



N° 2/2023
Avril/mai

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Ecologique et efficace

**Comment
optimiser le
nettoyage de
printemps**

Force et santé grâce
à l'avoine

**Une céréale
rassasiente qui
renforce les
nerfs**

LE RÉVEIL DU PRINTEMPS

La force des bourgeons

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

Bien entrer dans la course

Bouger régulièrement prévient de nombreuses maladies et augmente la qualité de vie.
L'ancien professionnel de course à pied, Markus Ryffel, fait le point pour nous.



Des vacances actives dans le cadre du printemps en fleurs.



#1: Que faut-il?

Vous avez déjà des chaussures de course ou de (nordic) walking? Alors sortez-les de l'armoire et remettez-les! Et si ce n'est pas le cas, offrez-vous de bonnes chaussures, car elles sont la clé du succès. Elles sont en effet indispensables pour pouvoir courir longtemps sans se blesser – le mieux est de demander conseil dans un magasin spécialisé.

#2: Mais pourquoi courir?

Courir stimule la production d'hormones du bonheur, courir relie à la nature, courir renforce le système immunitaire et courir rend svelte. Pendant la course, le corps libère une hormone, la sérotonine, qui réduit l'appétit.

Les fringales diminuent peu à peu et l'on réapprend à ressentir les sensations de faim et de satiété. Après la course, l'idéal est de boire un verre d'eau avec un peu de jus de citron.

#3: A quelle fréquence?

Le principe: privilégier la fréquence à la durée et la durée à l'intensité. Un objectif facilement réalisable: 3 séances de course, de 20 à 30 minutes chacune, par semaine. Pour commencer, le mieux est d'alterner jogging et walking. Augmenter ensuite progressivement les durées de jogging et réduire celles de walking. Markus Ryffel's propose des plans d'entraînement gratuits: <https://markusryffels.ch/training>

#4: Mais encore?

La musculation complète très bien le sport d'endurance qu'est la course à pied et aide à prévenir les accidents. Prévoyez de préférence 2 à 3 séances hebdomadaires de musculation de 20 minutes chacune. Le poids du corps suffit amplement dans un premier temps pour les exercices. Vous trouverez des conseils gratuits pour renforcer la musculature de votre tronc sur: www.markusryffels.ch/training/trainingstipps

#5: Qu'est-ce qui aide?

Certes, vous aimeriez bien, mais votre paresse naturelle l'emporte toujours? Vous n'êtes pas seul dans ce cas – juste en ce moment, bien des gens ressentent sans doute la même chose. Si vous lancer dans la course à pied est un grand défi pour vous, inscrivez-vous simplement à un cours d'initiation de 3 heures pour débutants ou avancés (www.markusryffels.ch). Ou offrez-vous une semaine en compagnie d'un coach de course à pied.

Maria Stalder, Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)

Participez et gagnez

Profitez de l'expertise de Markus Ryffel, médaillé d'argent sur 5000 mètres aux Jeux olympiques. Son équipe vous initie au monde de la course à pied et vous présente toutes les facettes du running. Avec un peu de chance, vous pourrez remporter le prix de votre choix:

☐ **1x semaine active «Fit for Life Days»**, 26–29 mai 2023 pour 2 personnes à l'Hôtel Waldhaus am See, Valbella, d'une valeur de CHF 1487.–.

Détails sur www.markusryffels.ch

☐ **10 x 2 bons de participation gratuite à la Course féminine suisse de Berne**, le 11 juin 2023. Détails sur <https://www.frauenlauf.ch/?lang=fr>

☐ **10 x 2 bons de participation gratuite à la Greifenseelauf, Uster**, le 16 septembre 2023. Détails sur <https://www.greifenseelauf.ch/?lang=fr>

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

NPA/Localité _____

Adresse mail _____

N° de téléphone _____ Date de naissance _____

Délai d'envoi: 15 avril 2023

Participation par courrier: envoyez votre bulletin de participation à Markus Ryffel's SA, Concours Tribune du droguiste, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb

Participation par mail:

envoyez le nom du prix de votre choix avec la mention «Concours Tribune du droguiste» à info@markusryffels.ch.

mr.s
markus ryffel's

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

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



Parfum d'ambiance naturel

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

D'une valeur de Fr. 49.–



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

D'une valeur de Fr. 57.–



Set de produits Dr. Bronner's

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

D'une valeur de Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.–

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



☐ **Abonnement de 1 an**
à Fr. 26.– (6 numéros)

☐ **Abonnement de 2 ans**
à Fr. 48.– (12 numéros)

Base de prix 2023 (TVA incl.)

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

(cocher 1 case)

☐ Parfum d'ambiance

☐ Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

☐ GOLOY BODY

☐ Set de produits Dr. Bronner's

☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
Distribution

Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne

Téléphone: 032 328 50 30

Mail: abo@drogistenstern.ch

La commande est effective dès le prochain numéro.

L'abonnement peut être résilié à tout moment à son échéance. Cette offre est uniquement valable en Suisse et dans la limite des stocks disponibles.

Renouveau printanier

Grêle, sécheresse ou pluie diluvienne... Peu importe les dégâts provoqués par la météo l'an dernier, au printemps on oublie tout! Et on recommence... en mieux! Plein d'espoir, on sème de nouvelles fleurs, plante des semis de légumes, pose des petits pots de jeunes herbes aromatiques sur le rebord de la fenêtre et place un beau bouquet de fleurs sur la table de



SABINE REBER
Rédactrice en chef

la cuisine. En promenade, on admire la puissance des bourgeons débordant d'énergie qui se forment sur les arbres, on caresse du bout des doigts ces pousses qui émergent d'un long sommeil et qui contiennent déjà les feuilles ou les fleurs en devenir. Dès que le soleil les réchauffera et que les jours seront assez longs, tout s'épanouira. Un vrai miracle!

Cette force concentrée du printemps s'utilise aussi en médecine naturelle. Les macérats de bourgeons frais contiennent beaucoup de phytohormones et autres puissants principes actifs. En cas de troubles aigus, les sprays gemmothérapeutiques de cassis ou de tilleul argenté agissent mieux que les remèdes homéopathiques. Et cette méthode de soin naturelle peut même réduire l'utilisation d'antibiotiques ou atténuer les effets secondaires des chimiothérapies. Et les sprays gemmo de la droguerie sont aussi un bon choix en cas de troubles plus bénins, pour rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.

Et pour que nos jardins résistent mieux aux caprices de la météo, nous avons compilé pour vous les dernières découvertes sur les plantes les plus robustes et les jardins les mieux adaptés au changement climatique. Et qui sait... peut-être que d'aucuns vivront aussi un deuxième printemps dans leur vie personnelle cette année? Nous avons parlé avec Pasqualina Perrig-Chiello, chercheuse en génération et psychologue du développement, de cette sensation de seconde jeunesse pour savoir pourquoi nos sentiments se déchaînent au printemps.

LE RÉVEIL DU PRINTEMPS



La puissance des plantes

6

Au printemps, les bourgeons des arbres et des buissons contiennent beaucoup de principes actifs bénéfiques à la santé.

Sarah Müller, droguiste et auteure, nous explique comment la gemmothérapie utilise ces substances.

12 Emoi printanier

Chercheuse en génération et psychologue du développement, Pasqualina Perrig-Chiello sait bien pourquoi les sentiments se déchaînent parfois au printemps.

Sommaire



L'avoine 16
Un superaliment de nos champs



Autobronzants 30
Un joli hâle sans les risques du soleil

4 Les brèves

14 Origine de la formule...

14 Conseils lecture: jardins et jardinières en fleurs

20 Comment soulager les troubles digestifs?

32 Participer et gagner

33 Jeux

34 Ma façon de faire: le rhume des foins

36 Les conseils santé d'avril et mai



Life hack de la droguerie

22 Un jardin adapté au climat

Pour que tout fleurisse et s'épanouisse malgré les caprices de la météo

25 Nettoyages de printemps

Des produits qui ménagent l'environnement

28 Faire ses produits cosmétiques maison...

Oui, mais avec les conseils des pros

Eliminer le calcaire

Pour nettoyer un vase plein de calcaire, mettre une tablette de nettoyant pour prothèses dentaires dedans, remplir d'eau et laisser agir pendant la nuit. Une astuce qui permet même aux vases en cristal les plus entachés de calcaire de retrouver éclat et transparence.

Ménopause: légumes et soja contre les bouffées de chaleur



Une alimentation végétane et pauvre en graisse associée à des produits au soja peut considérablement réduire les bouffées de chaleur durant la ménopause et améliorer la qualité de vie des femmes, comme une étude américaine vient de le montrer. Ce qui confirme un bénéfice de l'alimentation japonaise bien connu des milieux spécialisés.

Les troubles de la ménopause affectent moins les Japonaises que les Européennes. Cela serait essentiellement dû à leur alimentation riche en soja. Une étude américaine, rapportée par le journal allemand de pharmacie, vient de le confirmer. L'effet positif est bien dû aux isoflavones de soja, la génistéine et la daidzéine. Les droguistes recommandent donc volontiers des compléments alimentaires avec des isoflavones de soja aux femmes durant la ménopause.

La nouvelle étude américaine a porté sur 84 femmes, de 42 à 65 ans, qui souffraient au moins deux fois par jour de bouffées de chaleur moyennes à fortes. Elles ont été séparées en deux groupes: les premières ont dû suivre une alimentation exclusivement végétane pendant douze semaines, ne manger qu'un minimum de graisse et

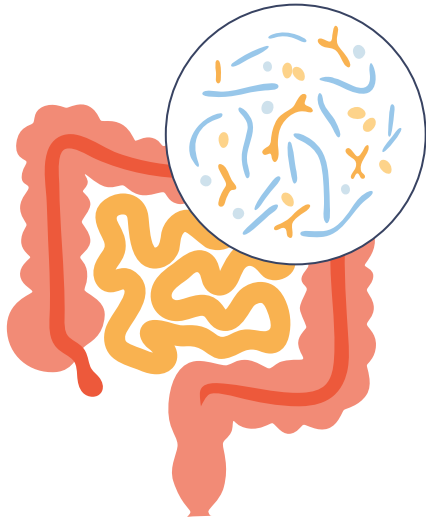
consommer tous les jours une portion de soja cuit (de 86 grammes poids cru). Les secondes, du groupe de contrôle, n'ont pas eu à changer leurs habitudes alimentaires. Durant l'étude, les femmes ont dû noter la sévérité et la fréquence de leurs bouffées de chaleur ainsi que d'autres troubles physiques, psychiques et sexuels et remettre tous les trois jours des échantillons d'urine pour mesurer le taux d'équol, un phytoestrogène métabolite de la daidzéine. Après les douze semaines, l'étude a constaté que les femmes ayant suivi la diète spéciale ont vu leurs bouffées de chaleur diminuer de 88%, contre 34% pour les femmes du groupe de contrôle. De plus, la moitié des femmes du premier groupe ont dit ne plus avoir de bouffées fortes ou moyennes. Un mieux que n'a relevé aucune femme du groupe de contrôle. Enfin, les femmes du groupe «diète» ont perdu en moyenne 3,6 kilos et ont ressenti une amélioration notable de leur qualité de vie et de leur sexualité. Les chercheurs supposent que ce résultat positif est largement lié à l'association des trois éléments, à savoir alimentation végétane, apports de phytoestrogènes et réduction du poids.

