



N°4/2024
Août/septembre

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Délicieusement sucré

**Les meilleurs
substituts**

Médicaments et chaleur

**Quand le corps réagit
différemment**

LES AROLES

**Des résineux
bienfaisants**



Dans ma chambrette

Il arrive que l'on me demande quelle est ma plante préférée. Les roses anglaises? Les coquelicots? Le basilic? Ou peut-être la pastèque, verte à l'extérieur, rouge à l'intérieur, bien juteuse et sucrée? En fait, j'aime toutes les plantes. Sauf peut-être les haies de thuyas, mais c'est une autre histoire. Il existe pourtant une plante que j'admire tout particuliè-



SABINE REBER
Rédactrice en chef

rement pour sa résistance et la puissance qu'elle dégage. L'autre jour, au-dessus de Grindelwald, je me suis retrouvée face à un massif de vieux aroles (*Pinus cembra*), émerveillée: comme ils défiaient le vent qui sifflait à nos oreilles, avec leurs branchages nouveaux! La force des aroles est si légendaire qu'elle a même été mise en vers par le poète vaudois Eugène Rambert: «Mes racines entrelacées /

Dans le roc vif sont chassées / Profondément. /
Des ouragans la violence / N'est pour mon tronc
qui se balance / Qu'amusement.»

Les aroles et leur résine épicée font aussi partie de l'assortiment standard des drogueries. Les sprays parfumés aident à se détendre et à s'endormir, tandis que le bois d'arole est aussi volontiers utilisé pour tenir les insectes à distance dans les armoires. Les bienfaits d'un sauna agrémenté des effluves du bois d'arole sont particulièrement marquants. Et quoi de plus reposant que de dormir la nuit dans une chambre d'hôte construite avec ce bois aromatique et de flâner la journée dans une forêt d'aroles, en admirant leurs troncs nouveaux? C'est justement parce que ces arbres un peu spéciaux me tiennent tant à cœur que je me réjouis tout particulièrement de vous faire découvrir dans ce numéro l'univers ancestral de la forêt d'Aletsch. Et la prochaine fois que j'en aurai l'occasion, après une longue promenade dans les bois, je m'installerai certainement moi-même dans une jolie chambre construite en arole et y dégusterai un verre de Petite Arvine du Valais.

LES AROLES



Vieux comme Mathusalem

6

Les aroles mystiques de la forêt d'Aletsch dégagent une force toute particulière. On tire des remèdes bienfaisants de leurs cônes et de leurs aiguilles mais aussi de leur résine.

Sommaire



Randonnées et grillades 14

Que mettre dans la pharmacie de secours?



Effets indésirables liés à la chaleur 18

Quels médicaments agissent différemment



De douces alternatives 28

Qu'est-ce qui est plus sain que le sucre traditionnel?

22 Rituel de féminité: redécouverte
du bain de vapeur intime

26 Interview: l'état d'esprit des jeunes femmes

32 Participer et gagner

33 Jeux

34 Ma façon de faire: favoriser la concentration

36 Conseils de saison d'août et septembre



Life hack de la droguerie

Cocktail anti-guêpes

Il suffit d'un peu de vinaigre de cidre et de concentré de jus de poire, que vous trouverez en droguerie. Ajoutez-y de l'eau et un filet de liquide vaisselle, puis versez ce cocktail alléchant dans le piège à guêpes. Ces petits trouble-fêtes ne pourront tout simplement pas y résister. Trinquons ainsi à des espaces épargnés par les guêpes!

EN VITRINE



Le plus pour vos cheveux et vos ongles

Biotine-Biomed plus contient des nutriments précieux qui contribuent à renforcer les cheveux et les ongles de l'intérieur. Avec seulement une capsule par jour, les racines des cheveux et des ongles sont approvisionnées de manière optimale. Les capsules sont véganes, sans lactose et sans gluten. Offrez à vos cheveux et à vos ongles Biotine-Biomed plus!

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux et d'ongles normaux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

www.biotine.ch

Biomed AG, Dübendorf



Finie la Cystite – sans antibiotique!

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

Dispositif médical CE 0426

Veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



CH-2024.0627-95

Une blessure est vite arrivée... dans ce cas

Bepanthen® MED Plus est utile

Une chute à vélo, un faux pas ou une petite inattention en cuisinant ou en bricolant, et voilà une petite blessure. Bepanthen® MED Plus est un choix approprié pour chaque phase de la cicatrisation, car les deux produits désinfectent et guérissent.

Bepanthen® MED Plus Spray: pour le traitement initial et la désinfection de la plaie

Bepanthen® MED Plus Crème: pour accélérer la cicatrisation de la plaie

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Bepanthen® MED Plus

Demandez conseil à votre droguiste.

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

LES BRÈVES

Infusion d'hibiscus pour l'été

En Égypte, les gens aiment boire du karkadé, chaud ou froid, tandis qu'au Mexique, c'est l'agua de Jamaica agrémentée de glaçons qui remporte tous les suffrages. Ces deux boissons sont préparées à base de fleurs d'hibiscus séchées, ce qui leur donne une teinte rouge rubis, avec un goût acidulé et fruité qui rafraîchit en période caniculaire. Après avoir fait mijoter les fleurs d'hibiscus dans l'eau frémissante, il vous suffit de les laisser ensuite infuser. Les Mexicains y ajoutent du jus de citron vert pour obtenir l'agua de Jamaica. Pour préparer le karkadé, les fleurs peuvent aussi être infusées dans de l'eau fraîche, mais cela prendra alors six à huit heures.

Tant les Mexicains que les Égyptiens ont tendance à fortement sucrer leur tisane à l'hibiscus, ce qui atténue son goût acidulé, mais n'est pas forcément bon pour la santé. Par temps chaud, n'hésitez pas à consommer ces tisanes sans adjonction de sucre, servies ni trop chaudes ni trop froides, au gré de vos envies.

Le saviez-vous? L'hibiscus fait partie de la famille des mauves. Il s'agit de l'une des plantes ornementales tropicales les plus répandues, avec un grand nombre d'espèces qui fleurissent également sous nos latitudes, sur les balcons et les terrasses. Toutefois, seule la plante médicinale *Hibiscus sabdariffa*, qui ne pousse pas en

Europe, est utilisée pour la préparation de l'infusion.



Noir comme l'encre



Grâce à son apparence particulière, ce champignon est facile à reconnaître: le coprin chevelu (*Coprinus comatus*) pousse jusque tard en automne dans des endroits riches en azote, tels que les prairies, les parcs et les bords de chemins. Son chapeau et ses lamelles deviennent noirs quand il vieillit et semblent couler comme de l'encre. La masse grasse et noire des spores était autrefois effectivement utilisée comme de l'encre pour écrire. Seuls les jeunes champignons, encore d'un blanc pur, sont comestibles, mais ils ne sont vraiment bons que s'ils sont très frais et ne peuvent pas être conservés.

Les coprins chevelus sont considérés comme un aliment de qualité: en effet, ils contiennent des acides aminés essentiels ainsi que des minéraux et de la vitamine B. Ils comptent même parmi les champignons

médicinaux, car ils sont réputés faciliter la digestion et faire baisser le taux de glycémie. Le coprin chevelu a été élu champignon de l'année 2024 par la Société allemande de mycologie.



Annonce



Quand les rapports sexuels sont douloureux

Entretien avec la sexologue Ann-Marlene Henning

Dans son cabinet, Ann-Marlene Henning conseille aussi bien les femmes que les hommes.

Madame Henning, vous parlez ouvertement de la sexualité des personnes âgées.

Absolument. Les femmes comme les hommes devraient apprendre à mieux connaître les changements du corps à cette étape de la vie. Beaucoup de choses changent : les cheveux, la peau, même les muqueuses.

Qu'est-ce que cela signifie pour la femme ?

Les jeunes femmes n'ont pas besoin d'être excitées pour avoir des relations sexuelles. Après la ménopause, c'est différent. Les muqueuses du vagin deviennent plus sèches, et les rapports sexuels peuvent alors être douloureux.

Cela a-t-il une influence sur le désir sexuel ?

Oui, il y a malheureusement un lien étroit entre les deux. Comment pourrais-je avoir envie de quelque chose qui fait mal ? Mais de nombreuses femmes se sentent « obligées » et accomplissent leur devoir conjugal malgré la dou-

leur. Elles ne disent rien, elles ne s'avouent pas à elles-mêmes le problème. Le manque d'envie persiste. Cela peut briser un couple.

Comment les femmes reconnaissent-elles la sécheresse vaginale ?

Les femmes ressentent le changement. Elles ont l'impression d'être sèches, par exemple lorsqu'elles s'essuient après avoir uriné. Et lorsqu'elles bougent, c'est comme si quelque chose « frottait » en bas. Ça pique régulièrement.

De nombreuses femmes acceptent apparemment simplement leur situation ?

Oui, beaucoup. Et du coup, le problème devient de plus en plus sérieux. J'ai personnellement fait l'expérience de ce problème. Ma pharmacienne m'a alors recommandé Vagisan HydraCrème et m'a dit qu'elle l'utilisait aussi. Il est donc préférable d'en parler. Cette crème hydratante apporte en effet des résultats immédiats. Et puis tu es de retour - en amour et dans la vie !

Plus d'informations sur www.vagisan.com

Scanner maintenant le code QR pour obtenir plus d'infos sur Vagisan



Comment reconnaître la sécheresse vaginale ?

Avez-vous ressenti des maux dans la région vaginale au cours des 4 dernières semaines ?

Sensation de sécheresse ☐ oui ☐ non
Démangeaisons ☐ oui ☐ non
Sensation de plaie/irritation ☐ oui ☐ non
Brûlures ☐ oui ☐ non

Douleurs dans la région vaginale ...

Indépendamment de l'activité sexuelle ☐ oui ☐ non
Pendant l'acte sexuel ☐ oui ☐ non

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'une seule fois, cela peut déjà être un signe d'une sécheresse vaginale.



