



Juin/juillet 2022 | N° 3/2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie

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

Dossier «Le temps»

Une seconde!

Une nouvelle tendance de loisirs:
le glamping
Camper avec le luxe d'un hôtel

Yeux gonflés
Comment les décongestionner

En droguerie pour soigner les plaies!



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



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

Parfum d'ambiance naturel



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

Set de bien-être



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

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. 55.-

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

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

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

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

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

Parfum d'ambiance

Set de bien-être

GOLOY BODY

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail



Base de prix 2022 (TVA incl.)

J'accepte que l'Association suisse des droguistes me contacte par mail, courrier ou téléphone pour m'informer des offres promotionnelles intéressantes (accord réversible 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-Wytenbach 2
2502 Bienne
Téléphone 032 328 50 30
Mail abo@drogistenstern.ch

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



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

Tout en lenteur

J'ai grandi dans la ville horlogère de Bienne. Ecolière, j'estampais des pièces chez Rolex durant les vacances d'été pour pouvoir m'acheter les skis acrobatiques de Olin dont je rêvais. Lorsque j'ai terminé d'écrire mon premier roman, je me suis offert une montre – une élégante montre à quartz Ebel, car mon budget ne suffisait pas pour une automatique. Je porte aujourd'hui une montre quasi préhistorique – l'antique Cortébert me rappelle à quel point même ce qui a fait ses preuves est éphémère et à quelle vitesse tout peut changer. Cette marque horlogère jadis prisée de Saint-Imier a été rattrapée par la technologie du quartz. Et aujourd'hui, nous regardons plus facilement l'heure sur notre portable que sur le cadran d'une belle montre-bracelet. Tout change donc. Sauf l'inexorable passage des heures, des jours, des ans. Ou, comme le dit l'horloger Frank Jutzi: «Si on pouvait arrêter le temps aussi facilement, nous ne remonterions plus nos montres.» Mais peut-être que tout a quand même une fin – nous en avons parlé avec un physicien. Pour l'instant, le temps continue son cours, que ça nous plaise ou non. Mais nous nous en doutons un peu: se livrer à une course contre la montre, ou plutôt contre l'âge, n'apporte que du stress. Lequel ne nous rend ni plus rapide ni plus heureux. Alors, prenons notre temps. Offrons-nous, à nous et à nos proches, un peu de temps – et plus encore quand nous n'en avons pas.



6–20 Le temps

- 8 A la recherche de l'immortalité
- 10 Du temps à deux
- 12 La médecine orientale au rythme de la nature
- 14 Les gens et le temps

- 17 Les brèves
- 21 En vitrine
- 22 **Le cannabis: drogue ou panacée?**
Etat des lieux de cette herbe
- 23 Tanja Gutmann: adieu les soucis, bonjour la qualité de vie
- 24 **De beaux yeux en été**
Chaleur, pollens ou soirée: qu'est-ce qui aide quand les yeux sont gonflés?
- 26 **Du pep pour l'eau plate**
Une saine variété grâce aux arômes naturels
- 27 Participer et gagner
- 28 **A vos marques, glamping, partez...!**
Les meilleures idées pour camper dans le luxe
- 31 Jeux et avant-première



26



28



Axel Kock - stock.adobe.com

Prise de poids durant la pandémie

Les personnes qui pesaient déjà trop avant la pandémie sont souvent aussi celles qui ont encore pris du poids durant la période du coronavirus. Un sondage en ligne de l'Université technique de Munich (D) réalisé auprès de 1000 personnes montre que près de 40% des sondés ont pris du poids durant la pandémie, plus précisément 5,5 kilos en moyenne. Mais chez près de la moitié, le poids est plus ou moins resté le même et il a même baissé chez 12% des sondés. Ceux qui ont le plus grossi sont justement ceux qui avaient déjà un IMC (indice de masse corporelle) élevé auparavant. C'est ce que rapporte le Dr Reinhold Gellner, médecin-chef à la clinique médicale B de la Clinique universitaire de Münster (D), dans une interview accordée à un site de santé.

L'ostéoporose en langage simplifié

Après avoir publié une brochure en langage simplifié sur le mal de dos, la Ligue suisse contre le rhumatisme propose maintenant une publication sur l'ostéoporose. Les personnes qui souffrent d'ostéoporose trouveront dans cette brochure des informations importantes sur cette maladie. Notamment ses signes précurseurs et les possibilités d'y remédier. Cette brochure en langage simplifié se conjugue dans les langues latines puisque, outre le français, elle fournit des informations en italien, en espagnol et en portugais. Cette nouveauté de l'assortiment de la Ligue suisse contre le rhumatisme peut être téléchargée gratuitement sur le site <https://www.rheumaliga-shop.ch/fr>.



ryanking999 - stock.adobe.com

L'ortie est la plante médicinale de l'année

L'ortie a été élue plante médicinale de l'année 2022 par l'institut allemand de naturopathie Theophrastus. La grande ortie (*Urtica dioica*) contient un large spectre de principes actifs. Elle est d'ailleurs considérée comme une plante médicinale importante depuis l'Antiquité. Aujourd'hui, elle s'utilise essentiellement contre les troubles liés aux rhumatismes, pour nettoyer les voies urinaires, notamment en cas de cystite, et pour des cures de détoxination et autres problèmes de santé. L'ortie est aussi appréciée en cuisine: ses jeunes pousses peuvent être cuites à l'étuvée, comme des épinards, et sont très saines car elles contiennent de précieux sels minéraux.



Joachim - stock.adobe.com



istock.com/lingorthand

Les tiques continuent de se propager

Entre 2012 et 2016, en moyenne 10 000 piqûres de tiques étaient annoncées chaque année en Suisse. Les estimations pour la période suivante, qui va de 2017 à 2021, tablent sur quelque 14 000 cas par an, indique la SUVA dans un communiqué. La nette augmentation par rapport à la période précédente est en partie imputable au réchauffement climatique.

Petite, désagréable et non sans danger: telles sont les caractéristiques générales que l'on peut attribuer à une tique. Ces arachnides sont à l'affût aux endroits que nous privilégions durant les belles journées de printemps, à savoir dans la nature. Elles sont en effet postées dans les sous-bois, sur des plantes, en bordure de forêts et de chemins jusqu'à une hauteur de 1,5 mètre, aux aguets des êtres humains et des animaux qui passent.

«Selon une étude réalisée par des chercheurs de Suisse romande, la zone d'habitat propice aux tiques a augmenté de près de deux tiers entre 2009 et 2018», explique Felix Ineichen, expert des tiques à la Suva. Exprimée en chiffre, cette zone a augmenté de plus de 4000 kilomètres carrés, soit près de deux fois la superficie du canton de Saint-Gall.

Le changement des conditions climatiques pourrait être l'une des raisons pour lesquelles les tiques se sentent toujours plus à l'aise en Suisse. «En particulier dans les zones comprises entre 500 et 1000 mètres d'altitude, les conditions sont devenues telles que les tiques s'y plaisent toujours davantage», poursuit Felix Ineichen. Cette évolution se répercute sur le nombre de piqûres de tiques. Entre 2012 et 2016, 10 000 piqûres de tiques en moyenne ont été enregistrées par an. L'évaluation des années de pandémie de coronavirus n'est pas encore terminée. Toutefois, les estimations montrent d'ores et déjà que durant la période consécutive comprise entre 2017 et 2021, près de 14 000 cas par an ont été enregistrés, ce qui correspond à une augmentation de 40%.

Même si au cours des dernières années, une nette augmentation du nombre de piqûres de tiques a été observée, les chiffres ont subi des variations selon les années. La météo exerce une

grande influence sur le nombre de piqûres de tiques. Si les températures sont en hausse déjà à partir de mars, les conséquences sont doubles: «D'une part, les tiques sortent plus tôt de leur hibernation et, d'autre part, les personnes passent davantage de temps en plein air», déclare Felix Ineichen. Les statistiques confirment qu'il existe un lien entre la hausse des températures et le nombre de piqûres de tiques. En effet, les assureurs-accidents enregistrent le plus grand nombre de piqûres de tiques durant les mois de mai, juin et juillet.