Du sport contre la dépression

25 minutes de sport réduit le risque de dépression.

La légende veut que le Premier ministre britannique Winston Churchill ait expliqué le secret de sa longévité en disant ne «pas faire de sport». En fait, Churchill était cardiaque, il souffrait d'artériosclérose, d'hypertension et de dépression. Dans ces conditions, trop de sport lui aurait en effet fait du mal, mais il aurait peut-être pu prévenir ses dépressions en faisant un peu d'exercice. On sait depuis longtemps que l'activité physique a un effet positif sur la dépression. Des scientifiques britanniques viennent d'étudier ce lien plus en détail en observant près de 5000 personnes de 46 ans. Comme les dépressifs dorment ou restent assis plus longtemps que les autres, les scientifiques ont étudié l'association d'activités sportives légères à moyennes puis éprouvantes avec le sommeil ou la position assise. Les participants ont donc dû porter un capteur de mouvements pendant sept jours, pour mesurer leur activité physique. Conclusion: remplacer 20 à 25 minutes de position assise ou couchée par jour par une activité physique peut déjà améliorer la santé mentale et réduire de 20% le risque de dépression. On pourrait donc répondre à Churchill que «le sport rend de bonne humeur».





Les bénéfices durables du jeûne

Renoncer à toute alimentation fait du bien au corps et à l'esprit – bien des gens le constatent depuis longtemps. Une nouvelle revue systématique s'est penchée sur les effets du jeûne sur le microbiome intestinal. Lequel influence grandement notre état général, puisque le microbiome nous permet d'assimiler les nutriments, nous protège de différentes maladies et communique avec le cerveau pour agir sur notre organisme. Ainsi, les troubles en lien avec la composition et l'activité du microbiome intestinal peuvent-ils être à l'origine de différentes maladies. L'auteure de la revue en question arrive notamment à la conclusion que le jeûne favorise justement les bactéries intestinales qui nous protègent des maladies métaboliques et inflammatoires. De plus, les modifications de la composition du microbiome induites par le jeûne ont des effets sur le système immunitaire et la fonction de barrière de l'intestin. Mais les modifications du microbiome semblent être temporaires: quelques mois seulement après le jeûne, le microbiome retrouve pratiquement son état initial. On pourrait donc parler du fameux effet yoyo? Pas vraiment, puisqu'il s'avère que le métabolisme et l'état de santé général de nombreux sujets étudiés se sont quand même améliorés durablement.



UV Face & Scalp Mist SPF50 d'Ultrasun

Une protection large spectre contre les UVA et les UVB dans un spray transparent super léger, contient InfraGuard®, un puissant complexe antioxydant issu de pousses de tournesol biologiques et de l'arbre de Tara, qui protège les cellules de la peau contre la lumière bleue. Convient aux peaux les plus sensibles et sur ou sous le maquillage. Également recommandé pour le cuir chevelu en cas de réduction de la chevelure (raie, calvitie, etc.).

Ultrasun



Burgerstein Grossesse & Allaitement

Burgerstein Grossesse & Allaitement contient toutes les vitamines, minéraux et oligo-éléments nécessaires – sans arômes artificiels, conservateurs et colorants. Il couvre les besoins accrus en micronutriments avant (à partir du moment où vous souhaitez avoir des enfants), pendant et après la grossesse. Plus particulièrement, il contient également 0,6 mg d'acide folique pour le développement du tube neural de l'enfant à naître. www.burgerstein.ch

Burgerstein Grossesse & Allaitement



Fini la cystite!

FEMANNOSE® N avec D-mannose, l'ingrédient naturel – pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et à titre préventif. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie, est très bien toléré et a un goût délicat.

Dispositif médical CE 0426
Veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich
www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



Etude et période d'examens? Détente et concentration.

gincosan® – en cas d'efficacité diminuée, avec des symptômes tels que difficultés de mémorisation, manque de concentration.

zeller détente – en cas de nervosité, tension, agitation ou peur des examens.

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

Max Zeller Söhne AG

Demandez conseil à votre droguiste.

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

Le miracle des bourgeons

La gemmothérapie utilise la vitalité et la force des bourgeons pour soulager de nombreux troubles. La droguiste Sarah Müller, co-auteure d'un ouvrage spécialisé, nous dit tout de cette méthode thérapeutique proche de la nature.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

Chaque année, la nature nous offre une merveilleuse surprise au printemps. En quelques jours, les arbres se parent de vert. Leurs tendres feuilles fraîches débordent d'énergie. «Pour moi, cette force et cette vitalité incroyables sont l'incarnation de la gemmothérapie», déclare Sarah Müller. A 42 ans, la droguiste s'intéresse depuis son apprentissage déjà à la gemmothérapie. Une méthode qui utilise la puissance des bourgeons végétaux. Les sprays gemmo, comme ceux au cassis et au tilleul argenté, ont d'ailleurs gagné en notoriété chez nous ces dernières années.

Gros plans d'arbres

Sarah Müller, co-auteure d'un ouvrage sur la spagyrie, enseigne à l'Ecole supérieure de droguerie (ESD) à Neuchâtel. Pour initier ses

élèves aux essences de la gemmothérapie, elle leur montre des gros plans d'arbres et de buissons. On peut y voir des bourgeons, que la plante a déjà formés en automne et qui ont dû résister pendant tout l'hiver. «Je suis toujours fascinée à l'idée que la nature réussisse une telle prouesse et par la force intérieure et le calme que doivent contenir ces bourgeons», poursuit Sarah Müller.

Au printemps, les plantes forment leurs pousses et leurs bourgeons. Ils sont constitués d'innombrables cellules embryonnaires qui se multiplient rapidement. Elles contiennent notamment des phytohormones, des substances chimiques végétales et constituent la base des macérats de gemmothérapie. Au printemps, quand les bourgeons éclosent, ils sont aussitôt cueillis à la main et transformés. Bon nombre d'entre eux proviennent de cueillettes sauvages. La période de récolte est parfois très courte et sa durée varie d'une plante à l'autre.

Une découverte qui ne remonte qu'au 20^e siècle

Lorsque nous dégustons des asperges au printemps, nous mangeons justement les pointes des pousses de ce légume. Et les chevreuils, dans la forêt, se délectent volontiers des jeunes pousses de sapin. Les hommes et les animaux semblent donc partager un même penchant gourmand pour les pousses et autres bourgeons. Au Moyen Age, on connaissait déjà leurs effets particuliers. Mais leur conservation a longtemps posé problème.

Ce n'est qu'à la moitié du 20^e siècle que le médecin belge Pol Henry a découvert comment utiliser la puissance des bourgeons pour soigner l'organisme humain. Il a préparé un extrait à base d'alcool et a ajouté de la glycérine au macérat, ce qui n'était pas usuel jusqu'alors en phytothérapie. Aujourd'hui encore, les sprays de gemmothérapie se basent sur un mélange eau-alcool-glycérine.



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

SOIGNER AVEC DES BOURGEONS

Droguiste et auteure de livres,
Sarah Müller sait comment utiliser
la force printanière des bourgeons
à des fins thérapeutiques.

Pol Henry a appelé cette thérapie phytoembryothérapie et a démontré ses effets par de multiples études et expérimentations. C'est ensuite le docteur français Max Tétou qui créa le terme de gemmothérapie, en référence au latin «gemma» qui signifie justement bourgeon.

Utilisation dans le quotidien médical

La docteure Barbara Bichsel habite dans la cité grisonne de Prättigau. Elle a dirigé un cabinet médical spécialisé dans la médecine complémentaire pendant trente ans. Au-

jourd'hui, la Grisonne de 69 ans est en «semi-retraite». Ce qui signifie qu'elle travaille encore un jour par semaine dans un cabinet d'oncologie à Sargans (SG), passant une bonne partie du reste du temps dans la nature. Par exemple en automne, pour cueillir des baies d'épine-vinette et de prunelier. Elle se promène souvent avec son époux, ingénieur forestier. «Avec lui, je suis accompagnée d'un esprit critique», précise-t-elle en souriant.

Barbara Bichsel a appris la gemmothérapie durant sa formation en homéopathie dans les années 80. A l'époque, il n'y avait pas en-

core de remèdes gemmothérapeutiques en Suisse. Le premier ouvrage spécialisé en allemand est sorti à la fin des années 90. Et Barbara Bichsel a elle-même co-écrit un livre sur le sujet à l'intention des débutants. «Les remèdes de la gemmothérapie me fascinent depuis que je les ai découverts. En homéopathie, les arbres et les arbustes n'ont qu'un rôle secondaire. En gemmothérapie, au contraire, ils peuvent exprimer toute leur puissance», s'enthousiasme la spécialiste.

Dans son quotidien de médecin, elle constate très souvent l'efficacité de la gemmothérapie et utilise d'ailleurs volontiers ces

Les plantes et leur utilisation en gemmothérapie

Ribes nigrum, le cassis

Les bourgeons les plus importants et les mieux étudiés de la gemmothérapie. Leurs propriétés anti-inflammatoires en font un remède végétal comparable à la cortisone.

Utilisation: en cas de refroidissements, de forts maux de gorge ou de début d'infection, mais aussi contre le rhume des foins aigu et les allergies.



Tilia tomentosa, le tilleul argenté

La couleur argentée du dessous des feuilles est typique de cet arbre. Partie que le tilleul peut tourner vers le haut pour se protéger du soleil. Une fonction protectrice que présentent aussi les produits gemmothérapeutiques fabriqués avec ses bourgeons.

Utilisation: aide à retrouver le calme physique et psychique en cas de stress. Peut réduire la durée d'endormissement et améliorer le sommeil. Idéal en soutien pour les enfants qui souffrent d'anxiété ou de problèmes de concentration, comme le TDAH.



Rubus idaeus, le framboisier

Le remède par excellence pour les femmes en gemmothérapie. Il a un effet régulateur sur l'équilibre hormonal. Dans la mythologie grecque, le mont Ida, dont vient le terme «idaeus», est en effet aussi appelé «montagne de la déesse».

Utilisation: en cas de problèmes du rythme menstruel et de troubles menstruels, comme des crampes, ainsi que de syndrome prémenstruel (SPM), avec irritabilité et tensions dans les seins, et de troubles de la ménopause.



