



Avril/mai 2022 | N° 2/2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

Dossier «Les couleurs»

Un printemps multicolore

Eliminer les taches
En finir avec les traces de ketchup, d'herbes ou de peinture au mauvais endroit

Fortifiant
Du bon usage des vitamines et autres sels minéraux

Burgerstein CardioVital:



«Votre cœur me tient à cœur.»

Burgerstein CardioVital est un complément alimentaire complet pour la santé du cœur. Il contient de la thiamine et les acides gras oméga 3 EPA et DHA, qui contribuent à une fonction cardiaque normale.* Sa formule est complétée par des extraits d'olives et d'ail, la coenzyme Q10 et la vitamine K2. * à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil

L'univers des soins écologiques Eduard Vogt



- ✓ rechargeable
- ✓ sans microplastique
- ✓ vegan
- ✓ swiss made



Disponible dans votre droguerie

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

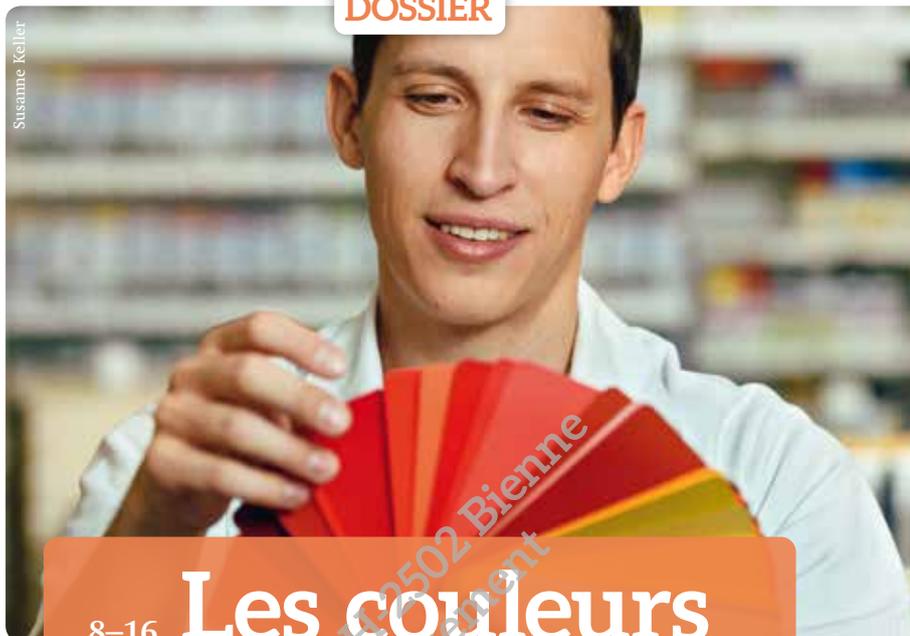
EDUARD VOGT
O R I G I N



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

Multicolore

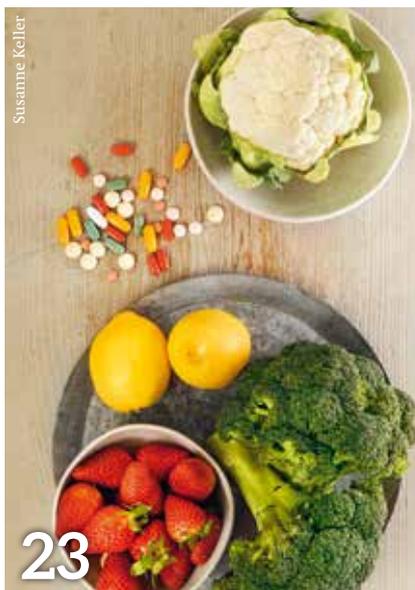
Les couleurs influencent notre humeur et notre santé. Elles nous font apparaître sous notre meilleur jour et embellissent notre environnement. En choisissant les bonnes couleurs en fonction des circonstances, on se sent aussitôt mieux dans son corps, chez soi ou sur son balcon au printemps. Et une vie pleine de couleurs, à l'intérieur comme à l'extérieur, est tout simplement plus joyeuse. Les personnes qui ne veulent ou n'osent pas repeindre tout leur appartement peuvent colorer leurs rideaux, le linge de lit ou les serviettes de bain. Et sur la terrasse du jardin, en plus des primevères et des tulipes, des coussins et une nappe de couleur sont aussi du meilleur effet. Enfin, au lieu de recourir à de coûteux conseils de stylisme, je m'offre ce printemps pour la première fois des t-shirts de seconde main aux couleurs de l'arc-en-ciel. Je suis curieuse de savoir dans quelle tenue je serai le plus à l'aise! Car pour colorer la maison ou la garde-robe, comme pour beaucoup de choses dans la vie, le mieux est encore d'essayer. Et s'ils ne me conviennent pas, je les revendrai au prochain marché aux puces et essaierai autre chose. Je vous souhaite une vie ludique pleine de joie et un printemps aussi pacifique que possible aux couleurs de l'arc-en-ciel.



8-16 Les couleurs

- 10 Mieux vaut repeindre que jeter
- 12 Les taches: la mauvaise couleur au mauvais endroit

- 4 Les brèves
- 18 Que valent les culottes menstruelles?
Les nouveaux produits de la droguerie pour l'hygiène menstruelle
- 20 Courir pour éviter que le corps ne rouille
Choisir les bonnes chaussures et s'entraîner intelligemment
- 23 Les bonnes vitamines contre la fatigue de printemps
Tout savoir sur les aides et les inhibiteurs
- 25 En vitrine
- 26 Des crèmes solaires plus écologiques
Les nouveaux filtres UV ménagent les récifs coralliens
- 28 Participer et gagner
- 29 Des dentifrices respectueux de l'environnement
Les meilleures innovations pour une hygiène dentaire plus durable
- 31 Jeux et avant-première



23



29

Pollution atmosphérique mortelle

L'air est pollué dans de nombreuses métropoles mondiales. Poussières fines, gaz d'échappement et autres toxines nuisent à la santé. Deux études viennent d'analyser les effets de ces substances et le nombre de morts prématurées qu'elles causent dans le monde. Les résultats sont clairs: 86% des personnes qui vivent en ville sont exposées à des concentrations délétères de toxines. En 2019, cela a provoqué 1,8 million de décès. Les poussières fines et l'oxyde d'azote sont considérés comme les principaux déclencheurs des maladies des voies respiratoires et des bronches et aussi comme des déclencheurs d'asthme et de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont pu imputer aux valeurs excessives d'oxyde d'azote en ville près de deux millions de cas d'asthme chez les enfants. Il apparaît en outre de plus en plus que les poussières fines pénètrent jusqu'au cerveau et peuvent alors favoriser l'apparition de maladies telles qu'Alzheimer, la maladie de Parkinson et d'autres pathologies neurodégénératives, comme l'indique un article du site wissenschaft.de.



Robert Kneschke – stock.adobe.com

Pénibles pollens de graminées

L'allergie pollinique est l'allergie la plus fréquente en Suisse. Une personne sur cinq est touchée, comme l'écrit aha! Centre d'Allergie Suisse sur son site. La plupart des personnes concernées réagissent souvent à plusieurs sortes de pollens. Mais ce sont les graminées dont les pollens déclenchent le plus d'allergies. Le système réagit alors à des protéines en soi inoffensives des pollens. Le corps libère ainsi de l'histamine et d'autres substances qui mènent à une inflammation de la conjonctive des yeux et de la muqueuse nasale. Il est important de bien traiter les symptômes et de ne pas simplement considérer le rhume des foins comme un désagrément saisonnier. En effet, une allergie pollinique non traitée peut, à terme, évoluer en asthme allergique. La droguerie propose des conseils avisés ainsi que les meilleurs produits contre les yeux irrités et larmoyants, les crises d'éternuement et le nez qui coule. Il est aussi conseillé d'éviter autant que possible le contact avec les allergènes pour réduire les risques d'irritation. Pour ce faire, aha! vient de lancer une application qui permet de savoir quelles graminées et autres plantes allergènes sont justement en floraison. Informations complémentaires sur www.pollenetallergie.ch

Dyschromatopsie: gris plutôt que coloré

Près de 8% des hommes et 1% des femmes souffrent de dyschromatopsie, un trouble de la perception des couleurs couramment appelé daltonisme. Normalement, notre rétine contient trois types de cellules (cônes) qui permettent de reconnaître le rouge, le vert et le bleu. Une anomalie congénitale provoque un dysfonctionnement de ces cellules et perturbe, ou empêche entière-

ment, la perception du rouge, du vert ou du bleu. La dyschromatopsie partielle la plus fréquente est la confusion du rouge et du vert. Les gènes codant les récepteurs au rouge et au vert se trouvant sur le chromosome sexuel X, les hommes sont 10 fois plus touchés par le daltonisme que les femmes. La dyschromatopsie totale, appelée achromatopsie, est très rare.