Quelles sont les prévisions pour l'année en cours? Il est encore difficile de prévoir si 2022 sera une année à tiques, mais les semaines de printemps peuvent fournir de premiers indices. Selon les statistiques, le mois d'avril exerce une influence décisive sur le nombre de piqûres de tiques. «Les années durant lesquelles nous enregistrons le plus de piqûres de tiques sont aussi celles pendant lesquelles le mois d'avril était plus chaud et plus ensoleillé que la normale», précise Felix Ineichen.

Comment puis-je me protéger contre les piqûres de tiques?

Les tiques peuvent provoquer des maladies infectieuses telles que la borréliose ou des méningites. Il est dès lors important de se protéger contre leurs piqûres. Voici quelques conseils:

- Éviter les fourrés et les broussailles en forêt et au jardin pour ne pas entrer en contact avec des tiques.
- Porter des vêtements fermés de couleur claire. Les tiques peuvent ainsi être repérées et enlevées avant d'avoir eu le temps de piquer leur hôte.
- Vaporiser un spray anti-tique sur sa peau et ses vêtements.
- Examiner sa peau après toute activité en forêt ou au jardin.
- En cas de tique fixée sur la peau: l'enlever le plus rapidement possible en utilisant une pince à épiler ou un tire-tique.
- La Suva recommande une vaccination contre la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME) ou encéphalite à tiques.

LE TEMPS

Gérer son temps intelligemment n'est pas si simple, et être bien à deux est déjà du grand art. Faire quelque chose ici et maintenant est une bonne recette pour une vie qui a du sens, estime la cycliste Marlen Reusser. Et l'ayurveda, originaire d'Inde, nous apprend à trouver le bon moment pour chaque activité. D'autres préfèrent courir toute la journée et rêvent de jeunesse éternelle. Mais se dépêcher ne sert à rien, pense l'horloger Frank Jutzi.

Astrid Tomczak-Plewka, Denise Muchenberger et Sabine Reber ont pris le pouls des fractions de seconde et couru après l'éternité.
(Traduction: Marie-Noëlle Hofmann et Claudia Spätig)

L'être humain dort
en moyenne

24

ans durant sa vie.

Au total,
l'être humain cligne
des yeux pendant

neuf

jours durant
sa vie.

L'être humain passe

trois

ans de sa vie sur
les toilettes.



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

D'UNE MAIN SÛRE

L'horloger Frank Jutzi prend autant de temps que nécessaire pour chaque réparation. Parfois, c'est un peu plus long de remplacer une petite pièce.

A la recherche de l'immortalité

Arrêter le temps et rester en forme et sans rides jusqu'à un âge avancé: nombre de personnes en rêvent. Comment y arriver et que dit la recherche sur le rêve de «jeunesse éternelle»? Autant le dire: il n'y a pas de remède miracle mais de petites aides incroyables au quotidien.

L'affirmation dans le magazine «Focus» de Juan Carlos Izpisua Belmonte, du Salk-Institut en Californie, avait fait les gros titres: «La première personne qui vivra jusqu'à 130 ans est déjà née». La Californie est le centre de la scène anti-âge qui se consacre au rêve de la jeunesse éternelle. Un autre représentant important de cette scène est le biologiste David Sinclair qui avale tous les jours un cocktail de pilules

pour vaincre le vieillissement. Dans le monde entier, des chercheurs sérieux se consacrent également aux processus qui nous font vieillir et l'industrie pharmaceutique s'intéresse de près à leurs découvertes. Thomas Flatt, professeur de biologie de l'évolution à l'université de Fribourg, se penche lui aussi sur la question du vieillissement des organismes. Il rejette clairement les rêves de vie éter-

nelle: «Je suis d'avis que nous devons simplement accepter le vieillissement et la mort.» Certes, il existe des êtres vivants qui vivent plusieurs siècles, par exemple le requin du Groenland qui n'atteint sa maturité sexuelle qu'à 150 ans. Ou des arbres qui ont 6000 ans. «Chez certains organismes, le processus de vieillissement stagne à un moment donné», explique Thomas Flatt. «Mais ces organismes aussi



UN ARBRE DATANT DE MATHUSALEM

L'Arbor del Tule à Mexico est un spécimen de cyprès Montézuma âgé d'environ 1400 à 1600 ans. Avec ses 46 mètres de diamètre, c'est l'arbre le plus gros du monde.

Thomas Flatt

Professeur et président de département au département de biologie de l'université de Fribourg



meurent. L'immortalité ou l'éternité réelle n'existe pas.».

On ne peut donc pas stopper ces processus mais il y a des moyens de les retarder. L'un d'eux est d'une simplicité surprenante: des repas moins fréquents. «Des expériences chez les primates ont montré qu'une réduction de l'apport en aliments peut prolonger l'espérance de vie», poursuit le professeur. On peut obtenir cet

effet sans jeûne à proprement parler car il se produit «indépendamment de la teneur en calories des repas.» Selon le professeur, toute une série de principes actifs contribuent également à retarder le processus de vieillissement. Parmi lesquels le resvératrol qu'on trouve dans le vin rouge. Il fait partie des antioxydants qui protègent la peau des dégâts des rayons UV et contrecarrent les processus de vieillissement. Cependant, un verre de vin rouge quotidien n'est pas une fontaine de jeunesse: «On ne peut pas suffisamment en boire pour que le resvératrol déploie ses effets», précise Thomas Flatt en riant. On trouve du resvératrol dans des produits cosmétiques et des compléments alimentaires sur le marché. Les algues tant vantées et beaucoup d'autres substances utilisées dans des compléments alimentaires ont aussi un effet antioxydant.

Pas si facile de se défier des ans

Par ailleurs, la recherche et l'industrie misent sur des substances actives qui influencent le métabolisme. Celui-ci permet la décomposition et la transformation des nutriments dans les cellules. Il existe des principes actifs spécifiques, appelés sénolytiques, qui contribuent à la mort rapide des cellules vieillissantes et ainsi au rajeunissement cellulaire. On en trouve dans de nombreux produits anti-âge. Les compléments alimentaires peuvent donc être judicieux pour se défier de l'âge. Mais pour Thomas Flatt, c'est aussi clair qu'«il y a beaucoup de charlatans dans le mouvement anti-âge.» En fait, la recette pour un vieillissement en bonne santé est déjà connue depuis longtemps: «Une alimentation saine, suffisamment d'activité physique et de sommeil et pas trop de sucre.» Mais la jeunesse éternelle voire l'immortalité sont-elles vraiment souhaitables? Ça veut peut-être la peine d'y réfléchir un peu avec Woody Allen: «L'éternité, c'est long, surtout vers la fin.»

Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Photos: Jose Luis - stock.adobe.com, lld; illustration: vecteezy.com



WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Pour la protection quotidienne ciblée et les soins aigus des dents sensibles.

Disponible dans votre pharmacie/droguerie.



@wildpharma

wildpharma

Dr. Wild & Co. AG
Hofackerstrasse 8 4132 Muttenz
Switzerland
www.wild-pharma.com



A gagner: de beaux prix pour passer du temps à deux

Jouez et gagnez 15 × un duo ECHO&KERN composé d'un lait de bain passiflore/bois de santal et d'une crème-douche verveine/oxalis.

Nouveaux produits suisses de cosmétique naturelle ECHO&KERN

La beauté silencieuse d'une prairie fleurie. La force apaisante des montagnes. Les nouveaux produits suisses de cosmétique naturelle ECHO&KERN permettent à chaque application de plonger pour un petit moment dans la nature pure et ressourçante et de se détendre au quotidien. Des extraits de mélisse d'Appenzell ou de verveine du Tessin sont transformés dans notre manufacture en un lait de bain apaisant ou une crème-douche vivifiante.

Pour participer

Envoyez votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, «temps à deux», Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne

Date limite de participation

31 juillet 2022

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



Du temps à deux

Le début de l'été est un bon moment pour prendre le temps de s'occuper de sa relation et de profiter vraiment de la vie à deux. La droguerie propose de beaux produits pour se sentir bien dans son corps et célébrer entre partenaires des moments de détente.