La puissance des aroles

Loin de se contenter de braver les conditions climatiques défavorables,
l'arole a plus d'un tour dans son sac, notamment grâce à ses bienfaits pour la santé.
En Valais, dans la forêt d'Aletsch, la puissance de ces arbres ancestraux
se déploie dans toute son intensité.

Par Astrid Tomczak-Plewka, Photos Susanne Keller (traduction: Daphné Grekos)

Des cris stridents déchirent le calme qui règne à près de 2000 mètres d'altitude. Perché au sommet d'un arole, un cassenoix moucheté s'en donne à cœur joie. Maurus Bamert considère cet oiseau comme le «jardinier de la forêt». À la tête du centre Pro Natura d'Aletsch basé à Riederalp (VS), un des centres d'éducation à l'environnement de l'organisation du même nom, ce biologiste passe beaucoup de temps dans la nature, près des aroles. La forêt d'Aletsch prend naissance à quelques mètres à peine de la Villa Cassel et s'étend jusqu'à l'imposant glacier d'Aletsch, avec une surface qui va en grandissant en raison du recul du glacier lié au changement climatique. Les cassenoix mouchetés jouent un rôle essentiel dans la préservation de la forêt d'aroles. À la fin de l'été et en automne, ils extraient les graines des cônes à l'aide de leur bec puissant et les déposent dans des milliers de cachettes afin de constituer des réserves pour l'hiver. Les oiseaux retrouvent ensuite environ 80 % des réserves au cours de l'hiver et mangent les graines. C'est un processus qui se répète chaque année et qui reste une énigme fasci-

nante, même pour les spécialistes, car les cachettes sont parfois enfouies sous une couche de neige qui doit être déblayée. «On ignore comment les oiseaux parviennent à retrouver les cachettes», explique le biologiste Maurus Bamert. Une chose est claire, c'est qu'il reste toujours des cachettes intactes où les graines peuvent germer si les conditions sont favorables.

Une galerie en échange de la protection de la nature

La forêt d'Aletsch est protégée depuis 1933 et le bois mort est laissé sur place. Seuls les chemins sont entretenus. «Au début du 20^e siècle, la forêt était en piteux état», raconte Maurus Bamert. Les arbres étaient

abattus pour la production du bois, mais la zone servait aussi de pâturage pour les animaux, comme en témoignent encore aujourd'hui les trous creusés dans les aroles qui servaient d'abris aux bergers. Pour résumer, la forêt était surexploitée. Les autorités et la Ligue suisse pour la protection de la nature (LSPN) en étaient bien conscientes, mais la population locale s'est opposée aux efforts visant à protéger la forêt, car cette dernière représentait une source de revenus importante. Cependant, les agriculteurs, en particulier, se voyaient confrontés à un problème de pénurie d'eau. La région d'Aletsch était le plus grand fournisseur d'eau pour les zones situées au sud de Riederalp et des bisses ont été aménagés partout pour acheminer l'eau dans la vallée. Hélas,

**«Il est scientifiquement prouvé
que les huiles essentielles d'arole
ont un effet apaisant.»**

Maurus Bamert



LES AROLES

LE PARADIS DES PLANTES MÉDICINALES

La jardinière alpine Isabella Albrecht sur les hauteurs de Riederalp.

l'aménagement et l'entretien de ces cours d'eau étaient très dangereux, causant plusieurs décès parmi les ouvriers chargés de ces travaux. Une alternative aurait consisté à construire une galerie à travers le Riederhorn pour transporter l'eau en toute sécurité du côté sud. Comme l'argent manquait pour un ouvrage de cette ampleur, une solution de troc a pu être trouvée: la forêt d'Aletsch a ainsi été donnée en fermage à la LSPN en 1933; en contrepartie, cette dernière s'est engagée à financer la construction de la galerie.

Outre le cassenoix moucheté, on peut apercevoir des chamois dans cette forêt et, avec un peu de chance, des tétras lyres et des aigles royaux. À la fin de l'été, une odeur prononcée flotte dans l'air et on entend souvent le brame caractéristique des cerfs. En septembre, la Villa Cassel organise à cette occasion les «week-ends du brame du cerf», qui attirent de nombreux visiteurs. Accompagnés par des professionnels, ils peuvent ainsi explorer la forêt et observer ses habitants.

Effet apaisant et antibactérien

Même si vous préférez découvrir la forêt par vous-mêmes en empruntant les différents sentiers de randonnée, vous serez récompensés par une expérience qui rafraîchira aussi bien votre corps que votre esprit, notamment grâce à l'arole. «Il est scientifiquement prouvé que les huiles essentielles d'arole ont un effet apaisant», rappelle Maurus Bamert. Une étude a par exemple montré que le bois d'arole abaisse la fréquence cardiaque pendant le sommeil; résultat, la personne se sentira plus reposée le matin. Aujourd'hui, de nombreux hôtels de montagne misent sur le bois d'arole pour l'aménagement de leurs chambres. Les chambres du Chalet Cassel, une annexe de la villa, sentent d'ailleurs encore le bois d'arole plus de 100 ans après leur construction, comme en témoigne la biologiste Isabella Albrecht. En compagnie de son mari Laudo Albrecht, elle a travaillé pendant 35 ans pour le centre Pro Natura et y a parfois vécu. Isabella Albrecht

ÉTERNEL

Le bois d'arole conserve son parfum même après 100 ans.



MERVEILLEUX

Les chamois aussi se sentent bien dans une forêt d'aroles.

connaît bien les nombreux bénéfices de l'arole. Ainsi, son bois est connu pour ses vertus antibactériennes et c'est aussi un répulsif à insectes. «C'est pour ces raisons qu'il était souvent utilisé autrefois pour construire des armoires à provisions ou des coffres à farine», explique-t-elle. Aujourd'hui, on trouve encore des planches à découper en bois d'arole ou des pendentifs en bois antimites, censés éloigner les petites bêtes indésirables des armoires.

De l'écorce à la résine

Non loin de la Villa Cassel, Stefanie Mattig, originaire du village voisin de Bettmeralp, s'est confortablement installée sur un arrole particulièrement majestueux. Enfant, elle accompagnait déjà sa grand-mère dans la forêt lorsque celle-ci ramassait des herbes pour préparer différentes tisanes, teintures et autres onguents: «Ce fut un apprentissage



Ton rythme de sommeil est-il resté le même pendant les vacances?

Aide à s'endormir et à rester endormi même après les vacances.

zeller 



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

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

0624/2794

LES AROLES

FRAIS COMME LA ROSÉE

Les aiguilles et les cônes des aroles contiennent de précieuses substances.

LES PIEDS SUR TERRE

L'herboriste Stefanie Mattig entretient un lien étroit avec la nature de la forêt d'Aletsch.



SAVOUREUX

Les pignons d'arole ressemblent à ceux de pin et ont presque le même goût.

«L'arole est pour moi le roi de la forêt. Il me fournit des réponses, un apaisement et un ancrage.»

Stefanie Mattig

ludique visant à transmettre un savoir ancestral.» La profonde spiritualité de la nature, qui allait de soi pour ses aïeules, s'est immiscée tout naturellement dans sa propre vie. Elle se souvient: «Ma grand-mère avait recours à un pendule, aux massages et aux herbes pour soigner les bébés et les enfants en bas âge sur la table de la cuisine.» Chaque été, les onze petits-enfants avaient l'occasion de passer une semaine avec leur grand-mère dans une cabane, sans électricité ni eau chaude. Ils ne faisaient que très peu d'achats et se nourrissaient principalement dans la nature, ramassant des herbes et des fleurs comestibles pour en faire de délicieux repas. Aujourd'hui, Stefanie Mattig poursuit cette démarche avec ses deux filles en leur transmettant ses connaissances sur les plantes médicinales. Elle a hérité de son surnom, Chritterhägsl (sorcière des herbes), d'un groupe d'enfants avec qui elle organisait des promenades proches de la nature dans la région d'Aletsch.

Certains regardent les connaissances de Steffi en matière d'herboristerie d'un œil un

peu méprisant et elle entend parfois les gens insinuer que tout cela n'est que du pipeau, mais elle ne se laisse pas décourager. Si cela lui pèse, elle a recours au millepertuis, par exemple, dont elle aime tout particulièrement cueillir les fleurs jaune vif. Grâce à cette plante «solaire», elle laisse le soleil envahir son cœur et se moque ensuite de ce que peuvent bien dire les autres. Pour elle, l'important est juste de savoir comment elle se sent, ainsi que les personnes participant à ses ateliers. Après tout, elle reçoit beaucoup de retours positifs et se sent heureuse dans sa démarche.

Grâce à ses initiatives variées, elle vise à toucher les gens et à leur offrir un espace pour percevoir la vie dans sa globalité et pour retrouver une sensation de confiance originelle. Heureusement, l'herboristerie est de nos jours moins associée à la sorcellerie dans ses aspects les plus négatifs, mais il n'en a pas toujours été ainsi: le phénomène de la chasse aux sorcières est également décrit en Valais dans d'anciens écrits religieux. L'arrière-grand-mère de Steffi travaillait déjà

comme naturopathe à Mörel. «Ses doigts avaient des pouvoirs magiques: elle faisait des massages, pratiquait l'imposition des mains, utilisait des pendules, fabriquait elle-même des teintures et transmettait ses connaissances à la génération suivante», se rappelle son arrière-petite-fille.

Aujourd'hui, Stefanie Mattig transmet elle aussi son savoir traditionnel et ce qu'elle a acquis grâce à des formations continues aux personnes intéressées dans le cadre de ses ateliers consacrés à des sujets multiples et variés: encens, construction de tambours, etc. Elle va se promener presque tous les jours dans la nature: «L'arole est pour moi le roi de la forêt. Il me fournit des réponses, un apaisement et un ancrage. Après une promenade en forêt, je rentre à la maison de bonne humeur et revigorée.» Elle va souvent dans la forêt quand elle a besoin de pleurer, mais aussi pour partager ses joies avec les arbres. «Nous devons toutefois aussi apprendre à donner en retour, et pas seulement à prendre.» Il est très important de laisser une offrande à l'arbre, que ce soit une noix, un peu de salive, ou de simplement exprimer un remerciement. À titre personnel, Stefanie Mattig exprime sa gratitude en s'appuyant sur un arbre et en jouant du tambour pour lui.