Sourire au printemps sans rhume des foins.

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



MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES.
ANTI-ALLERGIQUE.

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

zeller



Mieux entendre, mieux comprendre.

Une bonne ouïe est un trait d'union. Elle nous rapproche de notre famille et de nos amis. Fielmann vous offre tout ce qui existe dans le monde de l'audition à des prix bas garantis.

Plus d'informations et prise de rendez-vous :
fielmann.ch/acoustique-auditive

fielmann
Service auditif

Pourquoi les médicaments sont-ils colorés?

Pilules et comprimés se présentent en différentes couleurs. Si les couleurs n'ont aucune influence sur leurs effets, elles n'en sont pas moins importantes. En effet, elles aident les patientes et patients à différencier les différents médicaments. C'est particulièrement important pour les personnes âgées qui doivent prendre plusieurs médicaments tous les jours, comme le souligne le professeur Georgios Imanidis, directeur de l'institut de pharmatechnologie à la Haute école des sciences de la vie de l'Université des sciences appliquées de la Suisse du Nord-Ouest (HLS FHNW), dans une interview accordée à *vitagate.ch*. Il explique: «C'est plus facile de savoir qu'il faut prendre la bleue le matin, la rouge à midi et la jaune le soir que de retenir le nom de chaque médicament.» Les couleurs aident aussi le personnel médical des homes et des hôpi-

taux à ne pas confondre les médicaments. Autre raison: le marketing. En effet, un somnifère se vendra certainement moins bien s'il est rouge vif que s'il est bleu, estime le professeur. Qui se réfère à des

sondages qui ont montré que la plupart des gens prennent plus volontiers des somnifères de couleur bleue, même s'ils n'agissent pas différemment des rouges.



perfectlab - stock.adobe.com



La désinfection idéale des plaies de toute la famille

octenisept®

Désinfectant des plaies

- contre les virus, les bactéries, les champignons
- peut s'utiliser sur les muqueuses
- convient aux femmes enceintes et allaitantes (Utilisation à court terme)



OMEGA-life® - le cocktail optimal pour protéger le système immunitaire

OMEGA-life® complète sa gamme avec la nouveauté OMEGA-life® Immun. Ce cocktail puissant contient la composition optimale de vitamines, d'acides gras et d'oligo-éléments essentiels, telles qu'elles sont recommandées par des experts en nutrition suisses. Pour un système immunitaire qui fonctionne

bien et soutient notre santé et qui reste particulièrement important.

Les capsules sont riches en acides gras oméga-3 AEP et ADH. L'AEP et l'ADH contribuent à une bonne fonction cardiaque. En plus des importants acides gras oméga-3, OMEGA-life® Immun renferme aussi de la vitamine D,

du zinc et du sélénium, qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire. De plus, les capsules d'huile de poisson protègent contre les remontées désagréables. OMEGA-life® Immun participe au maintien d'une bonne santé dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Le cocktail optimal pour protéger le système immunitaire

- Développé sur la base des recommandations d'experts en nutrition.
- Apport optimal d'oméga-3 (EPA et DHA), de vitamine D, de zinc et de sélénium.

Sans renvois

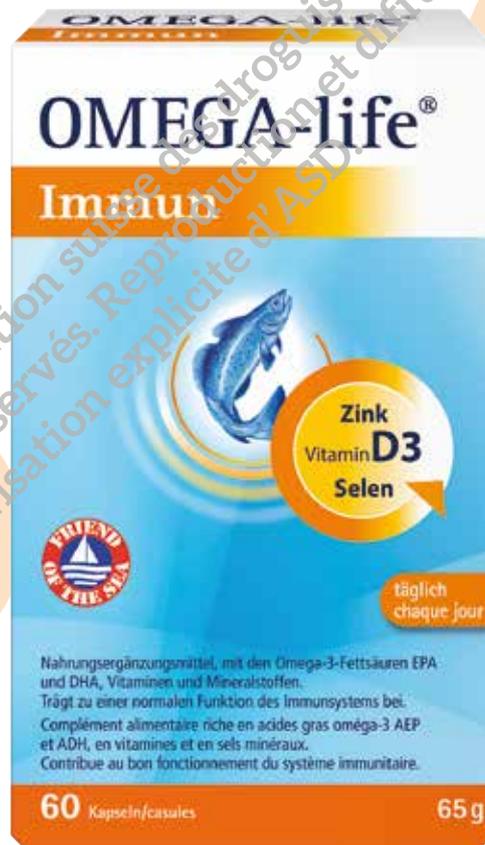
Les capsules protègent contre les remontées désagréables de poisson.

Pour toute la famille

Le complément convient aux enfants comme aux adultes.

Production durable (certification FOS)

La FOS (Friend of the Sea) est une organisation de certification indépendante qui garantit, entre autres, par son label que les prises sont limitées aux espèces non surexploitées, que les méthodes de pêche n'abîment pas les fonds marins et que le taux de prises accidentelles est inférieur à 8% du total des prises.



LES COULEURS

Au printemps, on a envie de nouvelles couleurs et de changements. On astique, redécore et rafraîchit donc à tout va. Les vieux meubles, les cadres de fenêtre craquelés ou les parois rayées de la cuisine méritent bien d'être repeints. Les vêtements tachés et les linges de maison peuvent aussi être rafraîchis grâce aux produits de nettoyage et teintures de la droguerie.

Sabine Reber a plongé pour vous dans le monde des couleurs et des taches (Traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann).

L'œil humain
peut reconnaître

2,3

millions de nuances de
couleurs différentes.

Les couleurs
de base que sont le
cyan, le magenta, le
jaune et le noir, peuvent
se combiner pour donner

toutes

les autres
couleurs.

Le blanc n'est

pas

une couleur, il peut se
décomposer dans toutes
les autres couleurs du
spectre lumineux.



© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-1902 Bière
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation expresse d'ASD

DES MÉLANGES SUR MESURE

Faut-il ajouter une touche de rouge ou la couleur est-elle déjà assez intense? Roman Greter et Markus Gehrig vérifient que la nuance souhaitée correspond bien au modèle souhaité.

«Mieux vaut repeindre que tout jeter!»

Autrefois, la majorité des drogueries vendaient aussi des articles de peinture. La droguerie Gehrig + Farben SA, à Lucerne, perpétue cette tradition avec beaucoup de passion et d'engagement. L'année dernière, elle est passée aux mains de la relève. La Tribune du droguiste a parlé couleurs avec l'ancien directeur et son successeur.

Roman Greter

Droguiste dipl. ES, il est directeur et propriétaire de la droguerie Gehrig + Farben SA à Lucerne. Il est «Master of using Spagyrik».



Markus Gehrig

Droguiste dipl. et commerçant spécialisé en peintures, il a repris la droguerie Gehrig Farben SA de son père en 1988. Début 2021, il a transmis le magasin à Roman Greter. Il travaille encore deux jours par semaine dans le magasin et conseille la clientèle en matière de peinture. www.gehrig-ag.ch



Combien de couleurs existe-t-il?

Markus Gehrig: Notre appareil pour mélanger les couleurs a enregistré 30 000 nuances. Mais notre œil en reconnaît plus de 2 millions. Il y a environ 200 tons de base avec lesquels on peut, avec l'ajout de blanc, créer jusqu'à 2,5 millions de nuances différentes discernables par l'œil humain.

Comment le monde des couleurs a-t-il évolué ces dernières décennies?

Markus Gehrig: Historiquement, les drogueries ont toujours travaillé avec les couleurs. Il y a 150 ans, elles fabriquaient des peintures avec de l'huile de lin ou de la chaux ou encore du silicate de potassium et des pigments. Mais l'histoire des couleurs est naturellement beaucoup plus ancienne. Il y a 30 000 ans, les hommes

des cavernes utilisaient des huiles végétales, de la poudre de terre et du sang pour peindre. Il s'agissait donc purement d'art au départ. Ce n'est qu'à partir de 1800 qu'on a commencé à mettre de la couleur sur les façades des maisons et les murs des intérieurs – c'était alors et pour longtemps une question de prestige.

N'utilise-t-on plus que des couleurs bio et naturelles aujourd'hui?