Andrea Maurer

Droguiste CFC, directrice suppléante du site d'Untergstaad de la droguerie von Grünigen SA, à Gstaad (BE). Ses domaines de spécialisation sont la médecine complémentaire et la spagyrie. www.drogeriegstaad.ch



Beaucoup de relations ont souffert durant la pandémie, les couples et les familles étant souvent confinés à l'étroit durant les deux dernières années. Cette promiscuité forcée a notamment aussi souvent relégué l'érotisme au second plan. Il s'agit maintenant de reprendre souffle et d'oser prendre un nouveau départ. Et quel meilleur moment pour ce faire que le début de l'été? Andrea Maurer, de la droguerie von Grünigen à Gstaad (BE), confirme: «Nos clientes et clients demandent des huiles

de massage pour passer d'agréables moments ensemble. Nous avons d'ailleurs un vaste choix de produits.» Les huiles légères, aux senteurs de verveine citronnée ou de rose musquée bio, se prêtent bien aux massages estivaux.

Bergamote, citronnelle et menthe

Les huiles de soin et de massage à la grenade et les huiles corporelles aux pépins de raisins conviennent aussi bien. Explications de la droguiste: «Ces huiles de qualité rendent la peau douce comme de la soie et leur doux parfum ensorcelle le corps et l'esprit.» Les massages des pieds sont aussi un beau rituel pour les couples. Pour ce faire, la droguiste recommande une pommade à l'arnica. «Elle stimule la circulation sanguine. Et durant les chaudes journées d'été, la crème pour les pieds au souci est délicieusement rafraîchissante.»



DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE SON COUPLE

Pourquoi ne pas profiter d'un bain avec des senteurs estivales stimulantes pour raviver votre relation?

Les parfums frais et légers de l'aromathérapie contribuent aussi à créer une ambiance estivale sensuelle. Andrea Maurer constate: «Beaucoup d'hommes apprécient l'huile de bergamote, car elle un peu herbeuse et pas trop suave.» La citronnelle, la menthe poivrée et le palmarosa sont aussi des essences estivales stimulantes, rafraîchissantes et vivifiantes pour passer une délicieuse soirée à deux car elles sont appréciées des deux sexes. Certains hommes aiment aussi la rose et la lavande, poursuit la droguiste: «Les parfums sont quelque chose de très individuel.» Lors d'une fraîche et pluvieuse soirée d'été, un bain à deux peut aussi faire du bien. La droguerie propose des laits de bain aux senteurs affriolantes et sensuelles, notamment au bois de santal et à la passiflore.

Et pour avoir la peau douce et soyeuse, la droguiste conseille de faire des peeling. Ils conviennent aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Alors pourquoi ne pas se gommer réciproquement le dos pour se faire du bien? Vous trouverez en droguerie de nombreux peeling avec des parfums qui plairont aux deux partenaires.

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

A quoi les gens consacrent leur temps

L'humain moyen passe près de la moitié de sa vie à dormir et à regarder la télévision. Une étude allemande a révélé que l'Allemand moyen consacre 24 ans et 4 mois de sa vie à dormir. Et 12 ans à regarder la télévision. C'est ce qu'indique le magazine allemand PM qui s'appuie sur différentes études allemandes et américaines. Les chiffres doivent être assez comparables pour la Suisse. L'être humain passe 12 autres années à parler. Dont 2 ans et 10 mois à échanger des potins, des ragots et des blagues. Les études citées ne mentionnent pas combien de temps une personne écoute les autres. En revanche, on apprend également que les Allemands passent 2 ans et 6 mois de leur vie dans leur voiture. Et oui,

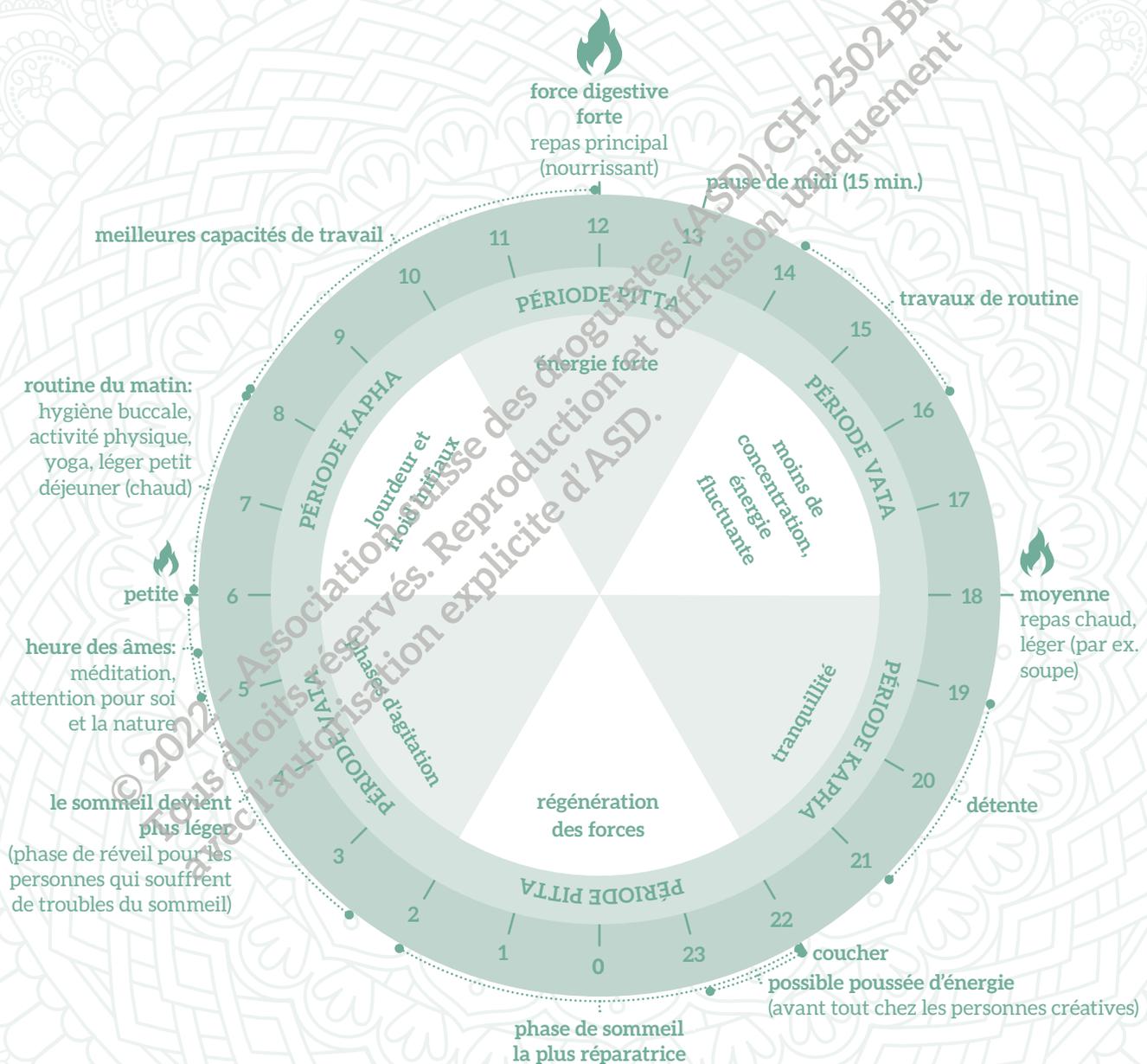
ils travaillent naturellement aussi: 8 ans en moyenne. L'Allemand moyen passe encore 5 ans à manger et 2 ans et 2 mois à cuisiner et à beurrer son pain. Il passe 1 an et 7 mois à faire du sport, 16 mois à faire le ménage et 9 mois à faire la lessive et le repassage. Les Allemands passent encore une année entière au cinéma, au théâtre ou au concert. Ils jouent pendant 9 mois avec les enfants et

4 mois à des jeux informatiques. Enfin, une personne prie en moyenne pendant deux semaines au cours de sa vie.



Médecine chinoise et ayurvéda au rythme de la nature

En tant qu'humains, nous faisons partie de la nature et sommes donc soumis à ses rythmes et cycles temporels. Les changements d'heures ou de saisons ont une influence sur notre organisme qui fonctionne en harmonie avec la nature.