Au cours de ses promenades, elle ramasse des cônes d'arole pour en faire des teintures et des onguents à usage personnel. La fabrication des remèdes maison tels que les onguents et les teintures nécessite normalement un espace de travail parfaitement propre, mais les participantes et participants aux ateliers peuvent aussi mettre la main à la pâte si les produits sont destinés à leur propre usage. Stefanie Mattig nous présente le processus: elle prend une poignée d'aiguilles d'arole, les écrase et les frotte avec ses mains. «Plus elles sont broyées, plus elles libèrent d'arômes.» Elle allume ensuite un réchaud avec une bougie et pose dessus une boîte en aluminium percée de trous. Elle pose un verre sur cette cuisinière improvisée, y verse les aiguilles d'arole et de

l'huile d'olive pressée à froid, puis remue le tout de temps en temps avec une petite spatule en bois jusqu'à ce que le liquide commence à bouillir au bout d'une dizaine de minutes. Stefanie Mattig verse alors le liquide dans un bocal propre en le faisant passer à travers un linge propre. «Les résidus naturels sont retenus par le tamis en tissu», fait-elle remarquer. «L'hygiène, c'est le B.A.-BA du processus. Plus le travail est propre, plus le produit final le sera aussi.» Elle presse ensuite le linge pour obtenir un pochon d'herbes. Si l'on regarde attentivement, on peut déceler de minuscules gouttes d'huile essentielle qui s'écoulent de ce pochon.

Stefanie Mattig recommande d'emporter le pochon d'herbes à la maison, de le

faire chauffer dans un peu d'huile d'olive et de s'en servir pour se masser les jambes, par exemple.

Pour finaliser l'onguent, d'autres étapes de production sont encore nécessaires: Stefanie Mattig ajoute de la cire d'abeille et quelques gouttes d'eau-de-vie d'arole au liquide, ainsi que de la lanoline pour que l'alcool se lie à l'huile. Ensuite, il faut mélanger le tout pendant suffisamment de temps, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient dissous et combinés. La patience est de mise, mais moins que pour le «produit maison» de Stefanie Mattig. Pour ce faire, la Valaisanne fait en effet macérer des aiguilles et des cônes d'arole dans de l'eau-de-vie d'arole, avant de les stocker dans un endroit chaud pendant six semaines. Elle tamise ensuite le

Arole
nuit calme,
journée active



Arole
Huile essentielle bio
Pour une pierre à diffuser,
une lampe ou un
diffuseur aromatique



Arole
Spray d'ambiance bio
Avec couvercle en
bois d'arole que l'on
peut vaporiser


aromalife
les sens au naturel



«La devise de l'arole: Prends ton temps avant de vieillir.»

Isabella Albrecht



FAIT MAISON

Stefanie Mattig montre comment elle fabrique une pommade à partir des aiguilles d'arole pour son propre usage.

liquide et le macérat ainsi obtenu sert de base à ses produits cosmétiques. «Le réchaud à bougie nous a permis d'accélérer ce processus, mais ce n'est évidemment pas la même chose», souligne-t-elle. Elle recommande cet onguent à l'arole en cas de contusions, d'ecchymoses ou d'entorses, mais ne fait aucune promesse de guérison. Les personnes qui souffrent vraiment de troubles devraient dans tous les cas consulter un spécialiste. Cette procédure de fabrication a beau sembler quelque peu improvisée, elle cache pourtant un travail préparatoire et un savoir-faire considérables. Certes, il faut aussi un brin d'intuition: «Nous faisons beaucoup de choses sur un coup de tête, mais j'ai aussi appris à tout noter lors de mes formations.» Concernant les produits que Stefanie Mattig fabrique chez elle, elle documente méticuleusement les ingrédients exacts: combien d'aiguilles, combien d'huile, etc. «Cela m'aide à réévaluer mon travail pour améliorer les recettes au fil des ans.» Une chose est aussi très importante pour elle: «Si je suis dans un mauvais jour, je ne fabrique pas d'onguent, car cela ne fonctionnerait pas.» Ces jours-là, elle va plutôt ramasser des herbes. «Je sais qu'ainsi, en deux minutes, je me retrouve dans mon propre univers et que ma bonne humeur va revenir.» Les très mauvais jours, elle prend son tambour et s'installe dans l'herbe. «C'est là que surgissent les meilleures idées, que je peux ensuite mettre en œuvre. La nature m'aide à tout assimiler, ainsi qu'à lâcher et à accepter des choses.»

Stefanie Mattig fait en sorte d'utiliser, dans la mesure du possible, tout ce qu'elle ramasse au cours de ses promenades. Elle emploie notamment l'écorce d'arole, le surplus d'aiguilles et de cônes et la résine pour les rituels à base d'encens. «C'est alors comme si l'on s'immergeait dans la forêt», confie-t-elle. La résine peut d'ailleurs être mâchée comme du chewing-gum, et le goût est délicieux. En

plus, contrairement aux chewing-gums industriels, la résine peut être recrachée sans problème dans la nature. Toutefois, les personnes ayant un dentier doivent faire attention à la masse collante, qui risque même d'arracher les anciens plombages dentaires. Par ailleurs, la résine d'arole a également fait son entrée en naturopathie, car c'est une substance cicatrisante et astringente en cas de coupure ou d'éraflure.

Vieillir avec l'arole

Le médecin schwytois Paracelse connaissait déjà les trésors que recèle la flore alpine. «Les Alpes sont de véritables pharmacies», écrivait-il. «Il avait entièrement raison sur ce point», souligne la botaniste Isabella Albrecht. À la retraite depuis 2022, elle s'occupe encore régulièrement du jardin alpin près de la Villa Cassel, par exemple si des cerfs ont arraché les plaques signalétiques des plantes, et organise aussi des visites guidées pour les personnes intéressées. «Comparées aux plantes de la plaine, la végétation alpine contient plus de substances actives, comme les mucilages, les huiles essentielles et les tanins», explique-t-elle. En effet, en altitude, les plantes produisent davantage de ces substances en raison de l'intensité plus forte du rayonnement solaire. «En plus, ici, sur les hauteurs, les conditions climatiques sont extrêmes: les plantes alpines doivent faire face au vent, à la neige et aux variations de température. Elles ont donc besoin d'une grande vitalité et d'une grande tolérance au stress, et doivent s'adapter en permanence. C'est une force qui est contenue dans l'essence même des plantes alpines.»

Lentement, le crépuscule recouvre le village de Riederalp. Le cassenoix moucheté doit lui aussi s'être endormi. Le silence règne et nous aurions presque envie de réciter du Goethe: «Sur tous les sommets / Le repos règne / Aux cimes des arbres / Tu sens à

ORIGINELLE

Dans toute sa splendeur,
la forêt de montagne de la région
d'Aletsch est reposante.

peine / Passer un souffle». Mais nous restons avec Isabella Albrecht, qui nous donne une leçon de vie pour notre retour dans la vallée. «Vous connaissez la devise de l'arole? Prends ton temps avant de vieillir. C'est une formule que les personnes stressées, en particulier, devraient toujours garder à l'esprit.»

CENTRE PRO NATURA D'ALETSCHE

Villa Cassel, 3987 Riederalp
Tél. 027 928 62 20
www.pronatura-aletsch.ch

Stefanie Mattig

Tanzbodenstrasse 22
3992 Bettmeralp
www.steffis-chritter.ch



CONCOURS

2x des passeports découverte ALETSCHE

Pour deux personnes d'une valeur
de 110 francs chacun à gagner

(valable en été 2024 et en été 2025)

La carte journalière pour randonner, profiter de la vue et plus encore dans toute l'Aletsch Arena.

Qu'il s'agisse de randonnées rafraîchissantes en montagne durant les chauds mois d'été et d'automne ou d'une excursion sur le grand glacier d'Aletsch – le passeport découverte Aletsch est le billet de train et de remontées mécaniques pour toute l'Aletsch Arena (Riederalp, Bettmeralp, Fiesch-Eggishorn). Il vous garantit la libre circulation sur toutes les installations avec des chemins de randonnée attenants et vers les sommets d'excursion de Hohfluh/Moosfluh, Bettmerhorn et Eggishorn. En outre, le trajet en train de Brigue à Fürgangen est compris.

Conditions de participation au concours

Le concours est organisé par l'Association suisse des droguistes (organisateur), le cas échéant, en collaboration avec des sponsors pour les prix. Toutes les personnes de plus de 16 ans et domiciliées en Suisse ont le droit de participer. Les participants de l'étranger et les collaborateurs de l'organisateur et de ses filiales, ainsi que leurs proches sont exclus de la participation au concours. La participation est gratuite et peut se faire par mail ou par courrier. Le concours est basé sur un tirage au sort dont les conditions relèvent de la seule responsabilité de l'organisateur. L'organisateur se réserve le droit d'interrompre ou de terminer le concours en tout temps et sans préavis. Les gagnants et gagnants sont avisés par écrit.



© Aletsch Arena, Marco Schnyder

Envoyez votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, concours Aletscharena, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Biel-Bienne, aletscharena@drogistenverband.ch

Délai de participation: 30.9.2024

(Réception du mail ou du courrier par l'organisateur)

Les données de tous les participants ne sont utilisées que dans le cadre de ce concours et ne seront pas transmises à des tiers, à l'exception des sponsors des prix pour l'envoi des prix. Le non-respect des conditions de participation, qui ne sont soumises qu'au droit suisse, entraîne l'exclusion du concours. L'organisateur respecte les dispositions légales relatives à la protection des données et aux médias.

Aucune correspondance ne sera échangée. Tout recours juridique, ainsi que toute garantie et responsabilité de l'organisateur en rapport avec le concours sont exclus.

Premiers secours en randonnée

La randonnée est un plaisir apprécié des jeunes et des moins jeunes, mais que faire en cas d'ampoules, d'écorchures, de problèmes circulatoires ou de crampes?
Et comment prévenir ce genre de problème?