Markus Gehrig: Autrefois, on ne connaissait évidemment que les couleurs naturelles. Puis arriva l'ère de la pétrochimie. Dès 1850, on a pu fabriquer des couleurs synthétiques assez bon marché et en grandes quantités à base de pétrole. Dans la nature, il n'y a pas de couleurs qui restent vives et intenses pendant de longues années. Elles ne peuvent être fabriquées qu'avec la pétrochimie. Mais depuis les années 70, la tendance s'est de nouveau inversée et on recourt désormais volontiers aux couleurs naturelles dans le domaine privé. Mais quantitativement, cela reste accessoire. Presque tous les nouveaux bâtiments sont encore peints avec des couleurs synthétiques. Mais ces peintures sont quand même devenues plus écologiques. Avant, on utilisait des produits contenant des formaldéhydes – et l'on s'étonnait quand les habitants avaient les yeux qui piquent. Presque toutes les peintures contenaient des solvants à base de pétrole. Aujourd'hui, les peintures à base d'eau sont plus écologiques et leurs émissions sont moins nocives. L'industrie de la couleur a fait de grands progrès dans ce domaine et l'on trouve même des peintures et vernis automobiles à base d'eau aujourd'hui. La sensibilisation a augmenté, les directives sont devenues plus strictes et c'est très bien comme ça.

Et qu'en est-il des teintures pour tissus?

Roman Greter: Nous vivons justement un grand boom des couleurs naturelles. La teinture des vêtements se fait aussi de plus en plus écologique. Mais la résistance à la lumière de ces couleurs est moins bonne que celle des produits conventionnels.

Markus Gehrig: En revanche, les gens se sentent mieux, parce que les colorants sont écologiques. On ne peut pas tout avoir.

Autres tendances?

Roman Greter: Peindre des petits points et des motifs sur des pierres était très tendance ces derniers temps. Il existe à cet effet des produits spéciaux, avec un effet nacré, qui forment des reliefs. Il faut toujours réagir rapidement avec ces tendances – sinon elles disparaissent vite. Les clients voient quelque chose sur un blog ou instagram et veulent immédiatement l'avoir.

Markus Gehrig: Le Shabby Chic était aussi tendance récemment. Du coup, tout devait avoir l'air ancien. Maintenant, peindre des t-shirts revient à la mode.

En fait, que peut-on peindre?

Markus Gehrig: En fait, tout. Sauf le Téflon et certaines matières plastiques.

Roman Greter: Les vitres de fenêtre, par exemple. Les couleurs pour verre transparentes sont un classique chez tous ceux qui ont des enfants.

Tout cela n'est-il pas superficiel?

Markus Gehrig: Certes, les couleurs sont d'abord décoratives. Mais elles servent aussi à protéger les matériaux. Car elles conservent leurs qualités. Le but d'une bonne peinture n'est pas seulement de faire joli, c'est aussi de prolonger la vie de l'objet peint. Repeindre est un acte du-



POUR BIEN COLORER LA VIE

En plus de la bonne couleur, il faut aussi choisir un pinceau de qualité qui ne perd pas de poils.

nable – poncer et repeindre est toujours mieux que jeter.

Les couleurs ont-elles un effet sur la santé?

Roman Greter: Les couleurs jouent un rôle important dans les thérapies énergétiques, comme l'Aura-Soma. Le jaune aide à se concentrer, au bureau ou à l'école, et favorise l'apprentissage. Le blanc représente la protection. La couleur des médicaments semble aussi avoir un effet. Je constate que les comprimés pour le cœur sont souvent rouges alors que les somnifères sont plutôt bleus ou verts.

Les couleurs claires améliorent-elles l'humeur?

«Oui, bien sûr», répondent les deux d'une même voix. «Beaucoup de clients demandent des couleurs chaudes pour égayer leur humeur et se sentir bien chez eux.»

Markus Gehrig: Le jaune maïs ou soleil et l'abricot sont des tons très demandés pour apporter de la chaleur dans la maison. Quand le soleil brille, la plupart des gens sont heureux. C'est pourquoi les couleurs chaudes sont toujours appréciées.

Roman Greter ajoute: Je recommande l'orange et le jaune pour la cuisine, car ces teintes sont radieuses et stimulent le cerveau. Pour la chambre à coucher, en revanche, je conseille plutôt les tons apaisants, comme le bleu et le vert.

Markus Gehrig: Autrefois, on peignait les baignoires avec des bleus ou verts froids. Du coup, les gens grelottaient.

Et quelle est donc la couleur de votre salle de bain?

Markus Gehrig: Nous avons une mosaïque noir et blanc, avec un effet vivifiant. Certaines parois de notre appartement sont ornées de larges bandes colorées car mon épouse aime peindre et expérimente régulièrement de nouvelles couleurs.

Roman Greter: Je suis locataire et donc tout est blanc chez moi. Si j'avais ma propre maison, je la peindrais en vert tilleul. C'est d'ailleurs la couleur du logo de notre droguerie: le vert tilleul et le bleu fleur de lin sont mes couleurs préférées.

Une tache: la mauvaise couleur au mauvais endroit

Moutarde, cirage pour chaussures ou cire de bougie n'ont rien à faire sur les tissus. Comment donc enlever la mauvaise couleur au mauvais endroit? La Tribune du droguiste s'est rendue au laboratoire des taches à l'Ecole supérieure de droguerie (ESD) à Neuchâtel pour le savoir.



En ce jour, le laboratoire de chimie de l'ESD à Neuchâtel ressemble à une petite épicerie: ketchup, sauce de soja, cubes de bouillon, cirage pour chaussures, sirop d'érable, colorants alimentaires et huiles lubrifiantes sont bien disposés sur le plan de travail. Et entourés d'une vaste palette de détachants ménagers. Tous les produits traditionnels de la droguerie s'y trouvent, ainsi que de nombreux produits maison, du citron au vinaigre en passant par le fiel de bœuf, l'eau de Javel, l'acide citrique et la levure chimique.

Les étudiants ont pu faire des taches chez eux et doivent maintenant les étudier et les éliminer. De manière très créative, ils ont appliqué du vin rouge et de l'encre ainsi que du rouge à lèvres, de la moutarde, de l'huile pour chaîne de vélo, de la peinture et du fond de teint sur divers tissus – autant de taches diverses qu'ils peuvent voir dans le travail quotidien en droguerie. Ils ont bien laissé sécher les échantillons à tester. Car les taches anciennes sont plus difficiles à éliminer. Laurent Vannay, docteur en chimie et chargé de cours à l'ESD, sait bien pourquoi: «En séchant, les pigments de couleur se lient au travers de forces intermoléculaires (par exemple les liaisons hydrogènes) aux polymères des fibres naturelles, comme la laine, le coton ou la soie.» Pour enlever les taches, il faut supprimer ces forces intermoléculaires, explique l'enseignant de chimie.

Une multitude de détachants

Suivant le type de tache, on utilisera un produit soit alcalin soit acide pour l'éliminer. Certaines taches s'éliminent avec du vinaigre, d'autres avec du savon. D'autres encore disparaissent avec de l'alcool, de l'acétone ou d'autres substances chimiques. Précision de Laurent Vannay: «Enlever les taches est une science en soi. Le thème est complexe car

LE BON PRODUIT POUR CHAQUE TACHE

Sous l'œil attentif de leur enseignant de chimie Laurent Vannay (derrière), les étudiants testent tous les produits possibles.

il englobe de très nombreux domaines de la chimie.»

Il donne aux étudiants une liste des colorants qui causent les taches les plus fréquentes. Elle comprend une douzaine de pages avec le nom des produits imprimés en petits caractères, allant des noix noires aux résidus d'asphalte en passant par la sauce curry. Garder une bonne vue d'ensemble de cette pléthore de substances est loin d'être simple pour un novice. D'ailleurs, en écoutant l'enseignant, on comprend vite pourquoi les drogueries vendent autant de détachants divers et pourquoi cela nécessite des connaissances spécialisées approfondies. Les étudiants ne doivent pas seulement connaître les différents produits, ils doivent aussi analyser la composition de leurs principes actifs chimiques et savoir exactement de quelle manière chaque substance réagit avec les diverses sortes de fibres textiles.

Les effets de certains produits s'annulent réciproquement

A première vue, une tache peut sembler banale, remarque Laurent Vannay. «Mais du point de vue chimique, tout est très complexe. Il y a d'innombrables variantes et possibilités pour dissoudre les pigments colorants des fibres textiles.» Les étudiants, penchés sur un échantillon de coton maculé de taches d'herbe, s'interrogent: «Pourquoi ne pas essayer avec du dentifrice?»

«Essayez», les encourage leur professeur. Et tandis que les étudiants ajoutent encore quelques gouttes d'un agent blanchissant au dentifrice, il remarque: «Vous auriez aussi pu prendre simplement du savon. Le savon et l'eau chaude aident dans bien des cas.»

Il leur remet alors une feuille avec des formules de produits maison qu'il a téléchargées sur internet. Laurent Vannay

s'amuse beaucoup: «Une erreur classique, c'est de mélanger du vinaigre avec de la levure chimique. Les produits acides avec du carbonate moussent en général et les gens aiment quand ça mousse. Mais l'effet est pratiquement nul, car les effets des deux substances s'annulent réciproquement.»