UNE JOURNÉE SAINÉ

Les périodes Vata, Pitta et Kapha se succèdent environ toutes les quatre heures. Elles constituent la base du mode de vie ayurvédique. Principes fondamentaux: manger léger le soir et se coucher tôt.

Le cycle circadien est important pour notre santé et notre bien-être. L'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise (MTC) considèrent qu'avoir un programme quotidien correspondant au biorythme personnel permet de soutenir les fonctions corporelles de manière optimale. Il faudrait donc quitter le lit quand notre énergie de base est axée sur l'activité, manger quand la force de digestion est à son maximum et liquider les choses du quotidien quand l'énergie nécessaire est disponible. Selon la MTC, douze canaux énergétiques (méridiens) parcourent notre corps et font circuler l'énergie vitale (Qi) à un rythme quotidien de 24 heures dans les organes. C'est d'ailleurs la base du principe de l'horloge interne biologique, qui indique à quel moment quel organe est le plus performant. Ainsi, les poumons sont au maximum de 3 à 5 heures, tandis que les reins le sont de 17 à 19 heures. On peut ainsi en déduire à quelle heure quelles activités sont bonnes ou au contraire problématiques pour le corps. Vivre

en harmonie avec l'horloge interne permet d'avoir plus d'énergie vitale et de vitalité.

Le moment du jour joue aussi un rôle important dans l'ayurvéda. Dans ce cas, les différentes combinaisons de cinq éléments constituent les trois principes énergétiques ou doshas: Kapha (terre et eau), Vata (air et éther), Pitta (feu et eau). Le rapport entre les différents doshas est inné et détermine le type de constitution individuelle. L'horloge dosha indique l'heure à laquelle un dosha domine. Ainsi, la combinaison air/éther qui prédomine dans la constitution Vata est particulièrement sensible au stress et autres troubles. Son maximum se situe la nuit entre deux et six heures. Si l'on se réveille souvent à ces heures cela peut indiquer que les caractéristiques de Vata agissent trop dans l'organisme. Pitta est l'élément du feu et donc de la digestion, actif de 10 à 14 heures. Il est donc recommandé de consommer à ce moment les protéines difficiles à digérer, alors que les capacités plus

Umesh Tejasvi

Umesh Tejasvi vient de Bangalore, dans le sud de l'Inde. Après avoir étudié l'ayurvéda, il s'est installé en Europe. Il a acquis de l'expérience en tant qu'enseignant et formateur pour les thérapeutes en ayurvéda en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Avec son équipe, il gère une école de formation et de perfectionnement, un centre ayurvédique et propose des cures ayurvédiques à Berne et à Zurich.

www.umesh.ch



molles de Kapha prédisposent à consommer seulement des aliments légers entre 6 et 10 heures du matin.

Tenir compte du rythme circadien est un moyen d'atteindre le bien-être et une santé stable. Un trouble récurrent peut au contraire être lié à un vieillissement prématuré et à une maladie. Les modifications du style de vie et surtout des habitudes alimentaires en fonction de la constitution dosha peuvent amener à une vie plus longue et à une meilleure santé.

Umesh Tejasvi (traduction: Claudia Spätig)

Photo: ldd; illustration: vecteezy.com

Burgerstein FlexVital:



«Un cadeau pour vos articulations.»

Burgerstein FlexVital contient de la membrane de coquille d'œuf brevetée qui est particulièrement bien assimilée par l'organisme. Un complexe de vitamine E et du manganèse, qui contribue à la formation normale de tissu conjonctif et au maintien d'une ossature saine, complètent cette formule pour les articulations.



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

Des fractions de seconde à ce qui semble une éternité

Six personnes très différentes parlent de leur rapport au temps et de la manière dont elles organisent leurs journées, des fractions de seconde à un ennui presque sans fin, des questions philosophiques aux conseils très pratiques pour être à l'heure au quotidien.

Beat Sterchi: «La lenteur est politique»

Avec son livre «Capricho», l'écrivain bernois Beat Sterchi a écrit l'un des plus beaux ouvrages sur la lenteur de notre temps. Il parle d'un été dans son jardin, du temps qu'il faut pour bêcher et désherber et voir pousser les pommes de terre. Ce petit chef-d'œuvre peu spectaculaire est écrit de manière si merveilleusement poétique que nous regardons l'auteur ne rien faire tout au long de ces 260 pages avec fascination, sans nous ennuyer une seule seconde. Mais comment fait-on pour écrire un texte intemporel aussi intense?

Beat Sterchi confie: «Quand j'écris ou jardine, le temps est accessoire. Je suis pleinement dans l'instant présent et peu importe combien de temps ça dure. Vu de l'extérieur, le processus

semble lent mais à l'intérieur, il se passe beaucoup de choses: «C'est lié à la minutie et à la précision, elles ralentissent tout.» En tout, il lui a fallu trois ans pour écrire le livre puis encore deux ans jusqu'à ce que ce dernier paraisse. Une longue période? Beat Sterchi: «Pour l'écriture de livres, la vitesse ne joue aucun rôle. Ça n'a absolument aucune importance. Le principal, c'est juste que je le fasse bien.»

«Faire moins est hautement satisfaisant»

Pour lui, la lenteur est politique car de plus en plus de gens ont davantage de temps à disposition, parce qu'ils sont au chômage ou à la retraite. «Ils suivent des cours, voyagent, consomment et s'optimisent.» Mais au vu de la crise climatique,

il lui paraît évident que nous devrions ralentir et réduire nos exigences, au lieu d'en faire toujours plus. «C'est pourquoi je prône la lecture et le jardinage, c'est écologiquement sensé et profondément satisfaisant», conclut-il.

Et comment le rapport au temps évolue-t-il avec l'âge? Beat Sterchi: «Je repars toujours à zéro. C'est exactement la même chose aujourd'hui qu'il y a 50 ans. Même pour un petit article, c'est à chaque fois comme si j'écrivais quelque chose pour la première fois. L'âge, je le ressens tout au plus physiquement, je vois dans le miroir que je vieillis. Mais la conscience et la créativité restent les mêmes que quand j'étais jeune.»



RACONTER LENTEMENT

Pour l'écrivain Beat Sterchi, le temps devient secondaire quand il écrit. Selon lui, la durée n'a aucune importance.

Marlen Reusser: Quand le temps file



UN TEMPS QUI FILE
La cycliste professionnelle Marlen Reusser dit que lorsqu'elle participe à une course avec plaisir, alors le temps s'envole.

Marlen Reusser, de Hindelbank (BE), est cycliste professionnelle. Quand elle concourt, elle chasse les fractions de seconde pour remporter des médailles. Elle a été championne d'Europe du contre-la-montre en 2021 et a remporté la médaille d'argent aux JO 2020. Elle a par deux fois décroché la deuxième place du contre-la-montre lors des championnats du monde en 2020 et 2021.

Même si les fractions de seconde doivent être mesurées précisément dans cette discipline sportive, Marlen Reusser estime que le temps est tout relatif. «Suivant ma forme durant une course et ma façon de gérer mentalement la douleur et mes limites, le temps va passer différemment. Si je pédale avec plaisir, il file vite. Mais si la souffrance l'emporte, il peut traîner en longueur.» Pour elle, le grand défi est d'avoir du plaisir dans le sport de compétition. Elle ajoute: «Ce que nous faisons, en tant que sportives et spor-



tifs de haut niveau, n'est pas sain, en soi. La charge unilatérale peut stresser le corps. La question est de savoir comme on compose avec cela, jusqu'où on est prêt à aller.» Elle est aussi consciente qu'elle sacrifie beaucoup pour cela, qu'elle néglige ses amis.