«Dans la gemmothérapie, arbres et buissons peuvent exprimer toute leur puissance.»

Barbara Bichsel, docteure

préparations en complément: «En homéopathie, il faut attendre longtemps avant de pouvoir observer un effet. En gemmothé-

pie, en revanche, on ressent vite un effet positif en cas de trouble aigu. Les patientes et patients peuvent utiliser ces sprays tous les

Ficus carica, le figuier

Il fait partie des premières plantes domestiquées par l'homme. En gemmothérapie, il agit sur le système végétatif, le système nerveux que nous ne pouvons pas contrôler.

Utilisation: en cas de troubles gastro-intestinaux d'origine nerveuse, sans cause organique. Etant généralement calmant et anxiolytique, il peut aussi être efficace en cas d'arythmie cardiaque. Et son effet calmant favorise également le sommeil.



Sequoiadendron giganteum, le séquoia

Originaire de Californie, ce conifère géant est un arbre ornemental que l'on trouve souvent dans les parcs chez nous. Les plus gros spécimens peuvent presque atteindre les 100 mètres.

Utilisation: en cas de problèmes d'alignement de la colonne vertébrale, surtout des vertèbres cervicales, parfois en complément de la physiothérapie. Ces bourgeons agissent aussi contre les problèmes d'épuisement d'ordre physique ou psychique, comme le burn-out ou le Covid long.



Fatigué ou épuisé?

Nouveau:
Fer naturel
avec de la
levure végétale



+ vitamine C
de l'acérola



Le coup de pouce naturel
pour ton énergie.

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.



Produit
Suisse

Strath®
bio-strath.com

LA PUISSANCE DES PLANTES

Au printemps, les bourgeons des arbres et des buissons contiennent beaucoup de principes actifs bénéfiques à la santé. Sarah Müller, droguiste et auteure, nous explique comment la gemmothérapie utilise ces substances.



jours. Ce type de traitement correspond très bien à l'essence même de l'homme.»

Un regain de force et d'énergie

En tant que médecin, Barbara Bichsel prône une approche régulée: «Je renonce si possible aux médicaments chimiques, préférant renforcer la force individuelle des patients. L'organisme doit pouvoir se remettre en marche lui-même.» Elle utilise la gemmothérapie aussi bien contre les infections grippales d'origine virale que contre les otites moyennes des enfants ou les cystites récurrentes. «Elle agit aussi merveilleusement contre les inflammations bactériennes pour

lesquelles il faudrait éviter les antibiotiques.» Dans son travail actuel en oncologie, elle mise sur le cassis pour prévenir les inflammations de la muqueuse buccale chez les personnes cancéreuses, un effet secondaire fréquent de

la chimiothérapie et de la radiothérapie. «Le cassis favorise aussi la production de cortisone dans les surrénales et donne de la force et de l'énergie – dont les patients souffrant du cancer manquent souvent.»

«Avec la gemmothérapie,
l'organisme apprend à se
remettre en marche.»

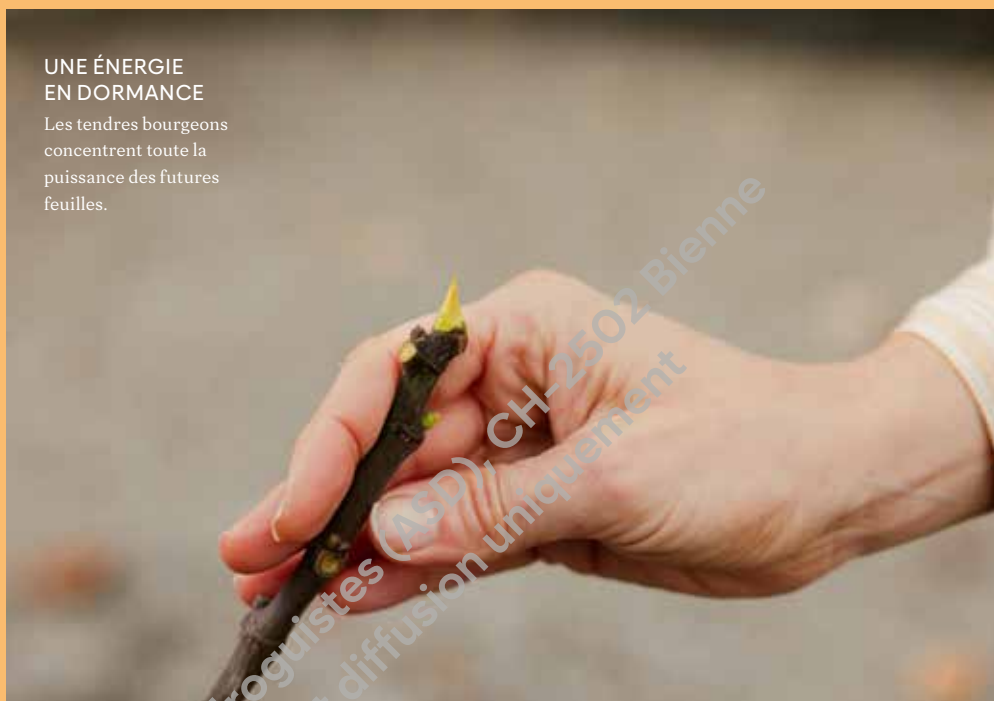
Sarah Müller, droguiste et co-auteure d'un livre

Nombreux sont ceux qui ont découvert la gemmothérapie ces dernières années en Suisse. Les praticiens de médecine complémentaire travaillent d'ailleurs avec. Et ces remèdes sont aussi demandés en pharmacie et droguerie. «Beaucoup de clientes et clients connaissent les sprays, comme Ribes nigrum ou Tilia tomentosa. Nous les recommandons volontiers, mais ne faisons peut-être pas automatiquement le lien avec la gemmothérapie», constate Sarah Müller.

La droguiste apprécie particulièrement la force stimulante de cette méthode thérapeutique. «Les remèdes stimulent tout le système et le remettent en marche. Pour moi, c'est l'essence même de la gemmothérapie.» Essence qui inclut aussi l'émerveillement qui nous saisit chaque année en voyant les arbres repousser et reverdir avec force – et en sachant que cette force peut se conserver tout au long de l'année.

UNE ÉNERGIE EN DORMANCE

Les tendres bourgeons concentrent toute la puissance des futures feuilles.



Susanne Keller

Burgerstein Vitamin B12 Boost:



«Moins de fatigue,
plus d'entrain.»

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



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

«Le printemps est une phase de transition»

Chercheuse en génération et psychologue du développement, Pasqualina Perrig-Chiello explique pourquoi nos sentiments se déchainent au printemps – sans que ces émois riment toujours avec amour.

Madame Perrig, y a-t-il des preuves scientifiques qui montrent que nous sommes plus réceptifs aux sentiments amoureux au printemps?

Pasqualina Perrig-Chiello: Non. Il y a bien des sentiments printaniers, mais pas de preuves concernant l'amour. Au printemps, les jours rallongent, il y a plus de lumière, nous sortons davantage, avons plus de contact avec les autres et nos habits sont plus légers. Tout cela a des effets psychiques et physiques et peut donner envie de flirter. Une étude récente porte justement sur les amours de printemps. Un quart des hommes et un cinquième des femmes sondés ont déclaré ressentir effectivement plus de sentiments amoureux au printemps. Mais ces sensations printanières ne sont pas particulièrement utiles pour la recherche car elles ne sont pas cliniquement pertinentes.

Si nous sommes pleins d'entrain au printemps, pourquoi ne tombons-nous pas forcément amoureux?

Il ne suffit pas de presser sur un bouton pour tomber amoureux. Et il faut être deux – il ne sert à rien que je me promène pleine de sentiments printaniers mais toute seule. Au printemps, le corps libère certes plus d'hormones du bonheur, la sérotonine et la dopamine, mais d'autres phénomènes se manifestent aussi. Comme la fatigue printanière. Les hormones du bonheur peuvent nous donner des ailes, mais notre corps n'est pas forcément prêt. Il doit d'abord se mettre en train. Car le printemps est une phase de transition, qui est aussi liée à des incertitudes. Cela peut être un frein à l'entrain.

On parle de seconde jeunesse ou de deuxième printemps quand des personnes tombent à nouveau amoureuses dans la deuxième partie de leur vie. Quelle est la différence entre cet amour et celui de la jeunesse?

A ces âges, la plupart des gens ont déjà vécu une relation, laquelle a imprimé une certaine patine d'habitudes. L'amour est alors souvent



LES PHASES DE LA VIE

Pasqualina Perrig-Chiello est professeure

émérite en psychologie du développement à l'Université de Berne. Elle a mené de nombreuses recherches et publié des ouvrages sur les tournants biographiques, les événements critiques de la vie et les relations de couple et de famille.

plus ardent et ses effets sont beaucoup plus forts qu'à 18 ans, car éprouver de telles émotions n'est plus ressenti comme normal et allant de soi.

Un tel amour est-il donc plus durable?

Non. S'éprendre, aimer et rompre – tout est beaucoup plus intense et s'accompagne souvent d'une certaine perte du sens des réalités. Ce qui n'est pas vraiment un préalable idéal pour une relation durable.

Et quelles sont les implications concernant la fameuse crise de la quarantaine?

Il apparaît que le fait de tomber amoureux d'une nouvelle partenaire est la principale raison pour laquelle tant de couples mariés depuis longtemps se séparent à cet âge. L'amour rend aveugle – surtout quand il est soudain et inattendu. A cet âge, les hommes sont plus enclins à prendre le risque d'une rupture – même si l'issue est incertaine. |

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

SECONDE JEUNESSE AU PRINTEMPS

Retomber amoureux à un âge avancé et tout recommencer – ce rêve devient parfois réalité.



Lire plus facilement grâce à COMPLETA EXTRA*.

600 francs
d'économies
sur l'achat de
lunettes.

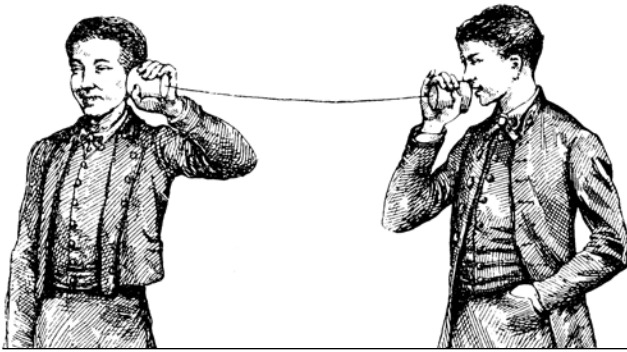
* Souscription possible uniquement en combinaison avec COMPLETA.



Découvrez toutes les prestations
et calculez votre prime.

Helsana

Engagée pour la vie.