Et y a-t-il des taches que même les meilleurs produits ne parviennent pas à éliminer? Voilà aussi un vaste sujet, admet l'enseignant. Car certains produits chimiques pénètrent dans les fibres textiles et les rongent, ce qui les détruit irrémédiablement. Il mentionne les taches d'urine incrustées dans des fibres d'origine animale: «On ne peut rien faire contre, car l'urée détruit la structure des protéines de la laine et de la soie. Une fois les taches d'urine séchées, le dégât est irréparable.» Les agents de blanchiment et autres substances corrosives provoquent aussi →

Photo: Susanne Keller; illustrations: vecteezy.com, photolink - stock.adobe.com



gincosan®,
zeller détente

Détente et concentration.

gincosan® – en cas d'efficiences diminuées avec des symptômes tels que manque de concentration, difficultés de mémorisation et troubles de l'attention.

zeller détente – en cas de troubles liés au stress, tels que nervosité, tension, agitation ou peur des examens.

LORS DES EXAMENS.

À BASE DE PLANTES.

DE ZELLER.



Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

des dommages durables. Certaines taches, notamment dues à la colle instantanée, sont aussi irrécupérables, car la colle se lie chimiquement aux fibres. Enfin, impossible aussi d'éliminer les taches de pesticides ou de nettoyants pour four.

Rafrâichir les couleurs

Mais la majorité des taches s'éliminent bien avec le bon détachant. Il suffit même bien souvent d'utiliser le bon produit de lessive. Suivant leur composition et leur mode d'action, les produits de lessive contiennent en effet des tensioactifs et des enzymes qui détruisent les liaisons hydrogènes entre les pigments et les fibres textiles. Une fois dissous, les pigments de couleur peuvent être évacués avec l'eau de la lessive.

Bon à savoir, la lessive pour linge de couleur agit exactement de manière inverse. Elle contient des molécules qui renforcent les liaisons hydrogènes entre les pigments et les fibres. Les couleurs adhèrent donc mieux aux fibres. Les vêtements ainsi lavés semblent plus colorés, plus lumineux et comme rafraîchis. Certaines lessives couleurs peuvent même rétablir les liaisons hydrogènes.



DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Quel détachant est le plus à même d'éliminer cette tache de crème grasse?

L'apparence du propre suffit

En fait, certaines molécules n'éliminent pas les taches. Les agents de blanchiment ne font alors que diviser les structures moléculaires des pigments de couleur. La tache est donc toujours là, mais nos yeux ne la perçoivent plus. Laurent Vannay: «Il n'est pas indispensable de détacher totalement les pigments pour que le linge paraisse propre!»

Beaucoup de produits miracle faits maison trouvent sur les forums internet contiennent des tensioactifs et des agents de blanchiment. Le principe n'est pas faux en soi, admet Laurent Vannay. Mais tout réside dans le dosage. Car les agents de

blanchiment peuvent irrémédiablement détruire les tissus organiques, comme le coton, la laine et la soie. Notre interlocuteur constate en souriant: «Parfois, la tache est certes éliminée, mais il y a un trou à la place!» Et d'ajouter que la question est aussi de savoir si le produit maison est finalement vraiment meilleur marché. Car il le sait par expérience: «Il est généralement plus judicieux de se faire conseiller en droguerie et d'acheter dès le début le bon produit. Car un mauvais produit peut même empirer l'effet d'une tache.»



Décodage d'une expression

En allemand, ne pas aller travailler se dit «Blau machen» autrement dit, «faire bleu». Cette expression vient du monde des teinturiers. Autrefois, les teinturiers trempaient la laine dans des cuves remplies de colorant bleu le dimanche. Le lundi, ils la suspendaient pour qu'elle sèche au soleil. Les colorants végétaux libéraient alors leurs teintes sous l'effet de la lumière du soleil et la laine devenait bleue. Et en attendant que leur laine se teinte et sèche, les teinturiers avaient largement le temps de boire de l'alcool. Raison pour laquelle, ils ne travaillaient pas ce jour-là. Plus prosaïquement, en français, l'expression se mettre au vert naît au 16^e siècle, époque à laquelle beaucoup de gens recherchaient déjà le vert à la campagne.

Psychologie des couleurs

Chaque couleur a une autre longueur d'ondes et une autre énergie. Lesquelles peuvent influencer notre corps et notre esprit, susciter des émotions et des humeurs différentes et même agir sur notre bien-être. Le vert et le jaune clair donnent aux pièces une fraîche ambiance printanière. Le jaune-soleil et l'orange rendent enjoué et améliorent l'humeur, ils apportent du bonheur et de l'énergie. Le rouge est stimulant et aphrodisiaque. Les nuances douces de bleu et de vert aident à créer une atmosphère décontractante et bénéfique au sommeil dans la chambre à coucher. Le bleu stimule aussi la créativité, le sentiment de liberté et la paix. Quant au vert, il est également apaisant. Le violet et le lilas symbolisent le luxe et la spiritualité. Ils devraient s'utiliser avec parcimonie car, en excès, ils peuvent provoquer de la mélancolie. Les tons discrets de lavande sont cependant harmonisants. Les tons de brun correspondent au calme, à l'affection et à la confiance. Mais trop de brun peut aussi rendre apathique. Le blanc est symbole de pureté et d'idées claires. Il renforce l'effet des autres couleurs. Le noir a un effet noble et élégant mais point faudrait en abuser car il peut enlever l'énergie qui circule alentour. Quelques meubles noirs, c'est élégant; mais la vision de murs noirs peut avoir un effet déprimant. Le gris clair ou l'anthracite sont en revanche des couleurs bien adaptées pour les murs. Elles s'utilisent aussi sur de grandes surfaces et s'associent bien à d'autres couleurs.

Les couleurs du spectre

Les couleurs classiques du spectre sont le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo et le violet, comme elles apparaissent par exemple dans l'arc-en-ciel. Le spectre lumineux s'étend dans les fréquences allant de l'ultra-violet à l'ultra-rouge. Dans ce continuum de rayons électromagnétiques, la lumière se décompose finement à l'infini avec différentes énergies selon les fréquences. Théoriquement, il y a donc un nombre infini de couleurs du spectre. Le blanc n'est pas une couleur, mais une «non-couleur». Car le blanc peut se décomposer dans toutes les autres couleurs. En effet, la lumière blanche est physiquement constituée de parts des longueurs d'ondes de toutes les autres couleurs. C'est pourquoi le blanc n'est pas vraiment une couleur. C'est un mélange de toutes les autres. Réfractée par un prisme optique, la lumière blanche est décomposée dans les couleurs du spectre, ce qui rend ce fait visible et compréhensible.

Choisir les couleurs pour booster son potentiel



Saviez-vous que les couleurs ont leur psychologie? C'est une discipline qui aide à comprendre le langage des couleurs et son impact sur notre mode de pensée, nos sentiments et notre comportement.

Karen Haller, spécialiste dans le domaine, nous donne, dans son ouvrage, des clés de décodage. Ainsi, porter un vêtement jaune booste la confiance en soi et ren-

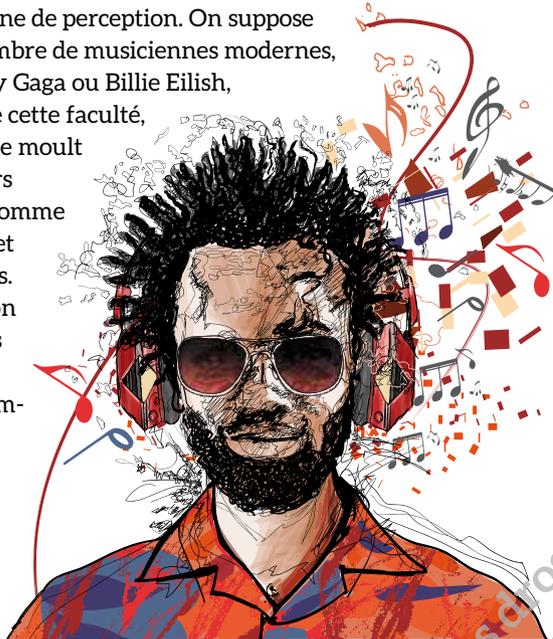
force l'optimisme. Le violet au travail est excellent pour favoriser la réflexion. Et une salle à manger rouge permet de stimuler la conversation, alors qu'un bureau orange n'aide pas à se concentrer. La psychologue donne également des conseils pour aider à choisir des vêtements qui nous subliment, à s'entourer au travail ou à la maison de teintes qui reflètent notre personnalité et à utiliser la palette de couleurs qui nous correspond vraiment.