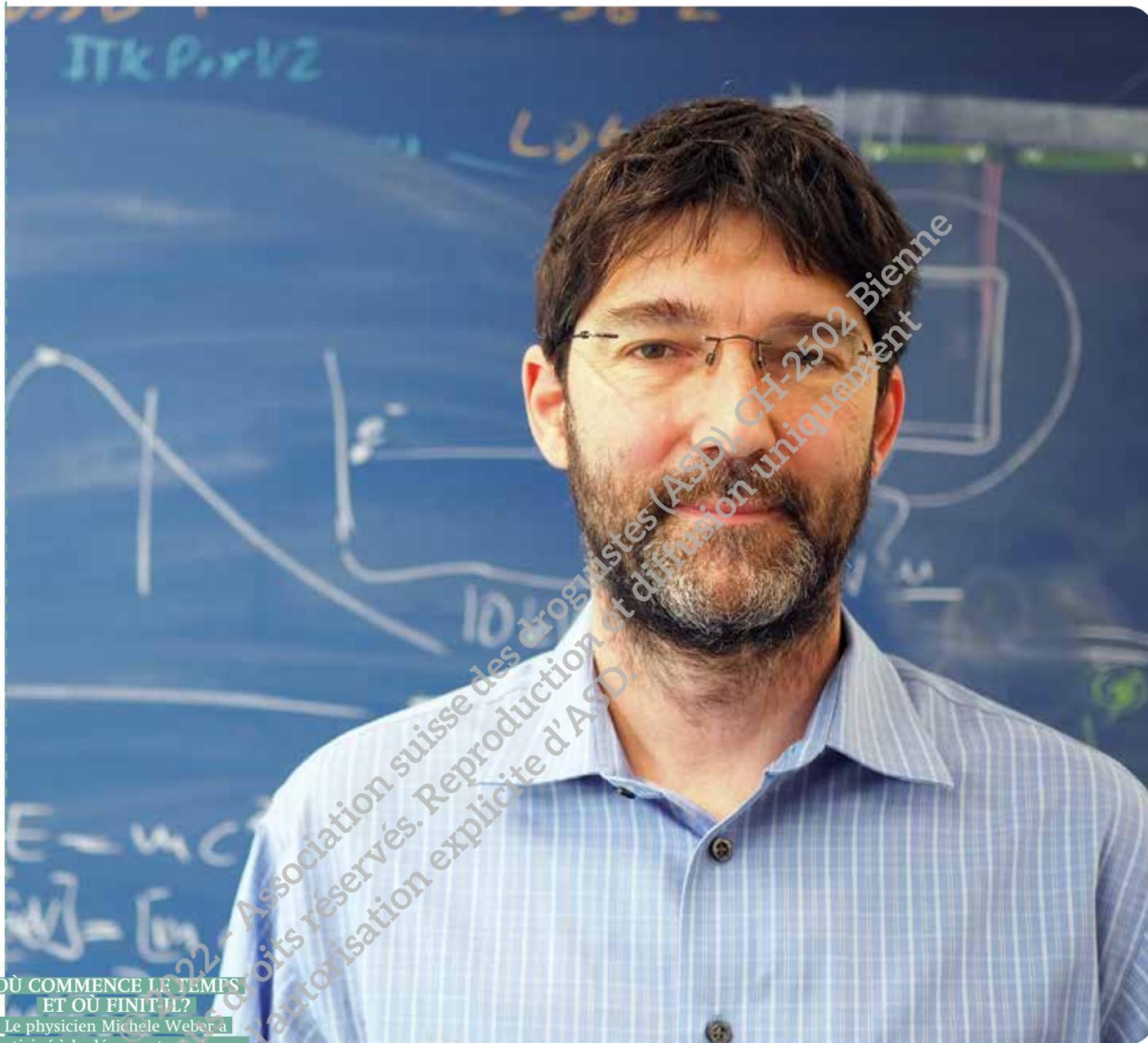
Tension et détente

Mais le sport d'élite lui donne tellement et s'engager totalement pour quelque chose a du sens pour elle. Elle est aussi certainement de nature compétitive: «J'ai

toujours voulu me mesurer et voir qui était le plus rapide.»

Pourtant, si elle fait de la course cycliste, ce n'est pas en premier lieu pour gagner, confie Marlen Reusser. Elle s'intéresse bien plus à tout le processus: «Comment puis-je devenir plus rapide, meilleure et y parvenir avec plaisir?» Elle en est persuadée: «Quand seule la victoire compte et que tout le processus n'apporte plus de plaisir, il est temps de faire autre chose.» Outre l'entraînement et la compétition, les phases de détente sont aussi importantes. Elle apprécie d'ailleurs ce contraste: «Car on ne peut vraiment se décontracter que si l'on a fait des efforts avant. Je m'ennuierais si tout était toujours égal.» La gestion du temps l'intéresse aussi beaucoup: «Nous, les humains, pensons très souvent à l'avenir. Nous repoussons les choses à plus tard. Faire les choses ici et maintenant me semble une bonne formule pour mener une vie qui a du sens.» →

Michele Weber, physicien des particules: «A des vitesses extrêmement élevées, le temps s'écoule plus lentement par rapport à l'environnement»



OÙ COMMENCE LE TEMPS ET OÙ FINIT-IL?

Le physicien Michele Weber a participé à la découverte du boson de Higgs au CERN.

Dans mon travail, j'ai affaire à des vitesses élevées, le temps s'envole pratiquement. En tant que physicien, je m'occupe des éléments fondamentaux de la nature, les particules élémentaires, il est aussi question d'espace et de temps. Pour étudier les particules, nous avons besoin de hautes énergies, nous devons les accélérer. C'est ce qui se passe dans l'accélérateur de particules du CERN, près de Genève.

L'énergie est la masse

Avec des énergies plus élevées, on peut regarder plus profondément dans la matière. On pourrait dire qu'on y pénètre plus, donc des molécules au noyau atomique en passant par les atomes, jusqu'aux plus petites particules, les quarks. L'autre raison pour laquelle on a besoin d'une aussi grande accélération est liée à Einstein: l'énergie, c'est la masse. Nous pouvons produire de nouvelles particules à

partir de l'énergie des collisions. Et là, la théorie spécifique de la relativité d'Einstein joue un rôle important: elle est très complexe, en plus de l'énergie et de la masse, il s'agit de la vitesse de la lumière et du fait que l'espace et le temps ne sont pas des concepts absolus. A des vitesses extrêmement élevées, le temps s'écoule plus lentement par rapport à l'environnement. Cette constatation a été faite il y a un siècle et a fondamentalement modifié

notre compréhension de l'univers. Aujourd'hui, nous devons en tenir compte lors de nos expériences car le temps à l'intérieur des particules s'écoule plus lentement à haute vitesse. Une particule instable produite dans la couche supérieure de l'atmosphère devrait en principe se désintégrer. Mais si elle pénètre suffisamment rapidement dans l'atmosphère, elle atteint la surface de la Terre.

«Le big bang n'a duré qu'une fraction de seconde»

Au CERN, nous cherchons à savoir comment la matière est apparue dans l'univers et comment étaient les lois de la physique, donc aussi celles concernant le temps, au moment du big bang. Nous découvrons alors des dimensions de temps totalement différentes de ce que nous connaissons au quotidien. Le big bang n'a duré qu'une fraction de seconde, soit 10^{-43} seconde et avant cela, le temps n'existait peut-être pas. Tout était alors un seul et même conglomerat: gravitation, magnétisme, force électrique. Ce n'est qu'après le refroidissement que les différentes forces se sont cristallisées.

C'est durant le premier millième de milliseconde, soit 10^{-6} seconde, que ces différentes forces sont apparues. Après les premières secondes, on a des protons et des neutrons, puis des noyaux atomiques. Nous ne pouvons pas nous représenter une telle dimension temporelle, si

nous comparons par exemple avec le chronométrage d'une course de ski. Mais pour la formation de la Terre, nous arrivons rapidement à de tout autres ordres de grandeur: il a fallu environ 370 000 ans pour que les atomes se forment et encore beaucoup plus longtemps pour que la lumière, les gaz et les galaxies apparaissent. L'univers a aujourd'hui environ 14 milliards d'années.

Ça qui me fascine, c'est de continuer à me poser des questions, à découvrir des choses élémentaires, les lois fondamentales. A l'aide de quelques éléments et forces fondamentaux, nous pouvons expliquer tout l'univers, toute la chimie et toute la physique. Mais je ne m'intéresse pas seulement à la théorie: dans mon groupe de recherche, nous pouvons rendre tous ces processus visibles grâce à de géniaux détecteurs, ce ne sont pas des appareils de mesure que l'on peut acheter, nous les développons et les construisons.

