi).
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 6-7/21.

Mots fléchés 2-3/21

La solution était «INSOLATION».

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

Activer les forces d'autoguérison

L'homéopathie soigne le semblable par son semblable. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement?

L'homéopathie est une matière complexe. Pourtant le fondateur de l'homéopathie classique, Samuel Hahnemann, a simplement développé un principe ancestral très simple: soigner les semblables par leurs semblables.

Carlo Odermatt, droguiste et homéopathe exerçant à la droguerie pharmacie Späni, à Kriens (LU), utilise un exemple pour expliquer le fonctionnement de cette méthode. «Prenons le cas d'une piqûre d'abeille. La zone de la piqûre devient rouge et chaude, elle démange, brûle et peut gonfler. En homéopathie, on utilise donc Apis mellifica, remède

tiré des abeilles, pour soigner les symptômes similaires à ceux d'une piqûre d'abeille.» Cela peut être un problème de rhume des foins, avec des yeux gonflés et rougis. Ou une inflammation des reins et de la vessie, avec des douleurs brûlantes et lancinantes à la miction. Dans ce cas, on peut donc aussi utiliser Apis mellifica, correctement apprêtée et diluée selon le principe de Hahnemann (voir glossaire, page 38).

Doux et naturel

Un remède homéopathique doit mettre en marche les mécanismes d'autoguérison

de l'organisme et soigner en douceur. Les substances de base, utilisées en doses infimes, proviennent de la nature. A savoir des règnes animal, végétal et minéral.

Carlo Odermatt, qui a détaillé 56 substances particulièrement importantes dans son ouvrage didactique «Homöopathie – Arzneimittelbilder», a expérimenté par lui-même l'efficacité de l'homéopathie. «Dans ma jeunesse, j'avais régulièrement des maux de gorge qui ne disparaissaient qu'après plusieurs jours de traitement de médecine classique. J'ai donc lu des livres pour m'informer et découvert que le venin de serpent Lachensis était idéal pour →



«L'homéopathie est douce et naturelle», assure le droguiste et homéopathe Carlo Odermatt, qui obtient depuis de nombreuses années de bons résultats avec cette méthode thérapeutique.

moi. Mes maux de gorge ont alors cessé en seulement deux heures et surtout durablement.» En droguerie aussi, il a reçu de nombreux feed-back de clientes et clients reconnaissants qui ont vu leurs troubles s'atténuer grâce aux remèdes homéopathiques.

Le droguiste est bien conscient que l'homéopathie a de fervents partisans, mais aussi de farouches adversaires. «Mes expériences personnelles ne font que conforter ma confiance dans l'homéopathie.

Surtout parce qu'elle agit de manière douce et naturelle – et qu'elle est devenue accessible à tous grâce aux remèdes complexes.»

Les remèdes complexes associent différents remèdes unitaires pour soigner différents troubles, comme le mal des transports, les troubles du sommeil ou les piqûres d'insectes. «Ces préparations complexes ont leur place dans la pharmacie de voyage. Pour les troubles chroniques, comme l'asthme, le côlon irritable ou la migraine, je conseille en revanche de consulter un ou une homéopathe accrédité pour procéder à une anamnèse détaillée et trouver le remède approprié

Carlo Odermatt

Carlo Odermatt, 67 ans, est copropriétaire de la droguerie-pharmacie Späni SA à Kriens (LU). Son domaine de spécialisation est l'homéopathie. www.spaeni.ch



avec le dosage idoine.» Les formes d'administration possibles sont nombreuses: outre les granules bien connus, on peut également prendre des poudres, des comprimés ou des gouttes homéopathiques.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Glossaire

L'essentiel en bref.

Principe de similitude: «le semblable est soigné par son semblable», selon le principe suprême de l'homéopathie classique. Un médicament qui provoque certains symptômes chez une personne en bonne santé peut guérir un malade souffrant de symptômes semblables.

Indication: signe clinique. Le choix du médicament homéopathique se fait en fonction des symptômes observés.

Remède constitutionnel: remède homéopathique qui prend en compte l'être dans son ensemble: tous ses antécédents médicaux ainsi que ses caractéristiques émotionnelles, mentales et physiques.

Dynamisation: processus indiquant le degré de transformation d'un remède homéopathique. Suivant le degré de dynamisation, on parle de dilutions C, D ou Q.

Dilutions hautes: on parle de haute dilution quand, d'un point de vue purement arithmétique, un remède ne contient plus une seule molécule de la substance initiale.

Dilutions C: les dilutions centésimales sont des remèdes homéopathiques produits selon un processus développé par le fondateur Samuel Hahnemann. La substance initiale est diluée dans la

proportion de 1:100 par étapes successives.

Dilutions D: les dilutions décimales sont progressivement diluées dans un rapport de 1:10 avec de l'eau pure ou de l'alcool puis vigoureusement agitées 10 fois (dans la paume des mains ou un support rembourré) à chaque étape.