Karen Haller: «Le pouvoir des couleurs», First, 2019



Synesthésie

L'œil interne de certaines personnes associe les mots, les lettres et les chiffres, de même que parfois les sons et les notes, à des couleurs. La synesthésie est une perception supplémentaire et associative de la réalité. Beaucoup de musiciens et de compositeurs sont synesthètes: ils peuvent voir les sons en différentes couleurs. Ce phénomène est aussi fréquent chez les peintres. Ainsi, Vassily Kandinsky, notamment, a beaucoup travaillé sur ce phénomène de perception. On suppose que bon nombre de musiciennes modernes, comme Lady Gaga ou Billie Eilish, disposent de cette faculté, de même que moult compositeurs classiques, comme Franz Liszt et Jean Sibelius. La perception des couleurs des sons ou notes s'accompagne aussi souvent de l'oreille absolue.



iStock.com/Bojanikus

Pourquoi les hématomes se colorent

D'abord rouge, puis bleu, vert et finalement jaune: lorsque les molécules du colorant sanguin se divisent après un épanchement de sang, l'hématome change de couleur. L'épanchement étant composé de sang, la couleur est logiquement rouge au début. Le sang coagule après un certain temps et l'oxygène se détache de l'hémoglobine rouge. Dans cette phase, l'hématome devient bleu. Des enzymes entrent alors en jeu, qui décomposent les résidus sanguins. Il en résulte de la biliverdine (verte) puis de la bilirubine (jaune). Ce sont tous des produits de décomposition de l'hémoglobine. L'enchaînement des couleurs lors d'un hématome est donc toujours le même, car le processus se déroule toujours de manière identique.

iStock.com/isaxar



**POUR
DES MUSCLES
RELAXÉS.
ET DE TOUT
NOUVEAUX
OBJECTIFS.**



375
mg

Hautement dosé 1x par jour

1x

Rapide

VEGAN

Végan

Diasporal®. Pour une vie bien remplie.

Légèreté printanière

Règle l'appétit selon les connaissances homéopathiques

- Le Madar D4 homéopathique en cas de surpoids
- Règle l'appétit selon les principes homéopathiques
- Une prise régulière est importante pour un effet optimal
- Peut réduire les envies de manger
- Aucun effet secondaire n'est connu, s'il est pris selon le dosage journalier recommandé



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

depuis 1948

Publireportage

Des bactéries purifiantes

Produits innovants pour un nettoyage profond favorisant un environnement sain grâce à des probiotiques spéciaux.

Le principe des probiotiques se confirme depuis de nombreuses années pour la santé de l'intestin. Les bactéries s'installent pour chasser les germes nuisibles. Ça fonctionne aussi pour nettoyer la maison. Les produits innovants sont très efficaces en cas d'allergies aux acariens de la poussière, aux poils d'animaux ou aux pollens. Explications de Nick Ritter, de HeiQ: «Les allergies sont provoquées par une protéine présente dans les excréments des acariens. Les enzymes de nos produits décomposent cette

protéine, éliminant ainsi le déclencheur de l'allergie. Le principe agit aussi en cas d'allergie aux poils de chats ou de chiens.» Une étude du laboratoire BMA de Bochum (D) démontre une réduction de 60% des allergènes des acariens.

Lors de l'utilisation de produits probiotiques, les «bonnes» bactéries deviennent actives et forment des enzymes qui peuvent décomposer les particules de saleté. Concrètement, elles «dévorent» les bactéries no-

cives, leurs excréments et les produits de leur décomposition que l'homme perçoit comme de la saleté ou des odeurs désagréables. Selon Nick Ritter, les nouveaux produits sont également efficaces contre les moisissures dans la salle de bain ou pour nettoyer les chaussures de gym pleines de transpiration: «Il suffit de vaporiser du spray sur les zones concernées et les précieuses bactéries se chargent de résoudre le problème.» Les produits de nettoyage de l'entreprise HeiQ sont déjà utilisés avec succès dans 44 hôpitaux. Une étude montre que les risques de germes résistants ont ainsi pu être diminués de 89%.



Quid des culottes menstruelles?

Dans l'Égypte antique, les femmes confectionnaient leurs serviettes avec des écorces et des herbes et les Romaines se protégeaient avec du coton. Aujourd'hui, les produits d'hygiène menstruels proches de la nature sont de nouveau de plus en plus demandés.

Esther Hayoz

Esther Hayoz, 57 ans, est copropriétaire de la droguerie Düdros SA à Düdingen (FR) depuis 1995. Ses domaines de spécialisation sont les remèdes naturels et la spagyrie.



Près de 90% des serviettes hygiéniques et tampons sont fabriqués avec des matériaux synthétiques. L'idée que ces matériaux, qui contiennent aussi des agents de blanchiment, puissent entrer en contact avec leurs muqueuses sensibles dérange bon nombre de femmes. Et les pousse à s'interroger. D'autant qu'elles rechignent

à utiliser chaque mois des produits à usage unique. Autant de raisons de chercher des alternatives. Esther Hayoz, de la droguerie Düdros SA à Düdingen (FR), propose ainsi des produits d'hygiène menstruels respectueux de l'environnement. Outre les coupes menstruelles lavables, son magasin propose aussi des serviettes et des tampons en coton – et depuis peu des culottes lavables. «Ces produits nécessitent des explications. Ce sont surtout les jeunes femmes, soucieuses de l'environnement, qui les demandent.» Les culottes menstruelles, avec des couches de protection spéciales, sont disponibles en différentes tailles et formes. «Elles ont aussi diverses capacités d'absorption, en fonction de l'importance des règles», pré-

Le bon produit pour chaque femme: coupes menstruelles, bandes écologiques ou culottes spéciales de la droguerie.



FEMANNOSE

Pour le traitement aigu et la prévention

Cystites adieu!

Le premier choix efficace sans antibiotique

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

- Agit rapidement dans la vessie
- Très bonne tolérance
- Sans développement de résistance



TENA®

LE STYLE N'EST PAS UNE QUESTION D'ÂGE

Nos premiers sous-vêtements jetables avec une ceinture froncée

On se place devant le miroir, on se regarde d'un œil critique de haut en bas, on fouille dans notre garde-robe pour trouver le look parfait. Que ce soit au bureau, au sport ou au brunch du dimanche avec la famille, nous voulons nous sentir belle et à l'aise. Mais ce n'est pas seulement le « dessus » qui est décisif. Le « dessous » joue également un rôle essentiel. Une belle lingerie nous donne confiance en nous, nous nous sentons bien et nous le rayonnons. Mais nous ne sommes pas toutes en mesure de nous rendre aussi facilement et naturellement dans le magasin le plus proche pour acheter le slip parfait.

Une sensation de sous-vêtement, la protection de TENA

Une vessie fragile ne signifie pas que l'on doit renoncer au bien-être, à la confiance en soi et aux sous-vêtements féminins ! TENA Silhouette, c'est une collection complète de sous-vêtements jetables dans une

variété de coupes, de couleurs et de tailles qui aident les femmes à se sentir bien et belles au quotidien. Les TENA Silhouette Normal taille haute pour l'incontinence modérée, disponibles en noir et en blanc, ont désormais une ceinture froncée, comme les vrais sous-vêtements. Pour les femmes souffrant d'incontinence forte, le modèle TENA Silhouette Plus à hauteur de la taille est disponible en noir et en crème. TENA Silhouette existe en deux tailles : Medium et Large. Donc pas de taille unique.



Envie de plus de bien-être ?

Alors découvrez nos produits dès maintenant. Vous pouvez obtenir des échantillons gratuits dans votre pharmacie ou votre droguerie, sur le site www.tena.ch ou en appelant le 08 40 - 22 02 22*.

* CHF 0.08/ min. à partir du réseau fixe

cise Esther Hayoz. Au début des règles, la droguiste conseille de changer souvent ces sous-vêtements, environ toutes les deux à trois heures. Commencer par bien rincer la culotte à l'eau claire puis la laver à 30° avec le linge délicat. «Car ces culottes sont composées à 65% de coton.» Le prix: environ 40 francs pièce.

Les coupes menstruelles sont aussi disponibles en différentes grandeurs et coûtent environ 40 francs. «Mais elles durent plus longtemps», remarque la droguiste. Et après avoir investi dans cette coupe en silicone, on ne produit plus de déchets.



Les coupes de menstruation s'introduisent comme les tampons et doivent être vidées toutes les six à huit heures, puis rincées à l'eau. «Elles sont une bonne option pour les longs voyages et les femmes qui bougent beaucoup ou sont souvent en déplacement car elles peuvent toujours emporter une coupe avec elles. Et on ne les sent presque pas, car elles sont très souples et s'adaptent bien au vagin.»