«Et soudain des centaines de nouvelles questions ont surgi»

La découverte du boson de Higgs, il y a 10 ans, a été pour moi un événement clé. Nous ne savions pas où était le Higgs. Mais nous savions que nous le trouverions s'il existait. Derrière ça, il y a 10 ans de préparation, on construit à grands frais son propre détecteur et on se demande tout le temps si ça va fonctionner et tout à coup quelque chose apparaît et on pense alors:

«Waouh, vraiment maintenant?» C'est un mélange d'euphorie, de confirmation, de satisfaction et d'étonnement. Et soudain une centaine de nouvelles questions surgissent. C'est comme un chercheur d'or qui tombe sur un filon et est pris alors d'une ruée vers l'or. Il creuse encore et encore.

L'univers est-il limité dans le temps? Actuellement, il semble qu'il soit en expansion jusqu'à un certain point puis qu'il s'arrête. Cela pourrait durer 15 milliards d'années. La question est de savoir ce qu'il en sera après. Il ne restera peut-être plus que de la poussière.

Si je crois à une force supérieure? Je suis en train de l'étudier. La religion a pour moi tendance à arrêter de poser des questions pour s'accrocher à quelque chose, c'est important. Tout doit avoir un sens, un objectif, une raison. Je n'ai aucun problème avec les questions ouvertes. Ce qui s'est passé avant le big bang est une telle question. Ou qu'est-ce que le temps et comment est-il apparu? On pourrait écrire tout un article sur le sujet. La réponse se trouve dans les lois fondamentales de la nature. Le temps est intrinsèquement lié à l'énergie. Plus nous nous approchons de la compréhension du big bang, mieux nous comprendrons le temps.



Photo: ldd; illustrations: vecteezy.com

Légèreté printanière

Règle l'appétit selon les connaissances homéopathiques

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



steinberg
pharma





AUSSI PONCTUELLE QUE POSSIBLE

La responsable de la gestion d'événements aux CFF Susanna Meylan veille à ce qu'il y ait le moins de retards possibles dans le trafic ferroviaire.

Les conseils de ponctualité de Susanna Meylan

- Le b. a.-ba de la ponctualité, c'est de prévoir. Ça aide de réfléchir au déroulement de toute la journée: savoir où je dois être à tel ou tel moment pour être ensuite aussi à l'heure au prochain endroit.
- Tenir compte du temps de parcours entre A et B. Même si le trajet ne prend que 10 minutes.
- Réfléchir à des variantes et des alternatives en cas de problème.
- Penser que l'on peut perdre du temps ou que les autres peuvent avoir du retard.
- Toujours prévoir suffisamment de temps. Ça n'est pas grave d'être en avance - c'est au contraire un cadeau.
- Se fixer des délais et déterminer à l'avance jusqu'à quel moment on accepte d'attendre et quand il faut changer de plan.
- Déterminer quel est le problème le plus important et le plus urgent et ce qu'il est possible de déléguer et à qui. Puis résoudre tranquillement un problème après l'autre.
- Si vraiment rien ne va, annuler à temps. Mieux vaut par exemple décommander au plus vite une invitation avant que les hôtes n'aient fait leurs courses.



Susanna Meylan, responsable de la gestion d'événements aux CFF: Avoir la notion du temps

La ponctualité peut s'apprendre. Et inutile de stresser si l'on est en retard une fois. Susanna Meylan, responsable de la gestion d'événements aux CFF, assure qu'elle a une bonne notion du temps. Elle nous confie ses astuces pour être ponctuelle.

Voilà plus de 20 ans que Susanna Meylan ne porte plus de montre au poignet car elle sait pratiquement toujours quelle heure il est, à cinq minutes près. Enfant déjà, elle a appris à être ponctuelle. Faculté qu'elle a encore développée en travaillant à la gestion des événements au Traffic Control Center des CFF. Là, elle opère simultanément sur huit écrans d'ordinateur, avec des horaires graphiques pour toutes les régions. Le temps est indiqué à la verticale et les gares à l'horizontale. Et les différentes catégories de train en couleurs distinctes. Les petits retards peuvent généralement être rattrapés. Mais si le retard est plus important, elle doit intervenir, car «un seul train en retard peut perturber tout l'horaire». Si par exemple l'InterCity Genève-Saint-Gall du matin tôt part avec 20 minutes de retard, il doit être isolé parce qu'il aurait des impacts sur l'horaire de toute la journée, explique Susanna Meylan. Et pendant que le train en retard circule entre Genève et Berne, elle organise un train de remplacement qui pourra partir à l'heure prévue depuis Berne. «C'est comme un puzzle», explique-t-elle. «Nous examinons avec les autres services comment remédier au mieux aux erreurs. Assurer la ponctualité consiste à examiner les différentes mesures possibles avant de mettre en place la meilleure variante.»

Généralement, ça fonctionne très bien. L'an dernier, les CFF ont d'ailleurs atteint leurs objectifs en matière de ponctualité, comme l'indique leur porte-parole Martin Meier. Avec plus de dix mille trains, les CFF transportent tous les jours plus d'un million de passagers et plus de deux cent mille tonnes de marchandises sur leur réseau.

Planifier et inclure les retards potentiels

Dans sa vie privée, Susanna Meylan est aussi ponctuelle. Car elle prévoit toujours assez de temps. Ainsi, quand elle ne sait

pas combien de temps un rendez-vous peut durer, elle prend une bonne marge. Si tout se passe bien, elle est parfois en avance. «Je m'offre alors une petite balade et en profite pleinement.» Être à l'heure ou un peu en avance est bien plus agréable que de devoir courir pour rattraper son retard. En privé, elle imagine aussi toujours différentes variantes ainsi qu'un plan d'urgence en cas de problème. Et si les autres sont en retard? «Aujourd'hui, je suis assez tolérante. Si je sais que quelqu'un est toujours en retard, j'en tiens compte dans ma planification.» Elle dit même à certaines personnes que son train arrivera une demi-heure plus tôt car elle sait bien qu'elles auront de toute façon une demi-heure de retard. Et n'hésite pas à arriver un tout petit peu en retard quand elle sait que ses hôtes sont toujours stressés quand leurs invités arrivent pile à l'heure. «Comme ça, ils ont bien le temps de se préparer.»

Il est aussi important de toujours définir une heure limite. Ainsi, elle sait que «s'il se passe telle ou telle chose, je dois passer au plan B. Et si le plan B ne fonctionne pas non plus, alors j'opte pour la variante suivante, et ainsi de suite. Il faut donc réfléchir avant qu'un incident se produise. Car on prend rarement de bonnes décisions en cas de stress.»

Lorsque les incidents se multiplient et que plusieurs trains sont en retard ou même supprimés, l'ambiance peut devenir fébrile dans le bureau de la responsable de la gestion des événements. Susanna Meylan a alors une procédure bien rodée: «D'abord, définir le problème le plus important et le plus urgent à traiter et déterminer ce qui peut être délégué et à qui. Ensuite, résoudre un problème après l'autre.» Parfois, il faut aussi savoir admettre qu'il n'y a pas de solution. Susanna Meylan: «L'ultime solution est toujours la suppression d'un train sans remplacement. Ce que nous essayons naturellement d'éviter. Mais quand on ne peut faire autrement, il faut alors clairement communiquer la suppression le plus vite possible.»



Produit Suisse



Le coup de pouce naturel pour nos petits héros.