D'où vient l'expression...

«Ça baigne dans l'huile»

Imaginez donc... Plonger dans un bain d'huile n'est certainement pas des plus agréables, puisque cette substance grasse est plutôt collante et parfois visqueuse. Même si les drogueries proposent de nombreux excellents produits de bain qui contiennent des huiles nourrissantes pour la peau, elles ne sauraient être à l'origine de cette expression. En fait, cette expression française qui signifie que tout va bien, remonte au début du 20^e siècle. Même si ses origines ne sont pas certaines, il se pourrait qu'à l'époque, avec l'industrialisation et l'émergence de l'automobile, les Français deviennent friands d'expressions liées à la mécanique. «Baigner dans l'huile» rappellerait donc que les moteurs et rouages des machines ne fonctionnent bien que s'ils sont suffisamment alimentés d'huile. Autrement dit, un mécanisme rempli d'huile fonctionne bien et tout va pour le mieux. Par extension, la formulation est entrée dans le langage familier pour dire que tout va bien, que tout est sous contrôle.

Mais si littéralement baigner dans l'huile ne fait pas envie, la substance se prête à de nombreux usages cosmétiques. Aussi bien pour la peau que pour les cheveux et même la barbe. Vous trouverez d'ailleurs quantité de produits de soin à base d'huile dans votre droguerie. Et même de quoi fabriquer une bonne huile à barbe maison, qui hydrate la peau du visage et apporte brillance et souplesse aux poils. C'est simple: mélanger 25 ml d'huile de jojoba, 25 ml d'huile d'amande douce, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et 15 gouttes d'huile essentielle d'aiguilles de pin. Verser quelques gouttes de ce mélange dans les mains, appliquer sur la barbe et masser pour faire pénétrer. Cela rend la peau et la barbe plus douces et donne un aspect soigné. Comme la barbe est de nouveau à la mode depuis quelque temps, on peut dire que, comme le bain d'huile fait fonctionner les rouages, l'application d'huile embellit la barbe.

Texte: Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig),
Idée et conseil de la droguerie: Anton Löffel

Manuel pratique de non-jardinage

Envie de vivre votre jardin autrement et de vous émanciper des règles du jardinage traditionnel? Alors découvrez cet ouvrage qui propose une approche franchement punk de la nature.

En 2018 déjà, s'appuyant sur une longue expérience de jardinier, Eric Lenoir suggérerait de faire fi des conseils de jardinage au profit de nouvelles habitudes: observer, transgresser et apprendre à désapprendre! Son «Petit traité du jardin punk», qui avait alors reçu le Prix Saint Fiacre 2019 (prix des journalistes du jardin et du jardinage), avait connu un franc succès! Il nous revient avec ce «manuel pratique de non-jardinage», pour citer l'auteur. Car certes, une pelouse bien tondue souligne les massifs, une allée désherbée évite qu'on s'y mouille les pieds et une haie taillée fait bonne façon. Mais, demande l'auteur, ne pourrait-on pas reconsidérer ce qui apparaît comme des nécessités et se révèle en réalité des contraintes afin d'infléchir leur présence systématique dans les jardins? Témoin d'une pollution désastreuse,

d'une artificialisation ahurissante des sols et d'aménagements paysagers maladroits et grotesques, Eric Lenoir propose d'opter pour une nouvelle approche, celle du jardin punk. Le punk est fauché, le punk est fainéant, le punk ne suit pas le droit chemin... Ça tombe fort bien puisque nous avons généralement de moins en moins de moyens et de temps pour nos jardins. Son nouveau jardin est donc pas cher à faire, facile et rapide à réaliser, facile à entretenir, résistant aux agressions, écologique et... peut-être même plus beau que l'ancien. Pour y parvenir, il propose d'expérimenter de nouvelles techniques, de nouvelles méthodes (souvent issues du passé mais oubliées), de miser sur la récupération et la fantaisie et surtout de favoriser la biodiversité. Et à ceux qui se demandent s'il est possible de faire un joli jardin pratiquement sans l'entretenir, l'auteur répond: «Vous êtes-vous déjà promenés dans la nature et de vous dire que c'est moche?»

Rédaction



Eric Lenoir: «Le grand traité du jardin punk»,
Terre Vivante, 2021, 192 pages,
ISBN 2360985655



La méditation modifie le microbiote

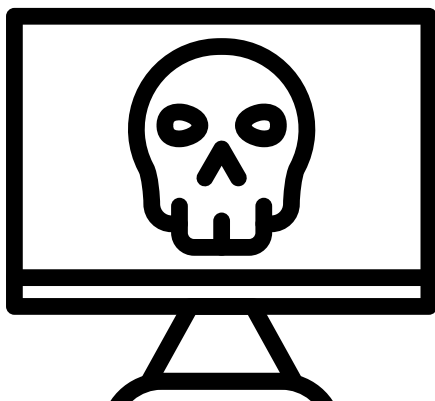
En étudiant la composition du microbiote intestinal de moines bouddhistes, des chercheurs chinois ont découvert que la méditation peut aider à réguler le microbiote intestinal. Les scientifiques ont aussi remarqué que plusieurs voies anti-inflammatoires protectrices ainsi que le métabolisme étaient renforcés chez les adeptes de la méditation. Par ailleurs, les taux de cholestérol et d'apolipoprotéine B (associées au mauvais cholestérol) étaient significativement plus faibles chez les moines. Ils ont ainsi un risque moins important de maladies cardiovasculaires.

Bientôt une pilule masculine...

Une pilule contraceptive non hormonale pour hommes montre des résultats prometteurs. Selon les chercheurs américains qui ont testé la méthode au moyen d'une série d'expériences sur des souris, la substance peut être prise au besoin juste avant un rapport sexuel. Selon l'étude, les souris mâles étaient à 100 % stériles pendant les deux heures suivant l'ingestion de la substance active et aucune femelle n'est tombée enceinte malgré 52 tentatives d'accouplement.



Répondre aux problèmes d'addiction aux jeux d'argent



Les problèmes d'addiction liés aux jeux d'argent en ligne ont doublé en trois ans en Suisse. Les jeunes de 18 à 29 ans sont les plus touchés: 18,8 % d'entre eux sont concernés par un comportement de jeu à risque modéré ou problématique. L'addiction au jeu est un trouble psychique reconnu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Addiction

Suisse et les cantons ont mis en place un site internet dans les trois langues nationales, pour inciter les joueuses et joueurs à réfléchir aux motivations qui les poussent à jouer. La plateforme gambling-check.ch propose des conseils de réduction des risques et oriente également vers l'offre d'aide et de soutien existante.

L'AVOINE

Un superaliment de nos champs

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

DU MÜESLI POUR L'ÉNERGIE

Ce petit-déjeuner traditionnel se prépare généralement avec des flocons d'avoine, volontiers associés à des fruits et des noix.

Quand on parle de «superfood», on pense généralement à des aliments exotiques, comme les baies de goji, les graines de chia ou l'avocat. Pourtant, un super aliment est bien de chez nous: l'avoine, qui contient de sains nutriments et a même été la plante médicinale de l'année 2017.



L'ART DE BIEN ASSOCIER

Droguiste ES, Andrea Lüthi dirige la droguerie im Bahnhof, à Soleure, depuis sa réouverture en octobre

2012. Auparavant, elle a géré pendant sept ans la droguerie de Granges Sud. Andrea Lüthi s'est encore formée en phytothérapie, mycothérapie et médecine classique. Dans son métier, elle apprécie les nombreuses possibilités d'associer les médicaments des médecines classique et complémentaire.

Pour la plupart des gens, le terme de plantes médicinales n'évoque pas immédiatement des céréales. Une sorte de céréale, que l'on associe surtout au fourrage pour chevaux, a pourtant des effets bénéfiques pour la santé. Il s'agit tout simplement de l'avoine et de ses graines (*Avena sativa*), utilisées dans bien des domaines: des problèmes de peau aux maladies gastro-intestinales et de la prévention de l'artériosclérose à celle du diabète, comme l'indique le cercle d'étude dédié à l'évolution des plantes médicinales de l'Université de Würzburg (D). C'est justement ce cercle d'étude qui a nommé l'avoine «plante médicinale» de l'année 2017. Cette céréale se contente de peu, poussant sur des sols maigres et dans des régions à forte pluvio-

sité. En plus, la plante dans sa totalité se prête à moults usages.

Calme et renforce les nerfs

La paille d'avoine s'utilise en bains, contre les plaies cutanées et le prurit. La plante est en effet riche en flavonoïdes anti-inflammatoires et en tanins immunostimulants et possède un taux élevé de minéraux, tels que le potassium, le calcium et le magnésium. L'avoine, en extrait, a cependant encore bien d'autres atouts, comme le précise Andrea Lüthi, de la droguerie im Bahnhof, à Soleure: «Il est calmant, notamment sous forme de gouttes pour dormir». L'avoine se retrouve ainsi dans des essences spagyriques et des mélanges individuels. «Nous avons notre

Nouvelles sortes – Nouveau conditionnement Une multitude de bienfaits et facile à déguster



NOUVEAU

Bon, sain et beau.

YUMA est un produit véritablement naturel – rafraichissant, pauvre en calories et digeste. La boisson bien-être au petit-lait suisse est disponible en Nature et 3 autres saveurs aux arômes naturels. Le petit-lait YUMA est issu du meilleur lait suisse. Ses précieux nutriments contribuent à une alimentation équilibrée.



**L'AVOINE:
L'ATOUT FORME**
Cette céréale est
administrée depuis
tout temps pour
renforcer les enfants
et les chevaux.

propre teinture à base d'avoine», poursuit la droguiste. Et pour cause: «L'avoine renforce les nerfs lors de situations pesantes, comme bien des gens ont pu en vivre durant la pandémie.» Ces derniers temps, la droguiste reçoit aussi régulièrement des clientes et des clients qui viennent demander conseil à ce sujet. Elle constate: «L'avoine suscite spontanément de la sympathie et est accepté de tous – contrairement à la lavande que certains ne supportent pas.» Plus généralement, Andrea Lüthi a remarqué que l'avoine a vécu un vrai boom ces dernières années – peut-être à cause du discrédit jeté sur les produits à base de blé en raison de leur potentiel allergique. «L'avoine est incontestablement mieux tolérée par l'estomac», assure la spécialiste. «Et il en existe aussi des sortes entièrement exemptes de gluten.»