Par Barbara Halter (traduction: Daphné Grekos)



PRÉVENIR LES CLOQUES

Les personnes qui ne randonnent qu'occasionnellement devraient protéger leurs talons en cas de besoin avec des pansements contre les ampoules.

En été, Adelboden, dans l'Oberland bernois, se transforme en véritable paradis en plein air: les vététistes s'en donnent à cœur joie sur le Höchst-Trail, les familles font des grillades au bord de l'Elsigsee et les adeptes de la randonnée profitent du paysage alpin, du moins la plupart du temps. En effet, un petit accident est vite arrivé, de même qu'une douleur qui vient gâcher ces moments de détente dans la nature. Bon nombre de touristes sollicitent alors la droguiste Maja Künzi, dans sa droguerie située en plein centre d'Adelboden, qui fournit des pansements adéquats en cas d'ampoules douloureuses sur la plante des pieds ou d'écorchures et donne des conseils lors de problèmes circulatoires ou de coups de soleil. Certains de ces problèmes peuvent être évités avant le début de l'excursion, au moment de la préparation du sac à dos. «Comme on transpire abondamment à ces occasions, il faut non seulement beaucoup boire, mais aussi veiller à un apport suffisant en sels minéraux»,



ATTENTION, C'EST CHAUD!

De petites brûlures sont vite arrivées lors de grillades.

explique la droguiste. Maja Künzi a grandi dans une ferme. Avec son mari, elle gère une exploitation qui a maintenant déjà été reprise par la génération suivante. «Quand

j'étais petite et que nous allions faire les foin, ma mère ajoutait toujours une pincée de sel dans le thé», se souvient-elle. Pour une excursion dans la nature, elle recommande

Wobenzym®

La préparation à base d'enzymes

Wobenzym® est un médicament anti-inflammatoire qui peut être utilisé comme traitement d'appoint en cas de:

maladies inflammatoires telles que

- maladies rhumatismales
- sinusites
- bronchites

inflammations suite à des

- blessures sportives telles qu'entorses et contusions
- lésions cutanées telles que brûlures et éraflures

inflammations veineuses (phlébites)



100 Comprimés



200 Comprimés



800 Comprimés

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

Fabricant:
Mucos Pharma GmbH & Co. KG
13509 Berlin

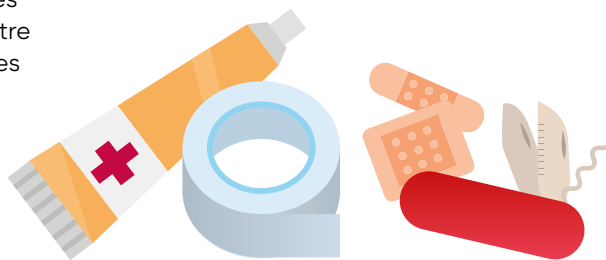
Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag
CH-3038 Kirchliedach
www.ebi-pharm.ch



Les conseils de Maja Künzi

Que mettre dans une trousse à pharmacie avant une excursion estivale?

- Pansements auto-adhésifs, pansements pour ampoules et bandages élastiques
- Spray désinfectant
- Arnica sous forme de spray, de granules ou de lingettes
- Produit de protection contre les moustiques et les tiques
- Huile essentielle de menthe poivrée
- Gel pour les brûlures et les plaies
- Couteau de poche
- Crème solaire
- Sucre de raisin



de boire de la tisane à la menthe avec du jus de citron et un peu de sel. En complément, il existe des sticks de sels minéraux à diluer dans l'eau ou directement dans la bouche. «Je recommande également d'emporter du sucre de raisin, qui fournit rapidement de l'énergie en cas de problèmes circulatoires ou motive les enfants à continuer à marcher», explique Maja Künzi.

Le B.A.-BA des premiers soins

Outre une trousse à pharmacie d'urgence (voir encadré), il ne faut pas oublier de glisser un t-shirt de rechange dans le sac à dos. «En randonnée, quand on atteint un sommet, il y a souvent une brise fraîche. Si on change son t-shirt trempé de sueur, il y a beaucoup moins de risques d'attraper un rhume ou de souffrir d'un lumbago.» De son côté, Maja Künzi glisse toujours un linge en microfibres dans son sac avant une excursion. «On peut s'asseoir dessus pendant un pique-nique, ou encore l'humidifier et le poser sur la nuque ou le front en cas de coup de chaud ou de malaise. Une goutte d'huile essentielle de

menthe poivrée versée sur le tissu permet en outre de renforcer l'effet rafraîchissant. Et l'odeur de la menthe poivrée est également revigorante.»

À présent, parlons soleil: une journée à la montagne commence toujours par l'application d'une crème solaire avec un indice de protection élevé. Attention à ne pas oublier le dos des mains, les bras, la nuque et les oreilles, et à utiliser un baume à lèvres spécifique pour les lèvres sensibles. Le chapeau est de mise et les vêtements longs et légers protègent également du soleil. Si des maux de tête surviennent malgré tout en fin de journée ou en cas de sensation de chaleur au niveau de la tête, les médicaments homéopathiques à base de belladone peuvent aider.

Pour Maja Künzi, l'une des plantes les plus importantes est l'arnica, qu'elle emporte toujours dans son sac à dos sous forme de spray spagyrique ou de granules. Célèbre pour ses vertus cicatrisantes, anti-inflammatoires, décongestionnantes et tonifiantes, cette plante est idéale en cas de blessures dues à un faux pas ou à une chute. Il existe aussi des pommades à l'arnica en usage ex-

terne. «Les lingettes à l'arnica en emballage individuel sont toutefois beaucoup plus pratiques pour les déplacements, car elles peuvent aussi servir à nettoyer une plaie, par exemple. En cas d'entorse du pied, je recommande d'appliquer une lingette sur la zone douloureuse et d'enfiler ses chaussettes par-dessus avant de remettre ses chaussures.»

Lors des sorties dans la nature avec des enfants, il arrive que ces derniers se brûlent légèrement les doigts au moment tant attendu des grillades. S'il y a un ruisseau à proximité, il faut en profiter pour immédiatement refroidir la zone touchée. Les gels pour les brûlures et les plaies soulagent la douleur et faciliteront la guérison, d'autant plus qu'ils sont polyvalents et agissent également contre les piqûres d'insectes ainsi qu'en cas de coup de soleil. Les personnes qui ont des connaissances en matière de plantes peuvent aussi se servir dans la nature environnante. «On trouve souvent du plantain au bord des chemins. Il faut alors légèrement écraser les feuilles, avant de les appliquer sur la peau en cas de légère brûlure ou de piqûre d'insecte. Outre l'effet agréablement rafraîchissant, ce remède apporte aussi un soulagement rapide», explique Maja Künzi. Enfin, après de bonnes grillades en agréable compagnie, il y a le grand classique bien moins sympathique: l'indigestion qui s'invite à la fête. Dans ce cas, une tisane d'achillée millefeuille ou un remède homéopathique à base de Nux vomica soulageront les estomacs malmenés.



LA DROGUERIE DANS LA PEAU

Âgée de 54 ans, Maja Künzi travaille depuis 34 ans comme droguiste CFC à Adelboden. Elle a suivi le cours pour les

suppléances, détient un master en spagyrie et s'est spécialisée dans les remèdes naturels, aussi bien pour les êtres humains que pour les animaux. En septembre dernier, la Wildstrubeldrogerie a été rebaptisée Erlebnisdrogerie Adelboden. www.erlebnisdrogerie-adelboden.ch

Mieux dormir grâce à une pratique sportive régulière



Des études récurrentes indiquent que l'activité physique peut améliorer la qualité du sommeil et atténuer les symptômes de l'insomnie. L'ampleur de ces effets n'est toujours pas claire, comme l'écrit un groupe de travail réuni autour de la première autrice de l'étude, Erla Bjornsdottir de l'Université de Reykjavik, en Islande, dans le journal spécialisé «BMJ Open».

Cette étude a porté sur 4339 personnes, soit 2085 hommes et 2254 femmes, âgés de 39 à 67 ans et provenant de neuf pays européens. Les participants ont commencé par indiquer à quelle fréquence et pen-

dant combien de temps ils pratiquaient une activité physique. S'ils déclaraient faire du sport au moins deux fois par semaine pendant au moins une heure, ils étaient considérés comme physiquement actifs. Dix ans plus tard, ils ont à nouveau répondu à des questions portant sur leur activité physique ainsi que sur leur temps de sommeil, la somnolence diurne et les symptômes d'insomnie, notamment la difficulté à s'endormir, à rester endormis ou à se réveiller tôt. Sur une période de dix ans, 37% des participants ont été durablement inactifs, 18% sont passés de l'inactivité à

l'activité et 20% ont fait l'inverse, passant de l'activité physique à l'inactivité. Enfin, 25% des personnes interrogées sont restées actives pendant tout ce laps de temps. L'évaluation des résultats a montré que les personnes régulièrement actives avaient nettement moins de difficultés à s'endormir que les autres.

«Les personnes physiquement actives ont moins de risques de présenter certains symptômes d'insomnie et des durées de sommeil extrêmes, a ainsi conclu Erla Bjornsdottir. Nos résultats sont cohérents avec les études précédentes qui ont montré l'effet positif de l'activité physique sur les symptômes de l'insomnie. En outre, la présente étude montre qu'il est important de faire du sport de manière constante au fil du temps, car on voit que cet impact a été perdu chez les sujets initialement actifs qui sont devenus inactifs.»

Randonnée: l'art de faire ses besoins

Les mouchoirs et le papier toilette jetés le long des sentiers de randonnée vous énervent? Et en fait, qu'advient-il des excréments que les amoureux de la nature laissent derrière eux? Ne faudrait-il pas les enterrer pour éviter que les germes ne se répandent dans l'environnement?