La vitamine D dans la levure végétale



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

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

Strath®

bio-strath.com

Photo: ldd; illustrations: iStock.com/lemono, vecteezy.com

Frank Jutzi, horloger: «Vouloir faire vite ne fait pas gagner de temps»

Quand on veut réparer quelque chose rapidement, on fait des fautes et, finalement, tout prend plus de temps. C'est pourquoi Frank Jutzi, réparateur de montres, travaille toujours lentement et précisément et se prend le temps nécessaire jusqu'à ce que chaque montre fasse à nouveau correctement tic-tac. Frank Jutzi est un des derniers horlogers à pouvoir réparer toutes les montres. Il a repris la succession et la clientèle de 17 collègues qui ont arrêté d'exercer en raison de leur âge. Des montres anciennes très rares tout comme de complexes créations modernes arrivent ainsi souvent de toute la Suisse chez lui, à Wichtrach, près de Berne. Pour que ce savoir de haute précision ne se perde pas complètement, ce passionné forme des apprentis dans son atelier. Ils travaillent tous dans l'atelier, au milieu des pendules neuchâteloises et de Summiswald, des moribonds et des pendules religieuses. Frank Jutzi: «Certaines montres vont trop vite quand elles se dérèglent, d'autres trop lentement. Tout dépend de l'origine du problème.» Quand la roue d'échappement est usée, elles avancent. Mais quand l'huile se résinifie, elles retardent. Souvent les pierres qui servent à réduire les frottements des axes de pivots sont usées. Si, avec le temps, ceux-ci ont plus de jeu, il y a alors trop de résistance et la montre s'arrête un jour. L'horloger philosophe: «Mais le temps ne s'arrête pas. Car les gens se



SE PRESSER NE SERT A RIEN DU TOUT

L'horloger Frank Jutzi travaille toujours lentement et avec précision jusqu'à ce qu'une montre fonctionne à nouveau correctement.

contenteraient de ne plus remonter leur montre s'il était si simple d'arrêter le temps et de rester jeune.»

Et quel est son rapport au temps, lui qui se penche tous les jours dans les entrailles de montres précieuses? Frank Jutzi hausse les épaules, le temps ne représente pas autre chose pour lui que pour le commun des mortels: «Il passe simplement toujours trop vite!» Et est-il ponctuel? «Non», admet franchement l'horloger. «Je ne peux pas toujours respecter tous les délais. Parfois, une montre a un problème

plus grave que prévu et cela dure donc plus longtemps. Et quand je prends du retard sur une montre, c'est l'engrenage.» Car il est une chose que l'on ne peut en tout cas pas faire quand on répare des montres anciennes: «Quand on veut se dépêcher, on doit souvent refaire le travail, parce qu'un ressort se casse ou que, dans la précipitation, on a mal reconstitué le mouvement et qu'il reste à la fin une petite vis. Il faut alors tout recommencer depuis le début.»

www.antike-uhren.ch

Ronny, garde du corps: Une attente concentrée

Pour le garde du corps, une seule heure est importante: celle de son entrée en fonction. A 35 ans, Ronny est responsable de la sécurité de familles royales de pays arabes. Ce qui implique de nombreuses heures d'attente. «Je commence généralement vers 7 heures et attends souvent quatre ou cinq heures pour recevoir mes instructions. A un moment, nous recevons le programme du jour. Il s'agit alors de planifier les parcours, d'imaginer tous les scénarios

possibles, de trouver les hôpitaux les plus proches. Cette planification prend environ une heure.» Puis il attend de nouveau. Mais pas question d'en profiter pour sortir. «Car il se peut que le client veuille justement quelque chose à ce moment.» La priorité dans son travail: rester concentré et à son affaire. Exclu donc de se perdre dans des rêveries ou penser à des problèmes privés. «J'ai commencé à mémoriser des détails de l'environnement. Comme le collier que porte une passante.

Si elle repasse, je vérifie si le collier que j'ai en mémoire est bien le bon. C'est un exercice important qui m'aide à rester dans l'instant et concentré.» Quand la boutique de luxe qu'il surveille ferme ses portes, Ronny voit enfin sa journée terminée. «Mais il se peut bien que le client me libère à 22 heures puis me rappelle à 2 heures du matin parce qu'il veut aller se promener sous la pluie.»

Notre conseil pour l'été

flavovenyl VEINES VITAL® - sans conservateurs, sans colorants, sans gluten, sans lactose, végan. flavovenyl VEINES VITAL® contient de la vitamine C naturelle. La vitamine C contribue à la formation du collagène pour un fonctionnement normal des vaisseaux sanguins. En outre, la vitamine C protège les cellules contre le stress oxydatif.

Autres composants de flavovenyl VEINES VITAL®:

- Flavonoïdes d'agrumes
- Hespéridine
- Extrait de marron d'Inde

www.steinbergpharma.ch

flavovenyl VEINES VITAL®



Aide rapide pour les enfants

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

www.plaiesbobos.ch



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.

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

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

PINUS®
PYGENOL®

Le cannabis: drogue ou panacée?

Biscuits au chanvre, tisane de chanvre, huile de chanvre: le marché des produits au cannabis explose depuis que de nombreux produits sont disponibles légalement. Mais bien des gens se sentent désemparés: quel est effectivement l'effet médical – et ne risque-t-on pas de planer? Eclairage sur les spécificités de cette herbe.

C'est un thème politique récurrent: l'utilisation du cannabis, ou chanvre en français. Actuellement, le cannabis est une drogue illégale en Suisse. Les produits au cannabis ne sont autorisés que s'ils contiennent moins de 1% du principe actif, le tétrahydrocannabinol (THC). Certaines politiciennes et des médecins spécialisés en addiction s'engagent pour une légalisation du cannabis, d'autres le considèrent comme une drogue d'entrée vers la toxicomanie. Quoi qu'il en soit, les choses sont compliquées – ne serait-ce qu'au niveau de la langue: les fleurs et les feuilles séchées de la plante de chanvre femelle s'appellent marijuana – on les utilise pour fumer ou en médicaments. On parle aussi d'«herbe», de weed, de pot ou de ganja. Le haschisch désigne la résine pressée extraite

de la plante. Tant la marijuana que le haschisch sont des stupéfiants interdits en Suisse et donc illégaux. Les applications médicales de médicaments contenant du cannabis relèvent de la loi sur les stupéfiants.

Mais qu'en est-il des produits au CBD disponibles dans de nombreux commerces? Quelle est la différence avec l'«herbe» illégale? Le chanvre contient des principes actifs naturels, les cannabinoïdes. Dont fait partie le THC, mais aussi le cannabidiol, ou justement CBD, volontiers considéré comme un produit miracle que l'on retrouve dans quantité d'aliments tendance, des cosmétiques, des compléments alimentaires ou des succédanés de tabac. Il est considéré comme calmant et décontractant, anti-inflammatoire et antispasmodique. Contrairement au THC, le CBD n'est pas psy-

Résine pressée

La résine obtenue à partir des fleurs de chanvre femelles est appelée haschisch. Elle est généralement vendue sous la forme de plaques et est utilisée pour être fumée. On peut aussi confectionner des biscuits avec du «hasch» ou, plus familièrement, du «shit».



Fleurs de chanvre

Les fleurs femelles et les petites feuilles près des fleurs constituent la très convoitée résine. Le tétrahydrocannabinol (THC), une substance psychoactive, est un composant de cette résine. Les fleurs séchées sont appelées marijuana et sont utilisées pour fumer de l'herbe.



Joint

on appelle ainsi les cigarettes roulées à la main qui se composent d'un mélange de tabac avec du haschisch ou de la marijuana finement broyés qui provoquent un effet stupéfiant.



Huile de CBD

Le CBD est un cannabinoïde obtenu à partir du chanvre femelle. Cette substance active n'est pas psychoactive, ça signifie qu'elle n'a aucun effet euphorisant. On lui attribue toutefois des effets pharmacologiques.

choactif et ne produit donc pas d'effet planant. On connaît aujourd'hui plus de 80 cannabinoïdes différents du chanvre, dont la majorité méritent encore des recherches plus approfondies. Pour l'instant, les droguistes ne peuvent pas donner des informations concrètes sur les domaines d'application des produits au CBD – même si la demande existe bel et bien, comme le confirme Marlen Aeschlimann de la Naturdrogerie, à Berne. Son assortiment comprend des gouttes et des capsules à prendre pour favoriser le bien-être général ainsi que des huiles essentielles à appliquer sur la peau – le tout de production suisse. Marlen Aeschlimann précise que sa clientèle est hétérogène, allant des jeunes adultes qui «ont du plaisir avec les produits naturels» au «grand-père». La demande a été constante ces dernières années, remarque la droguiste.

Mais la prudence est toujours de mise: car même des valeurs faibles en THC – soit inférieures à la limite légale de 1% – peuvent être décelées, notamment lors de contrôles routiers. Quand on conduit, mieux vaut donc renoncer aux snacks énergisants au CBD.