Dernière option et non des moindres: les tampons et serviettes hygiéniques en coton. «Une bonne alternative en cas de réactions allergiques. Une mère en a récemment achetés pour sa fille qui souffrait d'irritations cutanées avec les produits traditionnels. Et elle a très bien supporté les bio.» Il existe également des éponges menstruelles, obtenues à partir d'éponges naturelles, qui absorbent le sang. Qu'en pense Esther Hayoz? «Nous discutons toujours avec l'équipe pour déterminer ce que nous prendrons dans l'assortiment. En principe, je suis ouverte aux nouveautés et observe toujours attentivement les tendances.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)



S'entraîner à la course est sain. Pour autant que l'on choisisse d'emblée de bonnes chaussures, adaptées aux spécificités individuelles.

Pour que le corps ne rouille pas

Ceux qui font du jogging intelligemment et régulièrement peuvent éviter les petits dommages corporels. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Markus Ryffel, professionnel de la course à pied, explique comment procéder.

«Je vois notre corps un peu comme une voiture. S'il ne bouge pas, il peut rouiller et subir des dommages dus à l'inactivité», explique Markus Ryffel, légende suisse de la course à pied. Et c'est précisément la menace de ces «petits dommages» qui incite de nombreuses personnes à se mettre au jogging. Mais pour s'entraîner intelligemment – et prendre ainsi plus de plaisir à bouger – il faut bien se préparer.

«Les personnes qui se lancent dans la course à pied n'ont pas besoin d'avoir un équipement sportif complet dès le premier jour d'entraînement. En revanche, il est important d'investir dès le début dans de bonnes chaussures de sport. Et les acheter dans un magasin spécialisé pour

qu'elles soient bien adaptées aux pieds», conseille Markus Ryffel. Les vêtements sont moins importants. Pour les premiers entraînements, on peut bien se contenter d'un vieux pantalon de training et d'un t-shirt. Mais il ne faut pas économiser sur les chaussures. «Les débutants, qui n'ont pas encore les muscles des pieds bien développés et le tronc bien stable, ont besoin de chaussures qui protègent et stabilisent les pieds et amortissent un peu les chocs.» Selon les circonstances, mettre des semelles intérieures peut être judicieux. Ces semelles peuvent être adaptées individuellement aux pieds par un orthopédiste. Dès que l'entraînement devient plus intense, il faudrait opter pour des

vêtements adaptés. Markus Ryffel conseille de renoncer au t-shirt en coton préféré si l'on veut courir régulièrement. Car après quelques mètres déjà, il colle à la peau et augmente ainsi le risque de refroidissement. A la place, mieux vaut opter pour des vêtements fonctionnels et respirants.

Progresser pas à pas

Les personnes qui se lancent dans le jogging connaissent bien les effets positifs d'un entraînement d'endurance régulier. Malgré tout, il n'est pas toujours aisé de vaincre sa paresse naturelle au début. Si l'entraînement se déroule toujours selon le même schéma ou si les buts fixés sont



trop élevés, la frustration est garantie. L'idéal serait d'alterner jogging et walking pour l'entraînement. «En ce qui concerne la distance, on devrait s'entraîner sur cinq kilomètres durant la première phase.» Une fois cet objectif atteint, on peut, selon Markus Ryffel, passer à dix kilomètres, avant de titiller la distance du semi-marathon.

Il est toujours important de bien s'échauffer et d'étirer légèrement les muscles pour éviter les douleurs et même les blessures. Les débutants en course à pied ne devraient jamais commencer à courir à pleine vitesse – aucun sportif aguerri ne le ferait non plus! Il vaut mieux commencer lentement et faire ensuite quelques exercices basiques pour la course comme sautiller, sauter, courir de côté

ou en arrière et autres. Cela permet non seulement de bien préparer la musculature mais aussi d'améliorer la coordination.

Les brochures «Course à pied», «Musculature» et «Récupération» sont une excellente base pour les débutants: <https://markusryffels.ch/training/broschueren>

Auteur: Didier Buchmann,
rédaction: Sabine Reber,
traduction: Marie-Noëlle Hofmann

Check-up avant le départ?

En principe, tout le monde peut pratiquer la course à pied. Mais les personnes de plus de 40 ans devraient se soumettre à un check-up médical avant de commencer l'entraînement.

PARTICIPEZ ET GAGNEZ DES VACANCES ACTIVES

Prenez le temps de faire des choses qui vous font du bien. Offrez-vous une pause sportive, loin du télétravail et autres obligations, et passez quelques jours de course à pied 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.

Gagnez une **PARTICIPATION GRATUITE** aux **TOURNÉES DE COURSE À PIED «FIT FOR LIFE MIXED»** du 3 AU 6 JUIN 2022 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: QUEL TYPE DE SPORT EST AU PROGRAMME DES VACANCES FIT FOR LIFE DAYS?

L'aviron La randonnée La course à pied

Prénom* _____

Nom* _____

Adresse* _____

NPA/Localité* _____

Sexe Homme Femme Date de naissance _____ * = obligatoire

Adresse e-mail _____

Téléphone _____

Je suis intéressé par l'offre «Fit for Life Mixed»

Participer, c'est très simple: répondez à la question ci-dessus et renvoyez le bulletin de participation **JUSQU'AU 10 MAI 2022** à: Markus Ryffel's Sàrl, Concours Droguerie, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb. Participation par mail: envoyez votre réponse avec la mention «Concours Droguerie» **JUSQU'AU 10 MAI 2022** à: info@markusryffels.ch. En cas d'annulation suite à une décision des autorités, le bon pourra être utilisé en 2023.

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



«POUR COMPLÉTER MON ALIMENTATION
- DANS TOUTES LES SITUATIONS DE VIE.»



Plus d'informations sur
www.complex.swiss



HAUTE
DOSE
1 comprimé
par jour

Complex^{*}
vitamines & minéraux

*Sont des compléments alimentaires et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

Toujours fatigué? Rendez-vous à la droguerie!



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



Fatigue de printemps? Les vitamines aident!

Lorsque l'hiver est passé, le corps doit se réadapter. Vous trouverez les meilleures vitamines pour l'aider dans votre droguerie.

Au printemps, tout éclot et fleurit dans la nature. Et bien des gens ressentent aussi des sensations printanières. Mais pour d'autres, printemps rime avec fatigue. C'est compréhensible, assure le droguiste Noah Frehner, de la droguerie Wyss à Frauenfeld. «L'hiver ralentit considérablement notre organisme. Nous éliminons donc maintenant le superflu. Ce passage des mois froids et peu ensoleillés de l'hiver au printemps prend du temps et coûte beaucoup d'énergie.» Il conseille souvent à ses clients de procéder étape par étape: d'abord, stimuler le métabolisme avec un mélange de tisanes, des teintures ou produits spagyriques adaptés, pour éliminer toutes les toxines accumulées dans l'organisme. Cette base permet au corps, dans un deuxième temps, de mieux assimiler les vitamines et nutriments. Les vitamines C et B₁₂, le fer ainsi que le zinc et la vitamine D aident bien à soutenir le corps dans cette phase de transition. Noah Frehner travaille aussi volontiers avec le gin-

Noah Frehner

Noah Frehner, 31 ans, est propriétaire de la droguerie Wyss à Frauenfeld (TG) depuis 2022. Il est droguiste ES et suit actuellement une formation de médecine traditionnelle européenne (MTE). Il travaille particulièrement volontiers avec la phytothérapie, la spagyrie et l'alimentation.



seng et la racine de taïga. Ces plantes médicinales aident à augmenter les capacités d'adaptation du corps face au stress, à s'adapter aux circonstances et à mieux relever les défis.

Aides et inhibiteurs

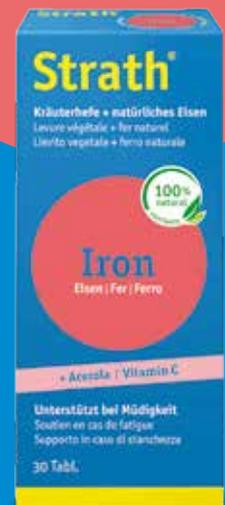
Si le corps le supporte, la prise de préparations vitaminées se fait le matin. Car, à jeun, l'estomac assimile beaucoup plus rapidement les vitamines. Mais en →

Un duo de choc: une alimentation saine complétée par les bonnes aides de la droguerie.



Fatigué et épuisé ?

Nouveau: Fer naturel avec de la levure végétale



Photos: Susanne Keller, ldd/ASD

+ vitamine C
de l'acérola



Le coup de pouce naturel pour ton énergie.



Produit
Suisse

Strath
bio-strath.com

Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible en pharmacies, drogueries et magasins d'aliments diététiques.