Cet été, en collaboration avec l'association Suisse Rando, le Club Alpin Suisse a lancé la campagne #Posetapeche afin de clarifier précisément ces questions et d'émettre des recommandations contraignantes. Les choses devraient donc à présent être claires pour tout le monde! Il faut bien évidemment emballer et ramasser les mouchoirs et le papier toilette, car ils ne se décomposent pas facilement et restent visibles pendant longtemps. Les excréments eux-mêmes devraient être enterrés, auquel cas il s'agit de creuser un trou d'au moins 15 centimètres de profondeur à l'aide d'une pelle que vous aurez apportée, puis de bien le reboucher. Si

cela n'est pas possible, il faut appliquer le principe du Robidog, comme c'est le cas depuis belle lurette pour les déjections canines. En randonnée, cela devrait devenir un réflexe. En outre, n'oubliez pas qu'il faut faire vos besoins, petits et grands, à une distance suffisante des rivières, des lacs et des ruisseaux afin d'éviter de polluer les eaux. La distance correcte est d'au moins 50 mètres.



Médicaments et chaleur: la prudence s'impose

En cas de canicule, les médicaments peuvent provoquer des effets secondaires, notamment des vertiges, voire un risque accru d'infarctus du myocarde. Voici les principes actifs et les maladies qui requièrent une certaine vigilance.

Par Barbara Halter (traduction: Daphné Grekos)

Certains l'adorent, d'autres espèrent ardemment des températures plus raisonnables: en matière de canicule, les avis sont partagés. Le fait est qu'en raison du changement climatique, ces épisodes sont plus fréquents en été et ont également un impact sur la santé. Il y a un an, l'institut allemand Robert-Koch a publié un rapport sur les effets secondaires des médicaments en cas de fortes chaleurs.

Les personnes qui prennent des médicaments qui font baisser directement ou indi-

rectement la pression artérielle doivent se montrer particulièrement prudentes, comme l'explique la pharmacienne Martina Gisler: «Le système cardiovasculaire de notre corps est composé du cœur, qui constitue la pompe, et des vaisseaux, le réseau de canaux. En cas de canicule, il réagit par une vasodilatation, ce qui entraîne une baisse de la tension artérielle.» Avec, à la clé, des conséquences variables: vertiges et chutes, difficultés de concentration ou encore diminution de l'irrigation sanguine des organes. «Des études

révèlent une augmentation du risque d'infarctus du myocarde chez les patientes et les patients ayant des antécédents», ajoute Martina Gisler.

Outre les personnes qui souffrent déjà de maladies cardiovasculaires, telles que l'insuffisance cardiaque ou l'hypertension, et qui suivent un traitement, d'autres catégories de malades peuvent également subir des effets secondaires plus importants liés à la chaleur. Il s'agit notamment des personnes qui prennent des antiépileptiques,

des psychotropes ou des analgésiques, ainsi que des diabétiques. Concernant les analgésiques, la pharmacienne renvoie notamment aux médicaments qui sont absorbés par voie cutanée, par exemple sous forme de patch. «La chaleur et l'augmentation de l'irrigation sanguine de la peau qui en découle accroissent la concentration du médicament dans le sang et renforcent son effet, de même, bien sûr, que ses effets secondaires.»

Attention au soleil!

Outre la chaleur, la lumière du soleil peut aussi provoquer des effets secondaires, appelés réactions phototoxiques. Certains médicaments augmentent la sensibilité de la peau à la lumière. Lorsque ses clientes et clients les achètent, la pharmacienne leur conseille de rester à l'ombre et d'appliquer une crème solaire avec un indice de protection d'au moins 50 pour éviter l'apparition d'inflammations à la surface de la peau. «Tout comme une réaction allergique, cette inflammation ressemble à de l'eczéma et peut même survenir deux ou trois jours après l'exposition au soleil», explique Martina Gisler.

Elle pointe ainsi différents principes actifs présents dans les médicaments pour le cœur (diurétiques et antiarythmiques), les hypocholestérolémiants, les anti-inflammatoires, les antibiotiques ou encore les substances utilisées contre l'acné, de même que l'hypericine contenue dans le millepertuis, un remède éprouvé contre les sautes d'humeur. Autant de produits qui peuvent avoir un effet photosensibilisant.

Boire un bouillon à midi

Le rapport de l'institut Robert-Koch appelle également à la prudence lors de la prise de diurétiques en période de canicule. Il s'agit de médicaments qui stimulent les reins pour les drainer; ils sont utilisés en cas de maladies cardiovasculaires, généralement chez les personnes âgées. Avec l'âge, l'insuffisance cardiaque a tendance à augmenter, car la capacité de pompage du muscle cardiaque ne fonctionne plus que partiellement. Les diurétiques permettent en principe de soulager le cœur et d'éviter ainsi la rétention

d'eau dans le corps, par exemple au niveau des chevilles. Une bonne hydratation est alors essentielle lorsqu'il fait chaud. «Il ne faut pas seulement boire beaucoup, mais aussi bien choisir ce que l'on boit», rappelle Martina Gisler. Elle recommande ainsi de privilégier les boissons isotoniques et de déguster un bouillon ou un thé tiède à la menthe à midi, comme c'est le cas dans les pays arabes.

Conseils pour la conservation des médicaments en été

Médicaments qui ne doivent pas être conservés au réfrigérateur

- Leur efficacité est garantie jusqu'à une température de 25 degrés.
- Lors des vacances d'été, il convient de conserver les médicaments dans la chambre d'hôtel climatisée et au milieu de la valise lors des trajets.
- À la maison, il faut choisir un endroit qui ne soit pas directement exposé aux rayons de soleil, à hauteur d'yeux plutôt qu'en hauteur, car la chaleur a tendance à s'élever dans les airs. Dans les logements trop chauds, mieux vaut stocker les médicaments à la cave.



Médicaments qui doivent être conservés au réfrigérateur (par ex. l'insuline)

- Il convient de les regrouper dans une boîte que l'on rangera dans le bac à légumes ou un compartiment de la porte, mais en aucun cas contre la paroi arrière, où ils pourraient geler.
- Pendant les trajets, il faut utiliser un sachet réfrigérant (et non de la glace du congélateur, car ce serait trop froid). Selon le médicament, ces sachets sont proposés gratuitement dans les pharmacies ou peuvent être achetés.
- Attention aux emballages d'insuline entamés, qui ne résistent pas à des températures de plus de 25 degrés.

RAFRAÎCHIR

Il faut transporter les médicaments sensibles à la chaleur dans une boîte isolante adaptée.

UNE OFFRE DIVERSIFIÉE

Martina Gisler est la pharmacienne responsable à la tête de la pharmacie et droguerie Herti, à Zoug. Le magasin



propose une large gamme de médicaments et de services dans le domaine de la santé. www.hertiaapotheke.ch

Une grande fête familiale dans un lieu magnifique

Plus de 500 personnes ont fêté les 125 ans de l'Association des droguistes
au musée en plein air du Ballenberg.

Par Heinrich Gasser (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)





Jeunes et moins jeunes droguistes, apprenties et apprentis, étudiantes et étudiants, amies et amis de la branche de la droguerie – tous sont venus le lundi de Pentecôte au musée en plein air du Ballenberg dans l'Oberland bernois pour fêter les 125 ans de l'Association des droguistes. «La rencontre et l'échange sont au premier plan de cette fête», précise Jürg Stahl, président central de l'association. Et c'est ainsi que s'est déroulée la manifestation: une immense rencontre de famille lors de laquelle on se remémore des souvenirs communs.

Pour Jürg Stahl, outre le regard en arrière, l'avenir est aussi au cœur des préoccupations. «Beaucoup avant nous ont posé la première pierre. Nos spécialistes actuels de la droguerie perpétuent ce savoir et cette expérience. Et je suis convaincu que les drogueries continueront de jouer un rôle important dans le secteur de la santé à l'avenir».

JOYEUX

Joie de se retrouver, échanges animés et parcours amusant, dont le lancer de pierre faisait partie: les hôtes ont visiblement apprécié la rencontre au Ballenberg.



←

«CHÈRE FAMILLE DE LA DROGUERIE!»

Jürg Stahl, président central de l'Association des droguistes, salue les plus de 500 personnes présentes pour la fête des 125 ans de l'association.



BIEN-ÊTRE



Bain de vapeur de la zone intime

Alors que les bains de vapeur classiques comme le sauna sont devenus des incontournables en matière de bien-être, voici que le bain de vapeur à base d'herbes pour les organes génitaux féminins connaît un essor depuis quelque temps. Qu'est-ce qui se cache derrière ce rituel de la féminité?

Par Sara Bagladi (traduction: Daphné Grekos)

Le bain de vapeur intime fait son apparition dans la naturopathie holistique du monde entier et, peu à peu, les Suissesses le redécouvrent aussi. Cette méthode thérapeutique traditionnelle était pratiquée dans des cultures anciennes, de l'Inde au Mexique, en passant par l'Érythrée. Ainsi, Hildegarde de Bingen aurait également conseillé ces bains de vapeur en cas de menstruations trop faibles ou inexistantes. Le principe reste inchangé: la personne enlève ses sous-vêtements et s'assoit au-dessus d'une bassine remplie d'eau bouillante, souvent accompagnée de plantes médicinales ou d'huiles essentielles (rose, lavande ou souci) et la vapeur déploie alors ses effets sur l'ensemble des organes sexuels féminins. Cette technique est désignée par différentes dénominations: par exemple, bain de vapeur intime, bain de vapeur vaginal ou encore «yoni steaming». Dans la philosophie tantrique indienne, le terme de «yoni» renvoie à l'ensemble des organes sexuels féminins. Teresa Keck et Natalie Stadelmann écrivent dans leur ouvrage intitulé «Yoni Steaming: Dampfsitzbad – Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge» (Yoni steaming: principes de base, applications et soins personnels, non traduit en français): «Le yoni steaming

séduit de plus en plus de femmes dans le monde entier, qui préservent ce savoir ancestral comme un trésor.»