Dilutions Q: les dilutions quinquaginta-millésimales sont diluées par étapes successives dans une proportion de 1:50 000 (raison pour laquelle on les appelait avant dilution LM). Les dilutions Q sont vigoureusement agitées 100 fois à chaque étape.

Médicament unitaire: médicament dilué à partir d'une seule substance porteuse.

Médicament complexe: mélange fabriqué à partir de plusieurs médicaments unitaires. Ils sont prescrits selon une approche clinique, donc en lien avec les symptômes et ne correspondent donc pas à l'homéopathie classique selon Samuel Hahnemann.

Granules: petits globules de sucre ou de succédané de sucre. Ils sont disponibles en différentes tailles.

Teinture-mère: solution qui contient la substance porteuse d'un remède homéopathique. Ce liquide n'a pas encore été dilué.

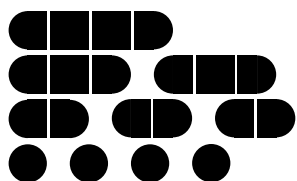
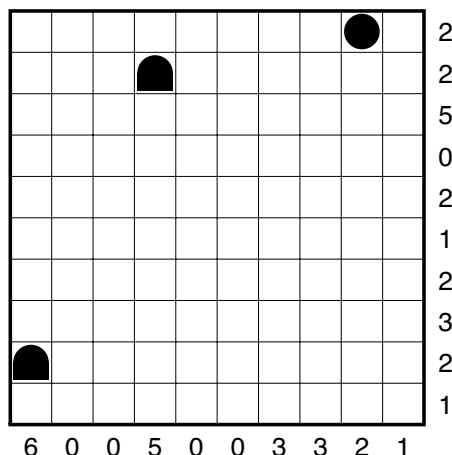


Les granules sont de petites boules fabriquées avec du sucre ou des succédanés de sucre.

Bimaru

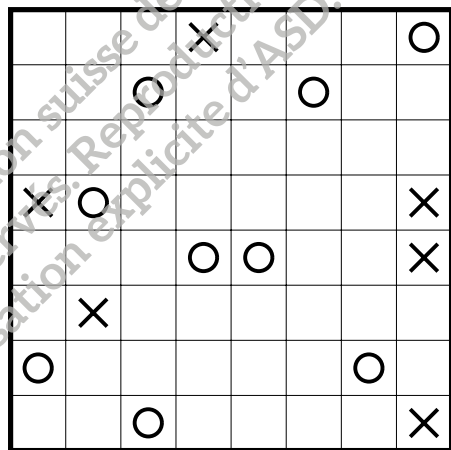
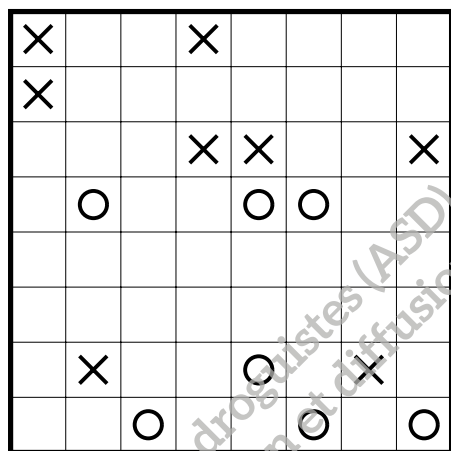
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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

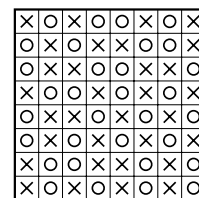
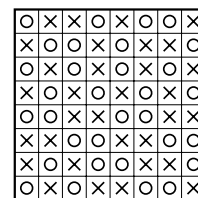
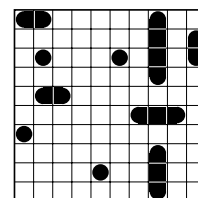
Remplissez les cases du Binoxxo avec des X et des O sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de deux X et de deux O à la suite sur chaque ligne ou colonne, que chaque ligne et colonne doit comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.



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

Découvrez dans notre dossier
«**Vieillir**» les outrages que les
années qui passent nous infligent et
comment nous pouvons contrer, au
moins un peu, ce phénomène. Et la
Tribune du droguiste aussi prend de l'âge.
Cette année, le magazine destiné à la
clientèle des drogueries suisses célèbre
son 40^e anniversaire. Ne manquez pas
notre concours anniversaire, avec
de beaux cadeaux à la clé!

Solutions de la Tribune du droguiste 2-3/2021



BLESSURES?
Pas le choix.



Similasan

Tou choix.

En cas de blessures.

Ce sont des médicaments autorisés.
Veuillez lire les notices d'emballage. Similasan AG

RHUME DES FOINS?

Nez qui coule, yeux rougis ...

... au printemps? Ça pourrait être le rhume des foins. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur les allergies aux pollens sur **vitagate.ch**, la plateforme de santé des drogueries suisses:

- symptômes
- traitement
- prévention

Avec naturellement aussi les meilleurs conseils de votre droguerie.



vitagate.ch – la plateforme de santé
des drogueries suisses sur internet

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.