Fatigue de printemps? Les vitamines aident!

cas d'estomac sensible, on peut bien les prendre avant ou après le petit-déjeuner. Comme la biodisponibilité de certains sels minéraux et vitamines est individuelle et souvent limitée, la prise peut aussi se répéter au cours de la journée. Les aliments riches en vitamine C favorisent aussi l'assimilation des nutriments: le chou-fleur et le brocoli, par exemple, stimulent leur résorption car ils sont riches en vitamine C et contiennent aussi des fibres importantes pour l'intestin. Or un intestin sain peut mieux assimiler et utiliser les nutriments. «Toutes les sortes de baies et les agrumes sont de bons fournisseurs de vitamine C et favorisent l'assimilation d'autres précieuses substances», précise Noah Frehner. En revanche, les vitamines liposo-

lubles, comme les vitamines A, D, E et K, ont besoin d'une source de lipides pour être assimilées par l'organisme.

Et quels sont les produits qui inhibent l'assimilation des nutriments? «L'acide phytique, présent dans les produits aux céréales complètes et les noix, peut lier les sels minéraux et les vitamines et les absorber. La caféine, l'alcool et certains médicaments peuvent inhiber l'assimilation de vitamines et de nutriments.» Il est également important de respecter son rythme personnel et de toujours prendre les vitamines à la même heure et sur une longue durée. Faites-vous conseiller personnellement dans votre droguerie.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Les plats riches en vitamines C favorisent l'assimilation d'autres nutriments.



Photos: Susanne Keller

Impressum 42^e année

Tirage 153 595 ex. (Certifié REMP/CS 9/2021), 979 000 lecteurs (914 000 allemands selon Mach Basic 2021-2 et environ 65 000 français)

Parution 6 fois par année

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

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

Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka, Didier Buchmann

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), Anton Löffel (droguiste ESF), 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

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

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

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



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



Nettoyage doux pour la région des yeux

Une zone oculaire bien nettoyée aide à garder votre œil en bonne santé. Similasan Eye Wipes Sensitive à l'extrait de thé noir éliminent en douceur la saleté et les corps étrangers, par exemple dans le cas d'un œil enflammé ou d'un œil allergique. Les lingettes jetables ont été spécialement développées pour la zone sensible des yeux et peuvent également être utilisées avant ou après les traitements ophtalmologiques. Les lingettes pratiques conviennent pour un nettoyage rapide à la maison comme en déplacement.

Ceci est un dispositif médical.
Veuillez lire le mode d'emploi.
Similasan Eye Care Schweiz AG

Similasan Eye Wipes Sensitive



Complément alimentaire innovant de Lucerne

Connue depuis longtemps en Asie et en Amérique: la protéine collagène arrive en Suisse. Protéine la plus courante de notre corps (six pourcent du poids) et principal composant de la peau, des cheveux, ongles, articulations, tendons, ligaments et os, elle assure la solidité et la fonctionnalité de ces tissus.

La composition unique du COLLAMIN Joint'Active: glucosamine, chondroïtine, acide hyaluronique, curcuma, MSM et micronutriments, fait de lui un excellent aliment, efficace pour les articulations.

COLLAMIN Joint'Active



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.

Le tréhalose protège et régénère

Thealoz® Duo est une association de mécanismes d'action efficaces pour soulager la sécheresse oculaire. Thealoz® Duo allie les propriétés bénéfiques de l'acide hyaluronique et d'un composant naturel le tréhalose; ce dernier permet à un grand nombre de créatures de supporter sans dommage de longues périodes de sécheresse. Grâce au tréhalose, Thealoz® Duo prévient efficacement les lésions de la surface oculaire. <https://www.theapharma.ch/fr/produits/thealozr-duo>

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

Thealoz® Duo



Aide rapide pour les enfants

Est-ce une grippe ou un refroidissement? Comment reconnaître une commotion cérébrale et faire cesser un saignement de nez? Que faire si mon enfant s'est brûlé et quand faut-il consulter un médecin? Sur le site plaiesbobos.ch de l'Association suisse des droguistes, vous trouvez rapidement des réponses claires aux questions concernant les bobos ou les maladies des enfants et vous pouvez les reconnaître, les interpréter et les soigner simplement. Et cela, où que vous soyez.
www.plaiesbobos.ch



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 plate-forme de santé des drogueries suisses:

- symptômes
- traitement
- prévention

Avec naturellement aussi les meilleurs conseils de votre droguerie.

RHUME DES FOINS?



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Des crèmes solaires qui ménagent l'environnement

Hawaï interdit certains filtres UV pour freiner la disparition des coraux. En Suisse, des résidus de produits solaires ont aussi été détectés dans les eaux. Les drogueries proposent des produits de protection solaire sans danger pour l'homme et l'environnement.

Une bonne protection solaire est importante pour notre peau. Mais certains filtres UV peuvent s'avérer problématiques pour l'environnement. Dans l'Etat américain d'Hawaï, les quantités de produits solaires qui arrivent dans la mer du fait des plongeurs et des baigneurs sont tellement importantes que les chercheurs craignent que ces produits chimiques n'aient des effets délétères sur les récifs coralliens. La survie des coraux suscite tant d'inquiétude qu'Hawaï a interdit il y a une année la vente de crèmes solaires avec les filtres chimiques oxybenzone (benzophénone-3) et octinoxate, et bientôt octocrylène. Ces substances sont suspectées de provoquer le blanchiment de grandes surfaces de coraux. Certaines études ont en outre démontré que ces filtres chimiques perturbent le développement sexuel des poissons, influencent la génétique des moustiques et pourraient aussi nuire aux crustacés marins. Chercheurs et instituts de protection de l'environnement estiment que des milliers de tonnes de produits solaires finissent dans les mers chaque année.

Miser sur la sécurité

En Suisse, la pollution des rivières et des lacs par les filtres UV chimiques est aussi d'actualité. Plusieurs études ont mis en évidence des traces de produits solaires dans les eaux du Plateau et des rivières de montagne ainsi que dans les tissus de poissons. Des résidus ont aussi été trouvés dans les boues d'épuration. Mais comme les concentrations sont minimales, les autorités ne sont pas encore intervenues. Si vous voulez miser sur la sécurité et éviter de nuire à l'environnement en vous baignant, vous pouvez choisir des produits solaires qui ne contiennent pas de substances préoccupantes. Les crèmes solaires exemptes de filtres UV nuisibles sont signalées par un petit symbole qui représente un corail. Demandez ces produits à votre droguiste.



Conformes à la loi d'Hawaï sur les récifs coralliens

SANS OCTINOXATE
OXYBENZONE

Produits solaires réfléchissants

Les produits de protection solaire avec des filtres minéraux semblent moins problématiques pour la santé humaine et l'environnement. C'est pourquoi des produits spéciaux, justement avec ces ingrédients, sont recommandés pour les bébés et les jeunes enfants. Les filtres UV physiques, avec des ingrédients comme l'oxyde de zinc ou l'oxyde de titane, réfléchissent la lumière et empêchent donc les rayons UV de pénétrer dans la peau. Ces produits solaires laissent un film blanc sur la peau. Pour éviter ce désagrément cosmétique, on utilise souvent les substances minérales réduites à la taille de nanoparticules. Adressez-vous à votre droguerie pour connaître les ingrédients exacts et savoir quelle protection solaire correspond bien à vos besoins.

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Photos: silvae - stock.adobe.com, PixHere, brusheezy.com, logo: © Beierdorf AG

Certains filtres chimiques des crèmes solaires peuvent détruire les coraux. Les produits non nocifs sont désormais dotés d'un nouveau label.

30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique SANS compromis



Ressentez la pureté et la force des Alpes suisses sur votre peau!

Gagnez un de **dix sets** de produits (valeur CHF 100.-) de la nouvelle ligne de soins de visage suisse Tal ABSOLUE.

Des actifs high-tech associés à des extraits de plantes de haute montagne: c'est cela la formule magique de la ligne de soins de visage de haute qualité Tal ABSOLUE de la maison bien connue «Tal». La gamme complète de soins du visage à base d'ingrédients naturels va sûrement vous persuader vous aussi: alors, allez-y!

Instruction religieuse	Lieu de spectacles romains	Rivière vaudoise		Cosinus abrégé	Longueur de cent mètres	Irréprochable (fam.)		Moitié de mouche du sommeil	Féminin de il
↳	↳			▼	▼	▼			▼
Ils n'éclairaient pas toute la scène		Designé	↻	8				Fidèle compagnon	
↳			↻	4	État du nord de l'Inde			Cent cinquante à Rome	
Espace culturel à Romont		Maillot en tricot de laine			Outil pour retourner la terre	↻	2		
↳					↻	5		Compositeur des 4 Saisons +	Relatif à la semence
Feuilles en sachet	↻	6			Boissons gazeuses caféinées			Cales	
Répété, il exprime le rire					Chambre à bord d'un navire			↻	7
Peintre belge † (James)		↻	3					Molusque comestible	Au point
Préfixe latin					Supporte une voûte				
Bardeau									↻
Abers									↻
Choisi par les autres									↻
					Il a écrit un Journal intime				↻
									↻

LAVILIN
déodorants sans aluminium

- ✓ Principes actifs naturels
- ✓ Protection longue durée
- ✓ Pas de taches jaunes

www.lavilin.ch

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

Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
 wettbewerb@drogistenverband.ch
 Participation par SMS:
 envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (L-/SMS)

Date limite de participation

le 31 mai 2022 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste juin/juillet 2022.