Santé pelvienne globale

Corrina Morrissey travaille comme sage-femme à l'hôpital et propose également des bains de vapeur aux femmes qui ne sont pas enceintes dans son cabinet à Berne, où elle propose des thérapies pour la santé pel-

viennne globale. Elle les conseille notamment en cas de troubles menstruels, ainsi que pour réguler les saignements menstruels et le cycle, humidifier la zone intime, prévenir les maladies et optimiser la fertilité grâce à une meilleure circulation sanguine. En Suisse, les sage-femmes ont l'habitude de recommander un bain de vapeur aux fleurs de foin à partir de la 36^e semaine de grossesse pour mieux préparer les tissus à l'accouchement. «Dans mon cabinet en revanche, je travaille



DES SOINS EN DOUCEUR

Le bain de vapeur est préparé individuellement avec des plantes adaptées de la droguerie.



avec toutes les femmes qui ne sont pas enceintes et qui ne disposent que de peu d'offres en matière de santé pelvienne globale. Je propose également une thérapie visant à traiter le traumatisme de l'accouchement aux femmes, à la personne qui les accompagne ainsi qu'au personnel médical.» En dehors des bains de vapeur, son offre comprend entre autres des entretiens thérapeutiques, un travail corporel, des explications anatomiques et des massages.

Retrouver la force féminine

«Des recherches supplémentaires sont encore nécessaires pour démontrer scientifiquement les avantages des bains de vapeur vaginaux», souligne Corrina Morrissey, mais, dans la pratique, elle observe un impact majeur en cas de troubles menstruels. «Ce rituel aide les femmes à développer une relation positive avec leur zone pelvienne.» Elle souhaite proposer ainsi des alternatives aux traitements traditionnels afin que les femmes prennent conscience de cette zone de manière plus positive, que leur sexualité devienne un plaisir et qu'elles retrouvent leur pouvoir féminin. «Le bassin peut nous servir à la fois de boussole, de soutien et d'orientation», explique-t-elle. En général, ses patientes effectuent leur bain de vapeur une première fois dans le cabinet de la sage-femme, à l'aide d'une box spéciale, puis répètent l'opération chez elles avec leur mélange personnel d'herbes. En fonction des troubles, les mélanges peuvent contenir de la bourse à pasteur, de la sauge tonifiante ou du romarin.

LE BON DOSAGE

La sage-femme Corrina Morrissey recommande des bains de vapeur intimes au dosage et à la durée adaptés à chaque situation de la femme.

Spa à domicile

Les femmes qui ne souhaitent pas investir dans une box en bois spécialement conçue à cet effet peuvent placer chez elles une baignoire en porcelaine ou en acier inoxydable remplie d'eau dans la cuvette des toilettes préalablement nettoyée. Certaines préfèrent s'asseoir entre deux chaises, sur un tabouret avec un trou au milieu ou au bord d'un lit. Il est important de demander conseil, de se faire accompagner et de prendre en compte les risques éventuels. Il s'agit entre autres des points suivants: ne pas utiliser de l'eau trop chaude en raison du risque de brûlure, écarter au préalable toute réaction allergique aux herbes, déterminer le moment optimal pendant le cycle, ainsi que le dosage et la durée appropriés et ne jamais appliquer cette méthode en cas de grossesse potentielle, pendant les règles ou tout autre saignement vaginal.

Jutta Harder, médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique FMH à Bâle, explique l'apparition des bains de vapeur intimes par le fait que les femmes aspirent à des rituels favorisant aussi un ralentissement. Elles souhaitent consacrer du temps à leur sexualité et à leurs parties intimes. «En principe, les bains de vapeur peuvent avoir un effet positif, mais aucun impact avéré n'a été prouvé médicalement», rappelle-t-elle, avant d'ajouter: «La muqueuse vaginale est très sensible, la prudence est donc de mise, car les herbes peuvent provoquer des réactions allergiques. En cas d'infection, j'ai un regard plus critique sur cette démarche, car c'est surtout la chaleur qui favorise les infections. De plus, le vagin est un organe autonettoyant qui n'a pas besoin d'un nettoyage supplémentaire. Un excès de soins peut ainsi détruire la flore vaginale.» Cela dit, Jutta Harder conçoit que de temps en temps, ces bains peuvent être relaxants s'ils sont effectués dans le bon cadre, en évitant la vapeur trop chaude, avec des produits sé-

Conseils de lecture

Yoni Steam. Un rituel féminin ancestral

Le yoni steam, ou bain de vapeur vaginal, est un soin ancestral, physique et émotionnel, que cet ouvrage vous invite à découvrir en toute sécurité. Ce rituel simple, puissant et accessible à toutes permet, en suivant quelques règles élémentaires, de retrouver la pleine puissance de son féminin. Par ses recettes, ses photos inspirantes et ses partages d'expérience, l'autrice vous accompagne avec bienveillance pour choisir les plantes adaptées à vos maux: règles douloureuses, infertilité, libido en berne, post partum, ménopause, infections...



Aurore Lhotte:
**«Yoni Steam.
Un rituel
féminin
ancestral»**,
éditions
Jouvence,
2022,
env. 20 francs.

En allemand uniquement:



Teresa Keck
et Natalie
Stadelmann:
**«Yoni
Steaming.
Praxisbuch
Dampfsitzbad»**,
éditions
Stadelmann,
env. 29 francs.

lectionnés et testés. «La chaleur peut certainement soulager les douleurs menstruelles et aider les femmes à se détendre.»

Corrina Morrissey

sage-femme BSc, www.onuava.ch

PROTECTION SOLAIRE?

Vous rougissez ...

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

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

Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Mieux comprendre les jeunes femmes

Comment fonctionnent les jeunes femmes aujourd'hui? Pour leur ouvrage, les auteures Andrea Arežina et Salome Müller ont parlé avec des adolescentes de 14 à 19 ans et mis des mots sur leur façon de vivre. La *Tribune du droguiste* s'est entretenue avec elles.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



Les jeunes femmes d'aujourd'hui ont-elles un comportement différent de celles des générations précédentes?

Elles grandissent avec les réseaux sociaux, ont entendu parler du hashtag #Metoo et considèrent le féminisme comme une nouvelle force. Dans la vingtaine d'entretiens que nous avons menés, nous avons été impressionnées par leur réflexion et leur intelligence. Elles savent mettre des mots sur des choses pour lesquelles nous ne nous sentions pas encore entendues. Par exemple pour les commentaires, propos et autres sifflements grossiers et inappropriés dans l'espace public, autrement dit le «catcalling», un anglicisme qui désigne le harcèlement de rue et qui fait partie du vocabulaire de bon nombre de jeunes.

La perception de son propre corps a-t-elle évolué avec les réseaux sociaux?

La jeune génération a grandi avec des mouvements comme «plus-size» et «body positive». Beaucoup sont conscientes que le corps des femmes doit correspondre à une norme. Dans notre livre, une protagoniste définit ainsi le corps parfait: «Les os devraient être visibles, mais pas trop. Par exemple, on ne doit pas voir les os des épaules, les clavicules

UN DUO D'AUTEURES

Andrea Arežina et Salome Müller ont écrit un livre sur l'état d'esprit des jeunes femmes.

SE MESURER

La quête de reconnaissance sur les réseaux sociaux est omniprésente.

oui, mais pas les côtes. Les bras et les jambes devraient être minces, les seins plutôt gros et ronds et la silhouette devrait s'affiner vers la taille. Enfin, des fesses un peu plus plantureuses sont acceptables.»

C'est incroyable...

Les personnes qui s'expriment dans notre livre savent d'où viennent ces idéaux, combien ils sont difficiles à atteindre et l'impact qu'ils ont sur la perception de leur corps. Malgré tout, elles ne peuvent pratiquement pas échapper à ces représentations idéalisées car elles sont omniprésentes.

Cette façon de se montrer et se mettre en scène... pourquoi font-elles cela?

Cela ne concerne pas seulement les jeunes. Est-ce que nous ne publions pas tous des photos et des selfies sur les réseaux sociaux et nous comparons avec nos amis? Etre vu et reconnu est un besoin humain primaire.

Autrefois, les conseils du Dr Ruth étaient déterminants en matière de sexualité. D'où les jeunes tiennent-ils leurs connaissances aujourd'hui? Sont-ils mieux informés qu'autrefois?

A l'époque, c'était le prof de biologie qui se chargeait de donner des explications. Aujourd'hui, ce sont des formatrices et formateurs en éducation sexuelle externes qui donnent ces explications et ce souvent dans des classes non mixtes. Et avec leur portable, les jeunes ont directement accès au plus grand ouvrage d'explication sur le sujet: internet. Ce qui pose aussi des problèmes, puisqu'ils y trouvent également des films pornographiques qui ne correspondent pas à la réalité.

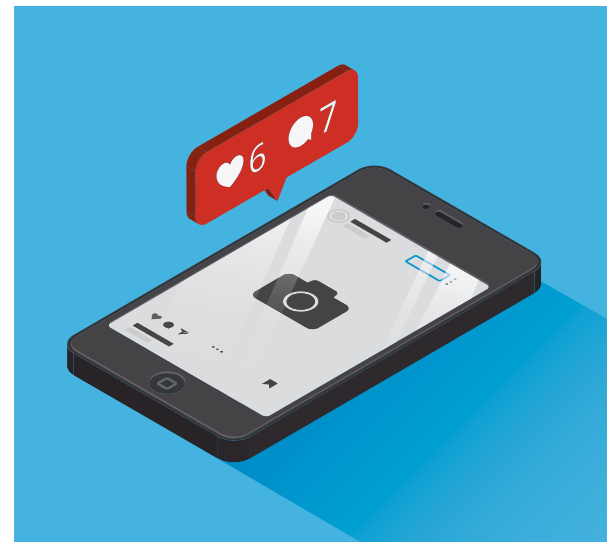
Vous abordez aussi les thèmes des règles et de la contraception dans votre livre. Les jeunes femmes ont-elles une autre approche de ces thèmes que leurs mères?

Leurs perceptions sont certainement différentes de celles de nos grands-pères. Une jeune femme nous a raconté que son grand-père ne voulait pas partir seul en vacances avec elle, car il avait peur qu'elle puisse avoir ses règles. Les jeunes hommes d'aujourd'hui en savent-ils plus? Une jeune femme nous a raconté qu'un de ses camarades de classe

s'était précipité hors de la classe en appelant au secours lorsqu'une camarade avait eu ses premières règles et que sa chaise s'était colorée de rouge. Il avait eu peur de la voir mourir. Il n'est pas suffisant que les femmes en sachent plus. Il faut aussi informer les hommes.