Un bon rassasiant

La partie la plus connue de l'avoine est naturellement le grain, qui fait presque partie du patrimoine culturel de la Suisse sous la forme de flocons dans le birchermüesli. Outre sa teneur élevée en vitamines B₁ et B₆, l'avoine est aussi riche en fibres alimentaires, qui stimulent le métabolisme, rassasient longtemps et abaissent le taux de cholestérol. Voilà qui fait de l'avoine un superaliment, prôné aussi depuis peu pour perdre du poids. Ce qui n'est pas évident, comme le souligne Andrea Lüthi, surtout avec la mode du porridge. «Je recommande de vérifier la teneur en sucre, en particulier pour les mélanges prêts à l'emploi.» Cela vaut d'ailleurs aussi pour les barres à l'avoine, qui devraient être sucrées avec des fruits secs plutôt qu'avec du sucre.

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Porridge épicé à la salade d'asperges tiède

Ingrédients pour 4 personnes

- 2-3 cs d'huile d'olive
- 200 g de flocons d'avoine
- 2 cs de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel
- 20 g de beurre
- ½ cc de paprika doux moulu
- ½ cc de curry en poudre piquant
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 200 g de carottes ou de courge
- 2 cs de cognac
- 1 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre tricolore moulu
- En option: jambon de Parme

Préparation: env. 20 minutes

Chauffer la moitié de l'huile. Faire revenir les flocons d'avoine, le curry et le paprika. Ajouter le bouillon. Faire mijoter le porridge à feu doux sans cesser de remuer pendant env. 5 minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Affiner avec du beurre et ajouter du sel.

Couper les asperges, les oignons nouveaux et les carottes en tranches ou rondelles. Faire revenir dans le reste de l'huile. Déglaçer avec le cognac et le vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson pendant une à deux minutes. Saler et poivrer selon les goûts.

Disposer le porridge cuit avec les légumes dans les assiettes et éventuellement garnir de jambon de Parme.

Auteur de la recette: Ilija Klaric



Biotine-Biomed® plus

NOUVEAU

DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE



Le plus pour vos cheveux et ongles

- + Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins.
- + Combinaison précieuse avec biotine, zinc, sélénium, vitamines B, L-cystine et extrait de millet doré.



La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux.

Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2023. All rights reserved.

www.biotine.ch

Soulager les troubles digestifs

Renvois acides et ballonnements sont désagréables et parfois même douloureux. Vous pouvez toutefois les prévenir en surveillant votre alimentation et avec le soutien de votre droguerie.

Tout le monde a déjà eu des ballonnements ou des renvois. Des renvois fréquents sont le signe d'un excès d'air dans l'estomac. Et les ballonnements provoquent borborygmes et gargouillis dans l'estomac et les intestins. Il s'ensuit une sensation de réplétion et de tension désagréable dans le ventre légèrement gonflé et parfois douloureux. Ces symptômes s'accompagnent de vents plus fréquents.

Mis à part les habituels rots, qui permettent d'évacuer par la bouche l'air accumulé dans l'estomac plutôt que par le tractus intestinal, certaines personnes souffrent aussi de brûlures d'estomac. Celles-ci sont dues à un excès d'acide gastrique ou au mauvais fonctionnement du sphincter œsophagien (valve située entre l'œsophage et l'estomac). Les sucs gastriques, composés d'acide chlorhydrique, remontent le long de l'œsophage parfois jusqu'à la cavité buccale, provoquant des aigreurs. On parle alors de reflux gastro-œsophagien.

Quant aux ballonnements, ils sont provoqués par un excès de gaz dans l'intestin. Cet excès suit

souvent la consommation d'aliments riches en fibres, comme les haricots, le chou, les lentilles et les oignons. Ces aliments ne sont pas complètement dégradés par les bactéries intestinales, d'où la formation d'une grande quantité d'hydrogène, de méthane et de dioxyde de carbone dans les intestins. Ces différents gaz pressent sur la paroi intestinale et provoquent parfois des sensations douloureuses. Certaines allergies ou intolérances alimentaires comme la maladie cœliaque (intolérance au gluten) ou l'intolérance au lac-

tose peuvent également provoquer de tels symptômes. Si ces troubles surviennent régulièrement après la consommation de certains aliments, mieux vaut en parler à son médecin.

En prévention

- Renvois acides: les médicaments de la droguerie, appelés anti-acides, aident à lier l'acide gastrique lors de troubles aigus. Surtout ne pas prendre n'importe quoi mais demander conseil!
- Remplacer le café traditionnel par du café de céréales.
- Eviter de parler la bouche pleine, même si la discussion est captivante. Car on avale beaucoup d'air quand on parle en mangeant. Et cet air presse ensuite sur la paroi intestinale.
- Faire de petits repas répartis sur la journée soulage l'estomac. Mais éviter de grignoter en permanence, car le système digestif a besoin de pauses régulières.
- Les personnes qui ont tendance aux bal-

RENVOIS ACIDES

Un excès d'air dans l'estomac ou tout autre trouble digestif peut être fort désagréable.



- l'ensemble devraient manger lentement. Car bien mâcher, c'est à moitié digérer. L'estomac et l'intestin ont moins de travail quand les aliments sont déjà bien mastiqués et ensalivés. Ils produiront alors moins de gaz.
- Limiter la consommation de sucre. Le sucre favorise la prolifération des champignons de type *Candida* dans l'intestin, ce qui provoque aussi des ballonnements.
 - Les aliments crus peuvent fermenter dans l'estomac. Comme la digestion ralentit au cours de la journée, mieux vaut ne plus manger de légumes crus et peu de fruits à partir de 17 heures.
 - Ne consommer que de petites quantités d'aliments riches en fibres, comme le pain aux céréales entières, les oignons, les haricots et le poireau, mais aussi le café et le chocolat.
 - Relever les aliments qui provoquent des flatulences avec des épices qui stimulent la digestion. A choix: anis, trèfle d'eau, sar-

- riette, fenouil, cumin, coriandre, laurier, persil ou romarin. Inutile, naturellement, d'utiliser toutes ces épices en même temps.
- Renoncer aux boissons gazeuses. Mais veiller à boire suffisamment, pour que l'intestin puisse bien se vider et donc prévenir la constipation. Les tisanes à l'anis, au fenouil, au cumin ou à la camomille soulagent les ballonnements.
 - Les avis divergent quant aux bienfaits des digestifs: les liqueurs à base d'herbes activent en effet les sucs digestifs et la bile. Cependant, cet effet positif ne provient pas de l'alcool, mais bien des herbes dont est tirée la liqueur. Eviter absolument le cognac ou le whisky, car le sucre qui les colore entrave le processus digestif.
 - Eviter si possible le stress et l'agitation pendant les repas. Le stress ralentit en effet la digestion.
 - Faire une promenade digestive après le repas est idéal. Une petite balade stimule l'activité intestinale et accélère le passage de

la nourriture dans l'intestin. Plus généralement, veiller à avoir une activité physique suffisante et régulière.

- Dans les cas aigus, placer une bouillotte ou un coussin rempli d'épeautre ou de noyaux de cerises bien chaud sur le ventre. Un léger massage du ventre, avec des mouvements circulaires, peut aussi calmer l'intestin.
- La droguerie propose différentes préparations et substances amères qui permettent d'évacuer la désagréable accumulation de gaz. D'autres méthodes thérapeutiques, comme l'homéopathie ou la spagyrie peuvent aussi aider. Demandez conseil.
- Parmi les sels de Schüssler, le n°7, *Natrium sulfuricum*, est le principal remède contre les ballonnements. On peut l'associer aux n°2 (*Calcium phosphoricum*), n°6 (*Kalium sulfuricum*), n°7 (*Magnesium phosphoricum*) et n°20 (*Kalium aluminium sulf.*). |

Rédaction: Lisa Heyl, vitagate.ch

(Traduction: Laurence Strasser;

adaptation: Claudia Spätig)

L'intestin sait s'adapter

L'intestin réagit incroyablement vite aux changements alimentaires. La composition de l'ensemble des micro-organismes qui peuplent l'intestin, aussi appelé microbiome intestinal, peut changer en l'espace de 24 heures seulement, comme l'écrit le journal pharmaceutique allemand. L'intestin peut s'adapter très rapidement aux nouveaux modes alimentaires, comme l'alimentation végétarienne. Cette adaptabilité nécessite la collaboration active d'innombrables bactéries intestinales. Le journal précise que la rapidité de cette faculté d'adaptation est liée à l'évolution: après une bonne chasse, nos ancêtres avaient de quoi manger pour plusieurs jours; mais ils devaient aussi parfois se contenter de feuilles et de baies pendant de longues périodes. Le microbiome humain s'est donc habitué depuis des millénaires à se modifier rapidement. Cette flexibilité due à l'évolution est toujours



effective, comme l'écrit le journal. Il convient toutefois d'en prendre soin. Car la santé de la flore intestinale est importante pour le système immunitaire et participe aussi à notre santé et à notre bien-être, comme de nombreuses études l'ont démontré. Les

aliments qui stimulent la digestion, comme les légumes, les légumineuses, le yaourt, le kéfir et le séré peuvent avoir un effet positif sur la santé de la flore intestinale, comme d'ailleurs les probiotiques de la droguerie.

Jardiner avec les éléments

Jardiner, c'est sain. Mais vu les caprices de la météo, il est de plus en plus difficile de cultiver fleurs, légumes et autres arbustes. Jardiniers et plantes doivent développer de nouvelles stratégies pour s'adapter aux aléas du climat.



EN SANTÉ PAR TOUS LES TEMPS
Pour que les plantes résistent mieux aux temps les plus capricieux, il faut les planter et les entretenir avec soin.

Trop chaud, trop froid, trop humide ou trop venteux... Les caprices du ciel nous rendent sensibles aux variations atmosphériques. Les personnes sujettes aux rhumatismes articulaires ou au mal de tête sont d'ailleurs bien placées pour le savoir. Et les impondérables du climat ne minent pas seulement la santé des hommes. Les plantes sont aussi mises à mal par le changement climatique. Dès que les bourgeons pointent au printemps, voilà qu'un coup de gel inattendu s'en prend aux abricotiers et aux boutons des rosiers de Chine. Ou qu'une pluie torrentielle emporte les jeunes pousses qu'on vient de planter avec enthousiasme, entraînant aussi avec elle le précieux humus du sol. Sans parler des chaleurs prolongées et des épisodes de grêle de l'été. A force de cumuler de telles mésaventures, bien des gens sont sur le point d'abandonner le jardinage. Ce serait dommage, d'autant que plusieurs livres intéressants et proposant des connaissances pratiques sur le jardinage dans les nouvelles

conditions météorologiques ont paru ces derniers temps. Ils permettent non seulement de mieux comprendre l'influence du climat sur les plantes, mais aussi les spécificités des végétaux du jardin. Ces différents ouvrages spécialisés proposent naturellement également de sélectionner les plantes les plus robustes tout en favorisant la biodiversité.