Mots fléchés février/mars 2022

La solution était «NARINES».

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



Miser sur la durabilité. Il existe désormais aussi des produits écologiques pour l'hygiène dentaire.

Dentifrices respectueux de l'environnement

Près de six millions de litres: voilà la quantité de dentifrice utilisée chaque année en Suisse. Ce qui correspond à environ 60 millions de tubes de dentifrice - et donc à une montagne de déchets. La droguerie propose des alternatives respectueuses de l'environnement, comme les tabs.

Comme le dit la sagesse populaire, la santé commence dans la bouche. On enjoint déjà les enfants hauts comme trois pommes à se nettoyer soigneusement les dents après chaque repas. Les outils les plus importants sont la brosse à dents et le dentifrice. Dans l'Antiquité déjà, nos ancêtres confectionnaient un mélange de sel gemme, de menthe, d'iris et de poivre pour nettoyer leurs dents. C'est à l'entreprise Colgate, qui a vendu le premier tube en 1908, que nous devons le dentifrice que nous connaissons aujourd'hui. Le hic de cette histoire (fructueuse): le dentifrice participe à l'agrandissement de la montagne de déchets. Selon la jeune entreprise suisse Kiyoo, les tubes de dentifrice jetés à la poubelle dans le monde entier

Conny Schwiete

Présidente centrale de l'Association suisse des hygiénistes dentaires.



chaque année permettraient de faire 75 fois le tour de la Terre. A cela s'ajoute l'importante consommation d'eau pour la fabrication, qui nécessite beaucoup d'agents liants et humectants. Certains fabricants misent donc sur des alternatives plus respectueuses de l'environnement, comme des tablettes (tabs) ou des comprimés. Les tabs ne contiennent que peu d'in-

WILD

EMOFORM® Kids & Youngstars

Kids Dentifrice

Dès la première dent de lait jusqu'à 5 ans

Youngstars Dentifrice

Protection optimal des dents dès 6 ans



Sans:

- gluten
- conservateurs
- lactose
- microplastiques
- laurylsulfate de sodium
- colorants artificiels



ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

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



Dentifrices respectueux de l'environnement

grédients – du menthol pour une haleine fraîche, de la terre de diatomée pour l'abrasion, des fluorures contre les caries et pour la reminéralisation, du bicarbonate de soude pour réguler le pH, de la vitamine C et des tensioactifs pour que le produit mousse au contact de la salive ainsi que de la cellulose. Mais là aussi, la règle veut que: tout ce qui brille n'est pas or. Des médecins-dentistes mettent en garde contre les tabs, car bon nombre de ces produits ne contiennent pas de fluorures. Conny Schwiete, présidente centrale de l'Association suisse des hygiénistes dentaires, rappelle: «Pour nettoyer les dents, il faudrait surtout utiliser des dentifrices qui contiennent des fluorures pour prévenir les caries.» Les fluorures ont certes été décriés ces dernières années car ils peuvent avoir des effets toxiques quand ils sont en grandes quantités. Mais la plupart des experts estiment que les risques sont minimes. Selon le magazine allemand «Ökotest», un adulte de 70 kg devrait avaler au moins 350 mg de fluorures pour remarquer les premiers signes d'intoxication, ce qui reviendrait à ava-

ler d'un coup trois tubes de dentifrice – ce que personne ne ferait volontairement. Les personnes qui souhaitent malgré tout éviter les fluorures trouveront des alternatives en droguerie – avec du charbon actif, des sels, des minéraux ou de l'huile d'arbre à thé. Les amateurs d'expériences nouvelles peuvent aussi ajouter à leur dentifrice maison de l'huile de coco, du xylitol ou de la stévia pour la douceur ainsi que de l'huile de menthe poivrée. Tous ces ingrédients se trouvent naturellement en droguerie. Mais attention: qui renonce aux fluorures doit encore mieux veiller à son hygiène dentaire et consommer des sucreries avec la plus grande modération.

Un coup d'œil dans la pratique quotidienne le montre: les Suisses sont très traditionnels en matière de brossage des dents. L'hygiéniste dentaire Conny Schwiete n'a en tout cas pas encore fait d'expérience avec des tabs ou d'autres formes de dentifrice. Les personnes qui cherchent des alternatives plus respectueuses de l'environnement trouveront différents produits en droguerie, ainsi que des conseils compétents pour une bonne hygiène dentaire.

Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Claudia Spätig)

En matière de brossage des dents, les Suisses sont assez traditionnels. Mais rien n'empêche d'essayer de nouveaux produits conçus pour une hygiène dentaire parfaite.

vitagate.ch

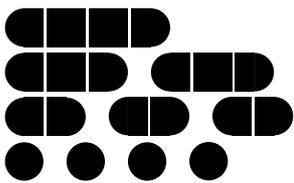
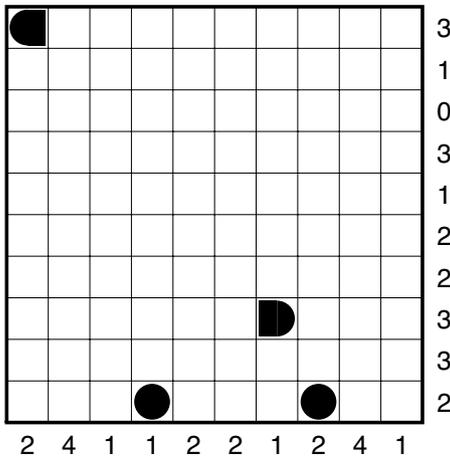
Un clic quotidien pour votre santé.

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

Bimaru

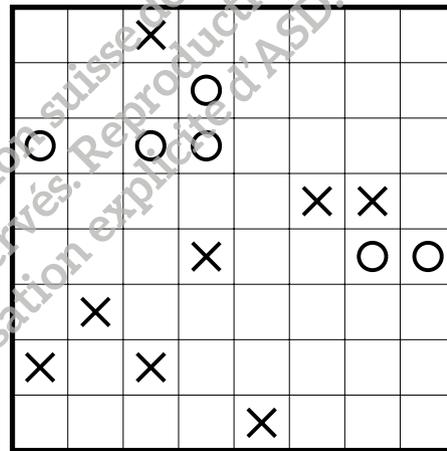
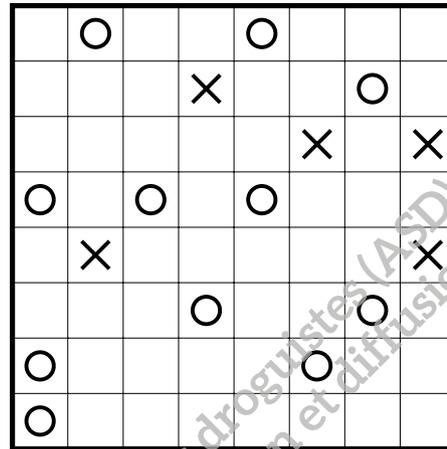
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

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



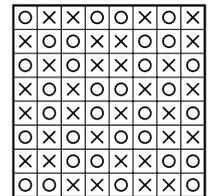
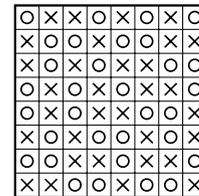
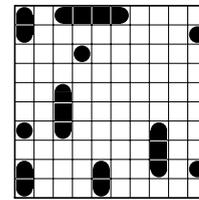
Binoxxo

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



Nous évoluons au rythme du centième de seconde et approchons du Big Bang tout en examinant le poids du temps dans la médecine chinoise et l'ayurvéda. Dans la prochaine édition, nous vous présentons aussi les meilleurs soins contre les yeux gonflés, des idées pour un séjour glamping réussi ainsi que des produits de bien-être pour les couples désireux de se chouchouter.

Solutions de la Tribune du droguiste février/mars 2022



© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2500 Yverdon
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement autorisées
avec l'autorisation explicite d'ASD.

Pour mon plus beau sourire

Pour notre environnement



Finest Swiss Oral Care +

SOINS BUCCO- DENTAIRES?

En grinçant des dents, vous devez admettre que...

... votre enfant n'aime pas trop se brosser les dents? Vous trouverez les meilleurs conseils pour bien soigner les dents de lait sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses. Autres sujets:

- Comment se brosser les dents correctement?
- Appareil orthodontique: à quoi faut-il faire attention?
- Enfant victime d'un accident dentaire: que faire?
- Et bien d'autres informations sur les dents, la bouche et la langue. Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.