Une jeune fille de 13 ans explique comment elle a été harcelée sexuellement. Une cruelle exception? Rien ne s'est amélioré depuis #Metoo?

Nous le souhaiterions mais nous doutons que le harcèlement ait disparu. #Metoo était important, c'était un premier pas. Mais selon une étude d'Amnesty International, 42% des femmes sondées ont subi des harcèlements sexuels dans des bars ou des clubs dès l'âge de 16 ans. Le plus souvent sous forme d'attouchements, d'étreintes ou de baisers non désirés, de commentaires sexuellement équivoques, de plaisanteries déplacées ou de regards insistants. Il faudrait maintenant que les personnes qui observent de tels comportements interviennent et aident les victimes.



Dans votre préface, vous écrivez que vous auriez aimé avoir une sœur aînée qui vous ouvre la voie. Votre livre peut-il aider les jeunes femmes à ne pas rester seules avec leurs craintes et leurs interrogations? Devons-nous le mettre sur la table de chevet de nos filles?

Très volontiers sur toutes les tables de nuit. Notre plus grand souhait est justement que les jeunes femmes se sentent moins seules. Mais ce livre a tout autant sa place sur les tables de chevet des frères, des futurs pères, des parrains et des grands-pères. Il peut les aider à mieux comprendre les jeunes femmes.

Conseils de lecture



Andrea Arežina,
Salome Müller:
«**Genaus,
nur anders**»,
Verlag Kein & Aber,
Zürich 2023,
env. 24 francs –
uniquement
en allemand.

Les auteures ont parlé du passage à l'âge adulte avec 19 adolescentes. Cet ouvrage journalistique donne un aperçu de la vie de ces jeunes femmes et éclaire d'un nouveau jour les thèmes auxquels elles sont confrontées.



Vermont Charline:
«**Corps, amour,
sexualité: y'a pas
d'âge pour se poser
des questions!**»,
Albin Michel, 2023,
env. 33 francs.



Dr Sylvain Mimoun,
Rica Etienne:
«**Ados, amour et
sexualité**»,
Albin Michel, 2012,
env. 25 francs.

Douces promesses: le sucre et ses alternatives

Existe-t-il de saines alternatives au sucre? Comment sucrer boissons et biscuits pour qu'ils ne soient pas trop mauvais pour la santé? Certains édulcorants font régulièrement l'objet de discussion. Alors, qu'en est-il vraiment de l'aspartame, du cyclamate et autre saccharine?

Par Jasmin Weiss, diététicienne ASDD diplômée (traduction: Claudia Spätig)



Des feuilles sucrées



Ronce sucrée de Chine Sugarleaf «Innocent», *Rubus chingii* var. *suavissimus*

Le sucre classique se décline en différentes variantes. Sucre cristallisé et sucres liquides se distinguent par leur fabrication, leur goût, leur provenance, leur prix et leur aspect. Mais, question calories, ils sont globalement tous identiques. Le mythe selon lequel le sucre brun est plus sain que le sucre blanc est tenace. En fait, la différence de couleur s'explique tout simplement par le processus de fabrication. Certaines sortes de sucre contiennent en plus des substances végétales secondaires et d'autres composants qui peuvent les colorer. Mais ces sucres contiennent finalement exactement autant de glucides que le sucre cristallisé. Les sucres liquides contiennent un peu moins de glucides par 100 g que le sucre cristallisé – ce qui s'explique par leur teneur plus élevée en eau. Mais ces différences n'ont pratiquement aucune importance du point de vue de la santé. A ce niveau, une seule chose est utile: manger un minimum de sucre et renoncer aux boissons sucrées.

La consommation de sucre n'a pas seulement un impact sur la santé, mais aussi sur l'environnement. Le sucre des betteraves est cultivé et fabriqué en Suisse. Mais le sucre de canne vient d'outre-mer et les conditions de travail des producteurs sont souvent mauvaises. Le sirop d'agave du Mexique ou le sirop d'érable du Canada parcourent un long trajet avant d'être consommés ici. Le miel, en revanche, peut provenir de la région.

Succédanés de sucre

Les substituts de sucre, comme le sorbitol, le xylitol ou l'érythritol, contiennent environ deux fois moins de calories que le sucre. La palme revient à l'érythritol qui n'en contient pratiquement pas. Comparés au sucre, ils ne sont pas cariogènes et ont moins d'influence sur le taux de glycémie, comme le relève un rapport de la Commission fédérale de la

Une plante à la saveur sucrée qui pousse gratuitement dans le jardin et qui, en plus, est saine? La stévia a connu son heure de gloire il y a quelques années. Mais ne résistant pas au froid de l'hiver, elle doit être replantée chaque année et n'est pas très productive. Une nouvelle plante sucrière est donc sur le point de la supplanter en Suisse: la ronce sucrée de Chine (*Rubus chingii* var. *suavissimus*). Elle résiste au froid, jusqu'à -25 degrés, et pousse si vigoureusement qu'elle donne généralement de belles récoltes.

Comme son nom l'indique, cette ronce sucrée est originaire de Chine, où elle s'utilise depuis plus de 2000 ans pour sucrer mets et boissons mais aussi comme plante médicinale. Car elle contiendrait notamment des principes

actifs antioxydants. Son pouvoir sucrant provient de substances végétales secondaires appartenant au groupe des glycosides de caurane, dont font également partie les édulcorants de la stévia. La molécule chimique rubusoside est, à l'état pur, environ 200 fois plus sucrée que le sucre raffiné. Pour sucrer, les feuilles peuvent être utilisées fraîches ou séchées. C'est en plein été qu'elles contiennent le plus de substances sucrantes – c'est donc la période idéale pour les récolter. Un gramme de feuilles séchées correspond pratiquement au pouvoir sucrant de 15 grammes de sucre. On peut aussi les utiliser pour la cuisine et la pâtisserie car cet édulcorant naturel résiste à la chaleur. Source: www.lubera.com

Sabine Reber



HALTE AUX CARIES

Les substituts de sucre sans danger pour les dents portent ce sigle.

ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

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



ALIMENTATION

DES FRUITS DOUX

Certains fruits sont très riches en fructose ce qui peut avoir une conséquence sur la balance et chez le dentiste.



nutrition (CFN). Mais dès 20 grammes par jour, ils peuvent provoquer de la diarrhée, raison pour laquelle la mention «peut avoir un effet laxatif en cas de consommation excessive» doit figurer sur leur emballage. Le sorbitol peut être transformé en fructose par l'organisme. Il ne convient donc que partiellement aux personnes souffrant d'une intolérance au sorbitol ou au fructose.

Edulcorants

Les édulcorants comme l'aspartame, le cyclamate et la saccharine sont des produits de synthèse ou à base de substances naturelles qui, consommés en quantités normales, ne contiennent pas ou pratiquement pas de calories. Ils ménagent les dents et n'élèvent pas la glycémie. Les édulcorants ont longtemps été recommandés pour accompagner la perte de poids et en cas de diabète. Mais de nouvelles études se distancient nettement de ces recommandations, comme l'écrit Maria Do Carmo Greier, de

l'Université médicale d'Innsbruck (A) dans son traité: «Le sucre – un danger pour la santé?». L'absence de sécrétion d'insuline peut en effet provoquer une insatisfaction, qui est alors compensée par une augmentation des apports alimentaires. Le fort pouvoir sucrant des édulcorants peut en outre augmenter l'envie de produits sucrés. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande donc, dans son dernier rapport sur ce thème, de ne pas utiliser des édulcorants sans sucre pour contrôler son poids ou pour réduire les risques de maladies non transmissibles, comme le diabète, le cancer et les maladies cardiovasculaires.

UN ÉDULCORANT INDIGÈNE

La betterave sucrière est cultivée à grande échelle en Suisse.



vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

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

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



Parfum d'ambiance naturel farfalla

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

**D'une valeur de
Fr. 54.80**



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 35.–



Set de soins pour la peau GOLOY

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

D'une valeur de Fr. 80.–



Set de produits SAAL&Co.

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

**D'une valeur de
Fr. 102.–**



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.–



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des
droguistes
Distribution
Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne
Téléphone: 032 328 50 50
Mail: abo@drogistenstern.ch

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

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



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

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

Base de prix 2024 (TVA incl.)

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

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

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

☐ GOLOY Soins
pour la peau

Paiement contre facture à
l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Burgerstein Vitamine – Gagnez un coffret cadeau Burgerstein Vitamine pour toute la famille.

Gagnez l'un des 10 coffrets cadeaux Burgerstein Vitamine d'une valeur de 100 francs chacun. Les coffrets cadeaux contiennent une sélection de nos produits Burgerstein Vitamine les plus appréciés, pour toute la famille.



Donner libre cours à sa colère	Introduit une condition	Spécialité sicilienne	Il y en a plus à Paris qu'à Sion	Frappes par tes qualités	Bugle à fleurs jaunes	Lawrencium	Compositeur hongrois † (Franz)	Suit le docteur
Groupe de chasseurs	9							
Cela semble bien bon!				Qui ont trop bu	4			
Ex-conseiller fédéral (PDC)	Non accompagnée					Épouse d'Abraham		On y expose des denrées
		7		Cassa en morceaux		Classification des huiles		
Auteur de BD (CH; Frederik)	Prescrit absolument		Chorégraphe † (Maurice)				5	
	3					Couper la partie supérieure		Vaches combattives
L'Allemagne de l'Est			Fila		Comte anglais		2	
Station de ski (FR; 2m.)	Lieu protégé		Le conscient et l'inconscient		6			Défunts
		1			Altération de l'état général	Résineux		
Basse température			Notez bien	D'une courtoisie aimable				
Somme encaissée					8	Obtenu		
Maison russe en bois				Footballeur franco-suisse				

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.

Mots fléchés juin/juillet 2024
La solution était «COMPRESSION».
Les gagnants seront avisés par écrit.

Date limite de participation
le 30 septembre 2024 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur).
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste octobre/novembre 2024.

Burgerstein VitaMini:

La puissance de l'éléphant pour les enfants.