Un jardin résistant

Comme tout l'écosystème, le jardin et le potager subissent les impacts du changement climatique et peinent à s'adapter à ces bouleversements. Sylvie Ligny, ingénieure horticole et présidente des journalistes du jardin et de l'horticulture, l'observe depuis longtemps. Dans son ouvrage, l'auteure française commence par rappeler le principe numéro 1 du jardinage: observer! Car si le climat général de la région est un bon indicateur, il ne faut pas oublier que chaque jardin est constitué de différents microclimats et que si une brise régulière est bénéfique aux

plantes, des rafales été comme hiver peuvent saccager les cultures. Idem pour le sol, qui peut être fertile, lessivé ou encore très humide. Il convient donc de bien observer pour connaître la diversité des différentes micro-parcelles du jardin. Sylvie Ligny détaille aussi les stratégies d'adaptation mises en œuvre par les plantes pour résister aux changements climatiques: forte croissance mais faible reproduction, réduction de leur taille, raccourcissement de leur cycle de vie... Sur cette base, elle propose une sélection de plantes superstars de l'adaptation. Avec ces championnes de la résistance, les amateurs de jardinage trouveront de quoi créer un jardin qui satisfait à leurs envies tout en étant le plus autonome possible.

Les increvables

Des étés caniculaires presque sans pluie... Les végétaux autour de nous souffrent, les feuilles flétrissent, les sols se crevassent... Face à ce constat, Michelle et Jean-Claude

Nouveauté Eduard Vogt

Encore plus respectueux de l'environnement : pain douche et shampoing avec ruban à suspendre.

NOUVEAU



sans microplastiques

Disponible dans votre droguerie

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch



EDUARD VOGT
O R I G I N

DES BULBES RÉSISTANTS

Les tulipes et plantes bulbeuses sont robustes car elles stockent l'eau et l'énergie dont elles ont besoin dans leurs bulbes.



UN MÉLANGE MULTICOLORE

Plus ils sont diversifiés, plus les jardins sont résistants.

Lamontagne proposent dans leur ouvrage une sélection de plantes aux multiples couleurs et textures se contentant de peu d'eau: arbres, arbustes, vivaces, grimpantes, couvre-sol, légumes, fruitiers... leurs suggestions sont nombreuses. L'idée forte étant, ici aussi, de bien observer le terrain, la végétation sauvage qui l'entoure et de s'inspirer au mieux des végétaux qui sont parvenus à s'adapter naturellement. Car, si certaines techniques simples et peu onéreuses permettent de favoriser la pousse des végétaux, ce sont avant tout les bonnes plantes au bon endroit qui

Nouveautés pour jardiner selon la météo



Sylvie Ligny:

«Un jardin résistant aux changements climatiques», Solar, 2022, ISBN 2263178201



Michelle et Jean-Claude Lamontagne:

«Les increvables au jardin»,

Rustica, 2022, ISBN 2815319691

font toute la différence. Outre le choix des végétaux adaptés à la région, les auteurs proposent aussi un aperçu du travail du sol en passant par des conseils sur les méthodes de culture raisonnées et les arrosages réalisés à bon escient pour éviter tout gaspillage d'eau.

Avec tous ces précieux conseils et un bon sens de l'observation, on peut donc se lancer dans une nouvelle tentative cette année! Pour que tout refleurisse sur nos balcons et dans nos jardins malgré les caprices de la météo. |

Rédaction

Nettoyages de printemps écologiques

Astiquer à fond son logis est une chose – mais qu'en est-il de l'environnement? Avec les produits écologiques, on peut nettoyer en toute bonne conscience et même y prendre du plaisir!

Dès que les rayons du soleil atteignent les fenêtres, on ne peut qu'écarquiller les yeux en soupirant: les vitres sont empoussiérées et d'ailleurs tout l'appartement est en piètre état. Il est donc grand temps de faire les grands nettoyages de printemps! Mais ce n'est plus aussi habituel qu'autrefois, constate la droguiste Rachel Dreier. «Il n'y a plus guère que la vieille génération qui fait encore les classiques nettoyages de printemps.» Autrefois, quand les appartements étaient encore chauffés au bois et au charbon, beaucoup de suie et de saleté s'accumulaient pendant l'hiver. Il fallait donc tout enlever au printemps. De plus, le rôle de la ménagère a évolué. «L'époque où l'on jugeait une femme à l'état de son logis est heureusement révolue», constate Rachel Dreier. Mais le nettoyage printanier reste quand même un thème important. D'autant plus important quand il en va de la protection de l'environnement. Rachel Dreier propose essentiellement des produits de nettoyage écologiques dans sa droguerie de Boll (BE). Depuis l'ouverture du magasin, il y a plus de 30 ans, on peut aussi venir y remplir les récipients une fois vides. «Au début, on se moquait de nous, mais aujourd'hui, c'est vraiment à la mode», se réjouit la droguiste.

Priorité aux produits biodégradables

La grande différence entre un produit de nettoyage écologique et un conventionnel réside dans ses composants. Dans un produit écologique, ils sont entièrement biodégradables. C'est important, pour éviter que des produits chimiques et d'autres polluants ne passent de nos eaux usées par les stations d'épura-

UNE PROPRETÉ DURABLE

Des produits simples et naturels suffisent souvent pour bien nettoyer.



NETTOYAGES



LA DROGUERIE DU MILIEU DU VILLAGE

Rachel Dreier, 56 ans, est droguiste ES et homéopathe. Elle dirige depuis 1990 la droguerie Dreier, située au milieu du village de Boll, près de Berne, www.drebo.ch

tion, jusque dans la mer. Dans la mer, où ils nuisent à l'environnement et finalement aussi à l'homme, dont l'alimentation peut contenir des plantes et des animaux chargés de produits chimiques.

Outre la biodégradabilité, la provenance des produits est aussi d'importance, notamment quand il s'agit de tensio-actifs. Ces substances relient la graisse à l'eau, permettant ainsi de dissoudre la saleté. Dans les produits conventionnels, les tensio-actifs sont souvent de synthèse, basés sur des dérivés du pétrole. A l'inverse, les fabricants soucieux de l'environnement travaillent avec des tensio-actifs naturels. Ils sont fabriqués à partir de matières premières renouvelables, comme l'huile de palme certifiée. Comme cette dernière est controversée bien qu'elle soit écologique, les fabricants cherchent actuellement des alternatives. Notamment en procédant à des essais avec des micro-algues ou en utilisant des sucédanés, tels que les huiles de colza ou de tournesol.

Les alliés de la cuisine

Pour nettoyer en ménageant l'environnement, on peut aussi recourir à des produits maison. Rachel Dreier connaît d'ailleurs de nombreuses astuces, qu'elle tient pour bon nombre de sa grand-mère. Les deux ingrédients principaux se trouvent déjà dans les armoires de la cuisine: le bicarbonate de soude et le vinaigre. Les deux sont très polyvalents. Ainsi, le

RECYCLAGE

Utiliser des récipients réutilisables pour conserver les produits naturels ménage l'environnement.

bicarbonate de soude élimine les mauvaises odeurs dans le frigo et les taches sur le tapis – saupoudrer la tache de bicarbonate, laisser reposer un moment puis enlever avec l'aspirateur. En contact avec de l'acide, le bicarbonate de soude mousse. Une propriété très utile pour bien nettoyer.

Quant au vinaigre, c'est un allié éprouvé contre le calcaire. Et pour la lessive, c'est une bonne alternative aux assouplissants nocifs et difficilement dégradables dans la nature: ajouter simplement un peu de vinaigre durant le dernier cycle de lavage. Son odeur intense se dissipe naturellement au cours du séchage. On peut également utiliser du vinaigre comestible pour nettoyer. Associé au bicarbonate de soude, il donne un bon produit pour les canalisations malodorantes (voir encadré). En principe, il suffit généralement de peu de produits pour nettoyer quantité de choses. Il ne faut pas un produit spécial pour chaque surface ou chaque meuble. «Avec un nettoyeur univer-

sel, du vinaigre et du bicarbonate de soude, on est déjà bien équipé», assure Rachel Dreier. La première étape des grands nettoyages

de printemps, c'est donc de faire le tri de tous les produits de nettoyage.

Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

Nettoyants maison au bicarbonate de soude

Nettoyeur de canalisations

Mélanger **2 cs de bicarbonate de soude** dans **une demi-tasse de vinaigre** (par ex. vinaigre de pomme) et verser dans le tuyau d'écoulement. Utiliser régulièrement. Efficace contre les mauvaises odeurs

d'huile essentielle naturelle. Verser dans un récipient refermable (bocal avec couvercle). Utiliser cette pâte pour nettoyer les mains très sales, par ex. après des travaux de jardinage.

Nettoyant four

Pâte nettoyante pour les mains
Mélanger **100 g de bicarbonate de soude** avec **1 à 2 cs de savon noir** et **30 g d'eau**. Selon les goûts, aromatiser avec un peu

Mélanger **3 cs de bicarbonate de soude** avec **2 à 3 cs d'eau** et appliquer à l'intérieur du four. Laisser agir pendant la nuit et rincer le lendemain avec un torchon.

DERNIER CRI

Une peau immortelle

Qui ne rêverait d'être immortel? Et s'il faut quand même disparaître un jour, ne serait-ce pas chouette que notre peau, au moins, soit éternelle? La marque de cosmétiques slovène «Butters» promet justement cela avec son «immortelle beauty tonic» pour peaux matures. Ce cosmétique au principe actif haut de gamme est fabriqué dans la ville slovène de Celje avec de l'eau thermale riche en minéraux. Cette eau jaillit en surface d'une source située à une profondeur de 1000 mètres. J'ai testé ce tonic de beauté. Alors bon, le produit est agréable à appliquer sur la peau. C'est déjà ça. Et il a une odeur rafraîchissante; même si je n'ai pas pu identifier son odeur sans parfum ajouté. J'ai finalement dû consulter la notice d'emballage. Ouh, à mon grand étonnement, figuraient des ingrédients que je connaissais déjà! Le mélange contient en effet de la camomille, de la caféine de gua-

vana, et, on y arrive enfin, un extrait d'immortelle. Il s'agit de l'hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*), que l'on appelle aussi fleur de Saint-Jean ou plante au curry. Ah, tout est clair, je connais enfin l'odeur de l'immortalité! C'est celle de la camomille,

du café et de l'herbe au curry. Et quant à savoir si cela fonctionne... je vous le dirai plus tard... peut-être dans 100 ans!
www.butters-cosmetics.de

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



Do it yourself – mais avec le savoir des pros!

La cosmétique naturelle est tendance. Pas seulement son utilisation: la fabrication maison connaît aussi un vrai boom. Mais pour ce faire, il est préférable de tenir compte des conseils des spécialistes.



AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE

Droguiste et aromato-
logue dipl., Seline
Matter, 28 ans, dirige
la droguerie Brunn-
matt à Nebikon (LU)

depuis 2020. Ses domaines de spécialisation sont l'aromathérapie, la phytothérapie, les sels de Schüssler et la cosmétique naturelle.

La clientèle examine de plus en plus précisément les ingrédients des cosmétiques. «Beaucoup utilisent des applications pour savoir ce que contiennent leurs produits quotidiens pour le visage, les cheveux et le corps», constate la droguiste Seline Matter, de la droguerie Brunnmatt à Nebikon (LU). Certains décident alors de fabriquer eux-mêmes crèmes et lotions. La droguerie de Nebikon

propose certes des substances pour ce faire, comme des émulsifiants, des graisses, des huiles végétales et autres et conservateurs naturels. «Mais il faut de bonnes connaissances de base», souligne la droguiste qui donne aussi des cours dans une école de naturopathie. «Bien des gens pensent que ce qu'ils peuvent boire ou manger est aussi bon pour leur peau. Mais certains ingrédients, comme l'huile de noix ou certaines plantes, peuvent provoquer des allergies.» Bien s'informer et peut-être suivre un cours est important pour acquérir des bases en matière de fabrication, d'hygiène, de dosage, de conservation et même de stockage. Car si les drogueries doivent respecter les nombreuses directives strictes de la nouvelle ordonnance sur les produits cosmétiques (OCos), notamment en contrôlant et notant tout dans un dossier d'information et en tenant un dossier de sécurité, la fabrication maison, elle,

n'est soumise à aucune régulation. Ce qui augmente les risques d'usages impropres, de mauvaise utilisation des matières premières ou de contamination des crèmes par des germes.

Seline Matter conseille aux personnes qui achètent des matières premières en droguerie de bien s'informer. «Il faut être très prudent avec les huiles essentielles pures pour éviter les réactions cutanées et les surdosages.» Durant leur formation, les droguistes sont parfaitement préparés au travail de laboratoire et peuvent donc donner de précieux conseils pour toutes les étapes de la fabrication, de la pesée des ingrédients à la conservation des produits en passant par le stockage des matières premières et l'hygiène ainsi qu'en matière de phytothérapie.

Seline Matter comprend certes que certains aient envie de fabriquer leurs propres produits. Mais cela prend du temps et néces-

Quelques autres produits miracle de la nature et leurs effets présumés

Le bouleau: on l'utilise volontiers dans les produits de soin capillaires, car il favoriserait la croissance des cheveux.

La camomille: on la trouve dans les shampoings pour cheveux blonds car elle a un léger effet éclaircissant. La plante aurait aussi des propriétés anti-inflammatoires.

La grenade: le jus de sa pulpe se retrouve dans les crèmes pour le visage, car il lisse la peau tout en l'hydratant.

L'hamamélis: est connu pour le traitement des plaies. Mais il aurait aussi un effet tonifiant dans les cosmétiques.

Le lierre: s'utilise contre la cellulite, car il contient de l'hédéragénine, une substance active qui devrait favoriser l'élimination des graisses.

La menthe poivrée: a des effets rafraîchissants et antibactériens. Elle s'utilise dans les rinçages buccaux et les dentifrices, mais

aussi dans les huiles de massage et pour sportifs. L'huile essentielle de menthe ne convient cependant pas à tout le monde – renseignez-vous en droguerie avant de l'utiliser.

Vous trouverez la description d'autres plantes et de leurs effets sur vitagate.ch:





UNE HISTOIRE D'ODEURS

La droguiste Seline Matter sait parfaitement utiliser la puissance des fleurs à des fins cosmétiques.

site doigté et savoir-faire. Raison pour laquelle, la meilleure solution est souvent d'opter pour des lignes de cosmétique naturelle bien établies, que l'on trouve facilement en droguerie. Comme elles doivent passer des tests et remplir des standards de qualité avant de pouvoir commercialiser leurs produits, leur utilisation est des plus sûres.

Les conseils de Seline Matter

- Les fleurs de lavande, de souci (aussi appelé calendula) ou de pâquerette sont généralement bien tolérées. «Les extraits de lavande et de souci sont anti-inflammatoires et favorisent la guérison. Nous utilisons aussi les pâquerettes pour soigner la peau malmenée, car elles stimulent le métabolisme et calment les petites blessures», précise Seline Matter.
- Seline Matter travaille aussi avec l'huile d'argousier. «Elle contient de l'acide palmitoléique, des caroténoïdes, de la provitamine A et les vitamines C, E, K et du groupe B.» Comme cette huile précieuse est d'un orange intense, elle donne bonne mine quand elle est bien dosée, mais donne un effet «carotte» à la peau quand elle est surdosée.
- La droguiste obtient aussi de bons résultats avec l'huile de colza suisse, pressée à froid et biologique. «Elle pénètre beaucoup mieux que la paraffine ou la vaseline et a un effet positif sur la peau sèche et exigeante.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

120

En forme pour affronter le printemps!



Les allergies nous accompagnent pendant la période de floraison

Ce sont des médicaments autorisés.
Catégorie de remise D.

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



Dr Spengler
Thérapie immunitaire



**DES JAMBES AU
BRONZAGE ESTIVAL**
Les autobronzants
permettent d'avoir des
jambes joliment hâlées
avant même de partir en
vacances.

Bronzer sans soleil

Les autobronzants donnent comme par magie un joli hâle à la peau pâle au sortir de l'hiver.
Voici nos meilleurs conseils et astuces pour un résultat parfait.

Le printemps est là et on se réjouit de mettre des vêtements plus légers. Mais un coup d'œil dans le miroir refroidit nos ardeurs: les envies printanières ne correspondent guère à notre peau pâle et blême qui apparaît sous les vêtements. Un autobronzant peut alors aider

à retrouver rapidement un joli hâle. Et plus besoin de s'exposer des heures au soleil, ce qu'il faudrait de toute façon éviter en raison des risques de cancer de la peau.

Les premiers autobronzants sont apparus sur le marché dans les années 50. Grâce à la

chercheuse Eva Wittgenstein: travaillant à l'hôpital de l'Université de Cincinnati, aux Etats-Unis, elle a découvert qu'un médicament qu'elle administrait aux enfants souffrant de troubles du métabolisme donnait une couleur brune à la peau quand il entrait

en contact avec elle. Le responsable de ce phénomène était la dihydroxyacétone (DHA), un sucre présent dans le médicament.

Quand on parle d'autobronzants, on entend souvent des histoires de jambes couleur carotte. Droguiste et esthéticienne, Irene Bucher a elle-même vécu de telles mésaventures durant son apprentissage. Depuis, la cosmétique a bien progressé. «Les autobronzants actuels sont très bons», assure-t-elle.

Et fonctionnent toujours selon le même principe: la DHA présente dans l'autobronzant réagit au contact des protéines de la couche supérieure de la peau. Une réaction de Maillard (réaction chimique qui brunit aussi les steaks) se produit après l'application et le résultat apparaît une à deux heures plus tard. Comme la coloration ne touche que la couche cornée, le hâle disparaît de lui-même. En effet, comme la couche supérieure de la peau se renouvelle constamment et que les cellules cutanées mortes sont tout aussi régulièrement éliminées, le bronzage

disparaît généralement complètement après une semaine.

«Pour un effet permanent, il faut renouveler l'application tous les trois jours», conseille Irene Bucher. Les autobronzants en gouttes, que l'on peut ajouter à une crème de jour ou une lotion corporelle, constituent la meilleure option. Il convient en outre de choisir un produit différent pour le visage et le corps. Car les autobronzants pour le corps sont plus puissants que ceux pour le visage. Les personnes qui préfèrent les sprays, les gels ou les crèmes moussantes devraient faire un peeling avant toute application. Le résultat sera ainsi plus régulier. «Plus la couche cornée est importante, plus le brun sera foncé», précise Irene Bucher. Après, bien se laver les mains, pour que la paume ne brunisse pas à son tour. On peut également utiliser des gants jetables. Puis... s'accorder une pause en s'allongeant, les jambes surélevées. Après dix à quinze minutes, le produit a bien pu pénétrer et l'on peut se rhabiller.



ESTHÉTICIENNE DIPLOMÉE

Irene Bucher, 55 ans, est droguiste CFC et spécialisée en cosmétique. Elle travaille à la droguerie-

parfumerie Wyss, dans le centre commercial Sursee park, à Sursee (LU).
www.ganzschoengesund.ch

ler. Il n'y a alors plus aucun risque de voir le tissu des vêtements d'été se teindre à son tour. Mais avant de quitter la maison dans les jolis habits d'été, il faut se rappeler d'une chose: l'autobronzant n'offre aucune protection contre le soleil. Alors ne pas oublier d'appliquer encore de la crème solaire... sinon les jambes finiront toutes rouges.

Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique SANS compromis

Haute tolérance
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, silicones, huiles minérales, 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.

FULL SUN SPECTRUM Technology
UVB • UVA • Blue Light • Infrared

MADE IN SWITZERLAND

NOUVEAU

NOUVEAU

Bronzage naturel pour toute l'année

Gagnez un des 20 sets Annemarie Börlind, composés d'un fluide solaire IPS 30+ et de l'autobronzant Sunless Bronze, d'une valeur de 45 francs.



Dispositif d'éclairage fixé au mur	↖	En opposition sur la rose	↖	D'un land allemand	↖	Dépôt noir	↖	Rendre moins exubérant	↖	Bois précieux	↖	Intercity	↖	Qui exprime le rang	↖	Sorti en criant
Propriété ou démonopathie	↗		↗	↗	↗							↗	12			
Elle recouvre le corps	↖	11						Consécration d'un évêque	↗					↖	9	
Félin d'Asie			Concurrent	↗					↖	10		Écrivain américain (T.C.)				Palladium
↖					↖	13	Siège du cavalier				Signal électronique					
Contrôler la gestion			Caution de garantie				Auteure vaudoise (Anne-Marie)	↗				↖	5			
↖						↖					Planté à l'intérieur					Impalpable, aérien
↖			↖			↖	2									
			↖				Aplomb excessif (fam.)			Pronom féminin						
Êtres fantasques	Enceinte d'une ville			Créé sur les toits	↗						↖	3		Embarcadère anglais		
Gros poisson des mers froides	↖	4								Case ou loge		Mesure d'acidité		↖	7	
États-Unis				Vas en Angleterre	↗			Corps embourbé	↗							
Ancien gardien de hockey				↖	1							Fin de verbe	↗			
Minéral laissé en place								Planète du système solaire	↖	6						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

SUN

UN BRONZAGE D'APPARENCE SAINE SANS SOLEIL

L'Autobronzant SUNLESS Bronze ANNEMARIE BÖRLIND est un soin permettant d'obtenir un bronzage uniforme au teint naturel. Les précieuses huiles végétales et les actifs naturels sélectionnés tel que l'extrait de noix soignent la peau et lui procurent un délicieux teint hâlé tout au long de l'année.