Burgerstein VitaMini se présente sous forme de gommes à l'arôme naturel de pêche. Les vitamines et minéraux qu'elles contiennent sont un précieux complément alimentaire pour les enfants d'environ 4 à 12 ans.

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

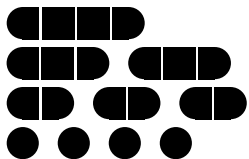
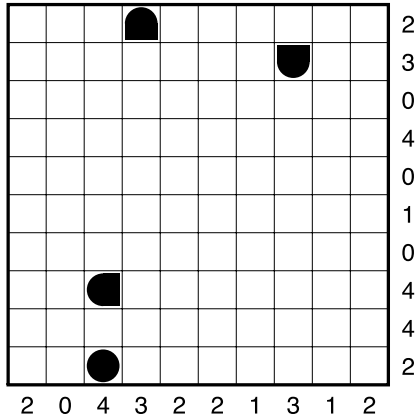
Conditions de participation au concours

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

Bimaru

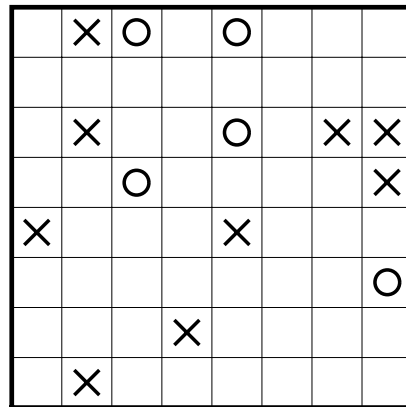
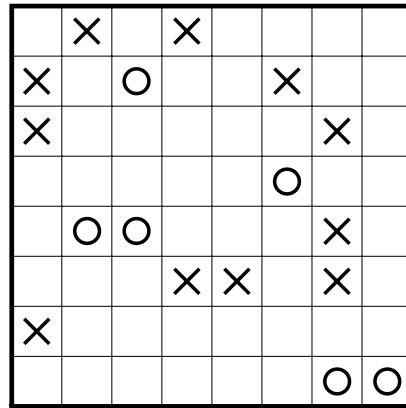
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

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

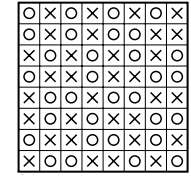
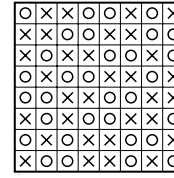
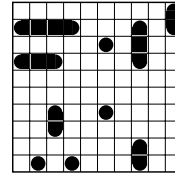


Binoxxo

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



Solutions de la Tribune du droguiste
juin/juillet 2024



IMPRESSUM 44^e année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch
ÉDITION vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Directeur: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch
Responsable édition: Tamara Gyga-Freiburghaus,
t.gygax@vitagate.ch
Annonces (inserate@vitagate.ch): Tamara Gyga-Freiburghaus
(responsable), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnements et distribution (vertrieb@vitagate.ch):
Valérie Rufer
RÉDACTION Direction rédactionnelle: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Rédactrice en chef: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Rédactrices ayant collaboré à ce numéro: Barbara Halter,
Astrid Tomczak-Plewka, Sara Bagladi, Jasmin Weiss
Contrôle scientifique: Dr phil. nat. Anita Finger Weber
Conseils spécialisés dans ce numéro:
Helene Elmer, Anton Löffel, Isabella Mosca, Adrian Würglér
Traduction: Daphné Gekos, Marie-Noëlle Hofmann,
Claudia Spätig
Photographie et photo de couverture: Susanne Keller
PRODUCTION Mise en page: Laurence Fischer
Impression: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
TIRAGE 149 248 exemplaires
(certifiés REMP/CS 9/2023),
972 000 lectrices et lecteurs
(selon MACH-Basic 2023-2:
907 000 germanophones et
environ 65 000 francophones)
PARUTION 6x par année
ABONNEMENTS
abonnement annuel CHF 26.–
(6 numéros, y compris TVA);
tél. 032 328 50 50,
abo@drogistenstern.ch
ISSN 2813-9143



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

COSMÉTIQUES NATURELS CERTIFIÉS DE LA FORÊT-NOIRE

ANNEMARIE BÖRLIND : des produits cosmétiques naturels à l'efficacité prouvée qui ont été élaborés à partir d'ingrédients exceptionnels, en associant innovation et développement durable.

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Stimuler la concentration, mode d'emploi



sels de Schüssler dans la gourde d'eau que j'emporte en cours. Je bois aussi cette boisson spéciale révisions lorsque j'étudie à la maison.

Enfin, les huiles essentielles apportent également un soutien: j'ai par exemple un spray aromatique aux huiles essentielles d'orange, de lavande et de citron qui m'aident à mieux me concentrer. Bien sûr, on peut aussi demander un mélange individuel en droguerie, avec des parfums que l'on apprécie tout particulièrement.

Flavia Kull

En ces temps de rentrée scolaire, bon nombre d'enfants et d'ados ont des difficultés à se concentrer sur une tâche qui leur est attribuée. Pour ma part, voici comment je m'y prends: je commence par créer une atmosphère propice en rangeant mon bureau et en déplaçant tout ce qui pourrait me distraire ou dont je n'ai pas besoin pour le moment. Pour bien étudier, j'ai besoin de calme et d'ordre, mais il est aussi primordial de faire régulièrement des pauses afin de préserver ma capacité de concentration.

J'utilise également plusieurs produits de la droguerie pour gagner en efficacité. Je prépare ainsi un mélange individuel sous forme de spray, basé sur la gemmothérapie ou sur une teinture mère, par exemple avec de l'orpin rose et de la passiflore pour favoriser la sérénité intérieure, du ginkgo pour stimuler la concentration, ainsi que de l'éléuthérocoque et du séquoia pour renforcer les performances intellectuelles. J'utilise mon spray plusieurs fois par jour, voire toutes les heures si nécessaire, quand je suis à l'école ou que j'étudie. Le spray m'aide à rester attentive, concentrée, et à ne pas me mettre trop la pression. J'ai recours au sel de Schüssler n°5 en complément, pour m'aider à mieux me concentrer sur la durée. Cela me fait sur-

tout du bien en période de stress, quand j'ai beaucoup d'examens à préparer en même temps. Je mets les comprimés de



REMÈDES NATURELS

Flavia Kull est en 3^e année d'apprentissage de droguiste à la droguerie Schleiss, à Hünenberg (ZG). Ce qu'elle préfère dans son métier? Fabriquer et vendre des remèdes naturels. www.droguerie-schleiss.ch

Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* 5/2024 (octobre/novembre) paraîtra le 1^{er} octobre 2024. Nous demanderons à une architecte d'intérieur comment **aménager** ses **propres quatre murs** de manière **confortable** avec des moyens simples en prévision de la saison froide et parlerons avec une aromathérapeute des **sentences** adaptées pour se sentir bien en **hiver**. Nous discuterons avec un spécialiste de la **décoloration** moderne des **cheveux** et révélerons les meilleurs **conseils de soins** pour qu'ils ne deviennent pas cassants en hiver. En outre, nous expliquerons dans le prochain numéro ce qui peut aider en cas de **nervosité** et d'**agitation intérieure** et vous dévoilerons ce qui aide en cas de **sécheresse** des **yeux** et des **paupières**.



Les conseils de santé d'août

Puces de canard

Les eaux chaudes des lacs favorisent le risque de se faire mordre par ces bestioles. À titre préventif, il faut éviter les eaux stagnantes et bien se doucher après la baignade. En cas de piqure, un gel antihistaminique soulagera les démangeaisons.



Légumes-fruits

Tomates, aubergines, courgettes ou poivrons: les légumes-fruits sont à la fois faciles à digérer et riches en vitamines. Sans oublier les melons bien juteux pour une alimentation saine adaptée à la saison!

Pour un été flashy

L'été bat son plein: c'est le moment de tout miser sur les couleurs vives, que ce soit pour les rouges à lèvres ou les vernis à ongles.



Peau bronzée

Votre hâle estival a maintenant atteint son niveau de perfection! Pour que ce teint tant attendu et synonyme de vacances tienne plus longtemps et que votre peau reste bien hydratée et souple, pensez aux produits après-soleil soignants ou aux autobronzants vendus en droguerie.



Maillots de bain mouillés

Attention aux cystites! Même s'il fait très chaud, évitez de traîner dans votre maillot de bain encore humide pour ne pas favoriser la propagation des fameux germes.

Le jus de canneberge et les produits à base de D-mannose sont également utiles à titre préventif.



happy to tea you
herbo.ch





Les conseils de santé de septembre



Soins capillaires

Ternis et desséchés par le soleil et la piscine, vos cheveux ont besoin d'un soin à appliquer régulièrement.

Vous trouverez aussi en droguerie des teintures végétales naturelles pour retrouver un look soigné pour l'automne.

Vendanges

Une fois le raisin pressé, le moût de vin pétillant coule à flots! Profitez-en pour vous promener dans les vignobles et apprécier ainsi la joyeuse agitation qui y règne. Et pourquoi ne pas siroter un verre de jus de raisin frais?



Tiques

Même en automne, ces arachnides gênants continuent de sévir. Les mesures de prévention restent les mêmes que pendant la haute saison. Pour en savoir plus: www.pique-de-tique.ch



Récolte en vue

Que ce soit sur votre balcon ou au jardin, si vous avez un potager, l'heure est à la récolte, à la dégustation et à la mise en bocaux. Faites la part belle aux fruits et légumes frais pour privilégier une alimentation saine.



Baignade non-stop

Si vous avez nagé régulièrement pendant l'été, poursuivez sur votre lancée quand la météo commencera à se rafraîchir: vous vous habituerez ainsi peu à peu à la température en baisse de l'eau et réussirez à conserver ce rituel rafraîchissant jusqu'en hiver.

Pour mon
plus beau
sourire

Finest Swiss Oral Care

Trisa
OF SWITZERLAND



Trisa
OF SWITZERLAND

Concours

Premier prix d'une valeur de CHF 1185.-

M
MONTANA
ART DECO HOTEL LUZERN

Participez maintenant
et gagnez.