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

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)

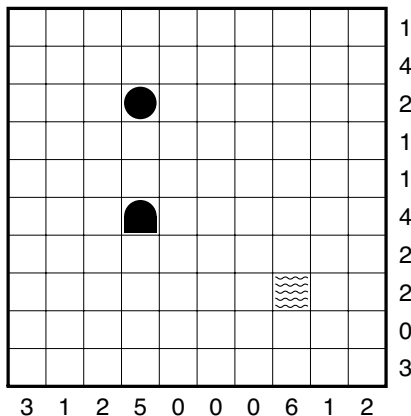
Date limite de participation
le 31 mai 2023 à 18 heures.
La solution sera publiée dans la *Tribune du droguiste* juin/juillet 2023.

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

Bimaru

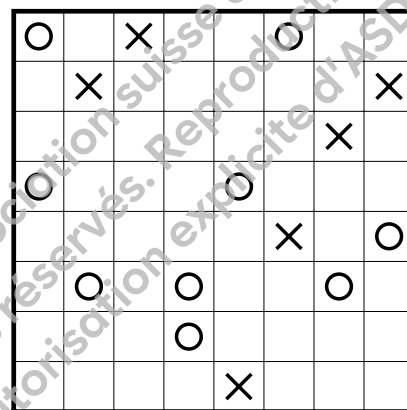
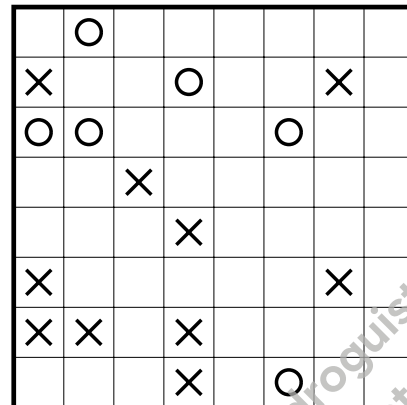
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

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

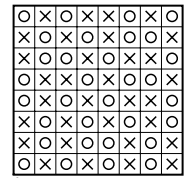
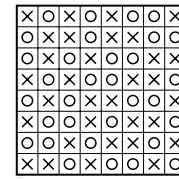
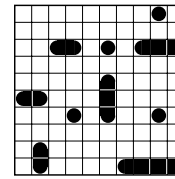


Binoxxo

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



Solutions de la Tribune du droguiste
février/mars 2023



IMPRESSUM 43^e année

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

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne,

tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 31,
info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

RÉDACTION Heinrich Gasser, directeur de la rédaction et responsable des médias grand public,

h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl,

Denise Muchenberger, Astrid Tomczak-Plewka

TRADUCTION Marie-Noëlle Hofmann,
m.hofmann@drogistenverband.ch;

Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch

CONSEIL SPÉCIALISÉ Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Helene Elmer (droguiste ES),

Daniel Jutzi (droguiste ES), Isabelle Mosca (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)

MISE EN PAGE Hiroe Mori **PHOTOGRAPHE** Susanne Keller

PHOTO COUVERTURE Susanne Keller

IMPRESSION AVD GOLDACH AG,
9403 Goldach

VENTES ET SPONSORING

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

ABONNEMENTS abonnement

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



zeller rhume des foins

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

0223/2443

zeller

Rhume des foins: «C'est au tour de ma fille de dix ans»

« Une cliente, qui souffrait depuis des années du rhume des foins, est venue me voir en droguerie comme chaque année au printemps pour acheter des antihistaminiques à base de cétirizine. Elle m'a alors demandé si sa fille de 10 ans pouvait aussi prendre ce médicament. «Elle a malheureusement aussi le rhume des foins», m'a confié la maman, ajoutant qu'elle avait vraiment espéré que son enfant ne connaîtrait jamais ce problème. Mais le rhume des foins, comme d'autres allergies, est souvent héréditaire. Je lui ai dit que ces comprimés sont bien autorisés pour les enfants dès 6 ans. Mais comme j'avais l'impression qu'elle aurait préféré quelque chose de naturel pour sa fille, je lui ai proposé un remède selon le Dr Spengler avec lequel nous avons de bons résultats en droguerie depuis plusieurs années. Utilisé pendant plusieurs saisons, il réduit les réactions allergiques du corps et les symptômes diminuent au fil des ans. Trouvant cela intéressant, la cliente a aussi voulu l'essayer elle-même. Je lui ai conseillé de garder son médicament habituel en réserve, pour les jours où les symptômes seraient aigus. Je me suis encore assuré qu'elle connaissait bien tous les trucs contre le rhume des foins et qu'elle les avait appris à sa fille. Notamment de protéger les yeux des pollens en portant des lunettes de soleil ou de se laver les cheveux le soir avant d'aller au lit et de ne pas laisser dans la chambre à coucher les habits portés à l'extérieur. Poursuivant notre conversation, je lui ai parlé du pétasite, une plante médicinalement très intéressante de chez nous, dont les fleurs ressemblent à des photos de virus prises au microscope. Les feuilles de pétasite sont disponibles en comprimés et leur pouvoir anti-allergique est égal à celui des médicaments de synthèse qu'elle prenait jusqu'à présent. Je lui ai montré une image de pétasite et elle a remarqué qu'elle l'avait déjà vu au bord des chemins. Elle a donc voulu essayer immédiatement ces comprimés. Cette histoire date d'une année, mais



je m'en souviens car la cliente est récemment revenue en droguerie. Elle m'a dit que les symptômes n'ont pas été aussi forts chez sa fille et qu'ils avaient aussi un peu diminué chez elle. Elle allait en tout cas

continuer le traitement avec le pétasite et le remède selon le Dr Spengler, car elle avait vraiment senti que ses symptômes s'étaient atténués.

Adrian Würgler (traduction: Claudia Spätig)



ADRIAN WÜRGLER

Droguiste dipl. ES et enseignant dipl. DPB de la branche droguiste CFC en école professionnelle, directeur suppléant à la droguerie Kilchenmann SA à Kriegstetten (SO) et enseignant à l'école professionnelle de Berne.

Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n° 3/2023 (juin/juillet) paraîtra le **1^{er} juin 2023**. Dans le prochain numéro, nous vous initions aux **saveurs piquantes** et vous révélons pourquoi le piment, le raifort et la moutarde sont si sains. Vous trouverez aussi des conseils contre les **irritations cutanées** et la **diarrhée** des nouveau-nés ainsi que pour conserver une **bonne mémoire**.



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



**ENVIE DE
POSTS
SUR LA
SANTÉ?**

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





Les conseils de santé d'avril



Un teint rosé

Un léger maquillage de printemps illumine le teint. Un fond de teint discret, un peu de fard à joues rosé et un rouge à lèvres de couleur pastel conviennent parfaitement à cette saison.

La saison du rhume des foins

Avril correspond à la haute saison du rhume des foins. Noisetiers, bouleaux, hêtres et autres feuillus sont en pleine floraison. Si vos yeux sont rougis et que votre nez coule, demandez conseil en droguerie. Les produits conseillés individuellement sont les plus efficaces.

La période des œufs

La période de Pâques est celle des œufs. Pour les teindre, utilisez des pelures d'oignons ou des couleurs naturelles de la droguerie. Si l'abus d'œufs vous donne des ballonnements: la salade de carotte et la tisane de fenouil calment bien l'estomac.



Soins doux pour les aisselles

Avec l'arrivée des premiers jours chauds, arrive aussi le moment d'enfiler des habits à manches courtes. La droguerie propose des déodorants naturels ainsi que différents produits pour épiler les aisselles en douceur.

Attention aux refroidissements

En avril, on ne se découvre pas d'un fil. Et quand le temps est capricieux, les refroidissements pointent facilement leur nez. Il s'agit alors de bien prendre soin du système immunitaire. Des produits à l'échinacée ou un supplément de vitamines peuvent donc être très utiles durant cette période.

Quelques petits exercices

Exercer la discipline. On peut le faire avec des exercices simples, comme prendre une douche froide le matin, faire quelques pompes tous les jours et lire cinq pages d'un livre au quotidien. S'imposer quelques petites tâches réalisables et surtout ne pas vouloir en faire trop d'un coup!



Défier le pollen

Original Spenglersan®
Staphylococcus aureus comp. D13



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



steinberg
pharma



Les conseils de santé de mai

Planter des salades

Acheter des semis et des plantons dans une jardinerie et les planter directement dans le jardin après les Saints de glace, durant la deuxième moitié du mois de mai. Planter dès à présent toutes les deux à trois semaines quelques plants de salade, de sorte à pouvoir récolter régulièrement de belles feuilles fraîches jusqu'en automne.

Miel de dents-de-lion maison

Les dents-de-lion fleurissent dans les champs. Utiliser les fleurs pour confectionner soi-même du miel de dents-de-lion. Important: les cueillir uniquement dans les endroits qui n'ont pas été traités avec des engrais ou du purin.



Le soleil... avec protection

Ne pas oublier la protection solaire! Le soleil brille désormais davantage... et notre peau est donc plus longtemps exposée aux rayons nocifs.

Ceux qui sont à la plage dès l'ouverture devraient utiliser un indice de protection élevé.

Et important: ne pas rester trop longtemps au soleil malgré la protection solaire!

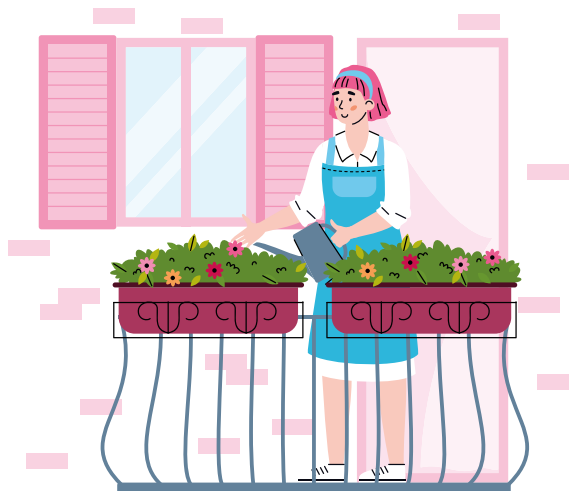
Attention: tiques!

Porter des pantalons longs et utiliser un spray répulsif de la droguerie pour prévenir les piqûres tant redoutées. Et si le parasite sévit quand même, l'enlever délicatement avec une pince à tiques, bien désinfecter la zone de la piqûre et observer son évolution. Consulter un médecin si des rougeurs apparaissent.



Arroser sans compter

Arroser les plantes du balcon quand les journées sont chaudes. Un système d'arrosage est évidemment commode. Mais utiliser un arrosoir est plus sain et fait même office d'exercice de musculation bienvenu!



*Nous vivons la
médecine complémentaire*

ebi-pharm

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 plate-forme de santé
des drogueries suisses sur internet

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.