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Feuille de chanvre

Le chanvre est l'une des plus anciennes plantes utiles du monde. Ses feuilles en forme de doigts dégagent une odeur très reconnaissable. Les composants de la plante de chanvre (cannabis) sont utilisés comme médicaments ou comme stupéfiants.



Tanja Gutmann
coach mentale et hypnothérapeute

Adieu les soucis, bonjour la qualité de vie

Sentez-vous, vous aussi, parfois le poids accablant de vos soucis sur vos épaules? Vous ruminez vos pensées, vous êtes agité, tendu et vous dormez mal? Oui, c'est une période difficile. D'abord la pandémie qui a attisé les inquiétudes et les peurs, puis la guerre, sans oublier toutes les charges plus ou moins importantes que la vie nous impose.

En nous inquiétant, nous essayons de résoudre mentalement des problèmes qui pourraient mal finir ou représenter un danger à l'avenir. Mais nous nous faisons souvent beaucoup trop de soucis inutiles. Dans nos pensées et images intérieures, nous nous occupons sans cesse des moments stressants et déclenchons ainsi constamment des sentiments négatifs et du stress, ce qui, avec le temps, peut nuire à l'autorégulation. Les soucis ont tendance à augmenter en intensité. Cela peut nuire à la qualité de vie. Alors ne tombez pas dans le piège des soucis! Observez-vous et remettez en question vos soucis. Quand commencent-ils? Sont-ils vraiment justifiés ou s'agit-il seulement d'une crainte? Si oui, quel en est le fondement? Y a-t-il une conviction destructrice derrière? Changez-vous les idées ou arrêtez de ruminer en disant stop à voix haute ou intérieurement. Représentez-vous, immédiatement après, la meilleure manière de sortir de la situation à l'origine de ces soucis. Vous déclencherez ainsi des sentiments plus agréables et garderez votre autorégulation.

Vous trouverez d'autres conseils dans l'émission en ligne #mental.



Sponsored by EGK –
sainement assuré



Photo: ldd

De beaux yeux en été

Chaleur, pollens, soirées de fête: nombreux sont les facteurs qui peuvent provoquer des rougeurs et gonflements des yeux. Et aussi nombreuses sont les possibilités de traitement. Le droguiste Anton Löffel explique comment traiter ce problème naturellement avec des préparations végétales.

Pouvoir profiter de l'été avec de beaux yeux grands ouverts n'est pas donné à tout le monde. Les personnes qui souffrent du rhume des foins connaissent bien le problème des yeux rougis et gonflés. Mais des problèmes lymphatiques ou d'autres maladies plus sérieuses peuvent également causer une accumulation d'eau dans la zone sensible du contour des yeux. Et quand les températures grimpent, ce problème s'accroît, car le corps stocke plus d'eau quand il fait chaud. Enfin, les longues soirées festives sont aussi une cause potentielle. Le droguiste Anton Löffel pré-

cise en souriant: «Avec l'âge, on supporte moins bien les soirées prolongées et les signes sont plus manifestes le lendemain matin.» Il recommande alors l'hamamélis, qui atténue les irritations. «Plonger deux rondelles d'ouate dans de l'eau d'hamamélis et les poser 15 minutes sur les paupières. Une compresse froide, une lingette mouillée ou les fameuses rondelles de concombre soulagent aussi les yeux gonflés au lendemain d'une longue soirée. Et il faut ensuite patienter jusqu'à ce que le corps récupère.» La droguerie propose aussi des produits qui aident le foie,

comme le chardon-Marie, ou des préparations de vitamines qui peuvent aussi soulager en cas de lendemain de fête. Et ce qu'il faut surtout, c'est boire beaucoup d'eau!

Stase lymphatique et problèmes rénaux

Mais ces gonflements sont aussi souvent le fait de troubles plus sérieux. Raison pour laquelle Anton Löffel prend toujours du temps pour en parler durant l'entretien de conseil. «Les poches sous les yeux peuvent indiquer une stase lymphatique



Les yeux gonflés sont souvent un problème en été car la chaleur dilate les vaisseaux et le corps retient davantage d'eau. On trouve en droguerie des conseils et des produits naturels pour soulager les gonflements.

ainsi que des problèmes rénaux ou vasculaires. Il faut donc chercher l'origine du problème.» L'âge peut aussi favoriser l'accumulation d'eau sous les yeux et donc la formation de cernes. «Comme le tissu cutané se relâche et l'élasticité diminue, cette zone délicate gonfle particulièrement vite», souligne le droguiste.

Les personnes qui souffrent de gonflements des yeux, et aussi souvent des jambes, savent que le problème s'accroît en été. Explication du droguiste: «La chaleur dilate les vaisseaux sanguins, ce qui peut provoquer des gonflements et des œdèmes. Et comme la peau est particulièrement fine autour des yeux, le problème y est plus visible.» Pour y remédier, le droguiste recommande volontiers sa spécialité maison de gouttes lymphatiques. Il souligne qu'il est aussi important de boire beaucoup d'eau ou de tisane. «Cela peut sembler absurde de boire encore plus quand on a déjà trop d'eau dans le corps. Mais cela aide vraiment à faire circuler puis évacuer l'eau stockée dans les tissus.»

Edelweiss et collyres

En juin, quand les prairies fleurissent, les personnes sujettes au rhume des foins souffrent particulièrement. Ce qui se traduit non seulement par des éternuements et des reniflements mais aussi par des gonflements des yeux.

En cas de troubles aigus, on peut vaporiser directement un spray homéopathique sur les paupières, selon la méthode du Dr Spengler. Le produit stimule la fonction lymphatique. Anton Löffel: «Les personnes qui souffrent du rhume des foins devraient toujours l'avoir sur elles en été.» Des collyres adoucissants peuvent aussi soulager.

Bon à savoir: aujourd'hui, on ne recommande plus la camomille, jadis utilisée pour les compresses pour les yeux. Explication d'Anton Löffel: «C'est une asté-racée et bien des gens y sont allergiques. Ce qui ne fait qu'aggraver le problème.» En cas de rhume des foins, mieux vaut donc en rester aux compresses à l'hamamélis ou au thé noir (en sachet).

Anton Löffel

Anton Löffel est propriétaire de la droguerie-herboristerie Zeller SA à Soleure depuis 1998. Droguiste dipl. féd. et herboriste, il s'est encore formé en phytothérapie, spagyrie, aromathérapie, sels de Schüssler, fleurs de Bach, anatomie, pathologie et pharmacologie. Outre ses tâches en tant que propriétaire et ses activités de conseil en tant qu'herboriste, il propose aussi des cours et des formations pour transmettre ses connaissances.



www.droguerie-zeller.ch

On trouve en outre en droguerie toute une palette de produits cosmétiques pour le contour des yeux. Anton Löffel recommande les soins à l'edelweiss, disponibles dans de nombreuses marques. «L'edelweiss contient des tanins, lesquels peuvent aider à resserrer les vaisseaux sanguins.»

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Photos: blackday – stock.adobe.com, lidd

Bepanthen®

DERMA

Provitamin B5 Repair Complex

Pour les peaux sèches, très sèches et sensibles

AGIT EN PROFONDEUR
DANS LA PEAU –
DURABLEMENT



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LVR-CH-202007-47



Du pep pour l'eau plate

Aromatiser son eau naturellement et sainement est très simple. La droguiste Nadia Minder donne ses conseils.

Fruité et sucré sans calories supplémentaires: il y a de nombreuses possibilités saines pour aromatiser l'eau.

La boisson préférée de la droguiste Nadia Minder, de la Bahnhof-Drogerie à Worb (BE), est rafraîchissante et saine. Et elle se prépare en un tour de main: il suffit de cueillir quelques feuilles fraîches de menthe bergamote dans son jardin, de les mettre dans une carafe en verre et de remplir celle-ci d'eau. «Si j'ajoute encore un tiers de cidre, ça donne une boisson d'été rafraîchissante que je sers volontiers à mes hôtes aussi». La droguiste ne fait pas seulement des essais avec des variétés particulières de menthe mais aussi avec des fruits: «Ajouter simplement de fines tranches, par exemple de pommes ou de poires, dans l'eau. On peut prendre tout ce qui a du goût, précise-t-elle – melon, baies, pêche ou agrumes. Combiné avec des herbes fraîches ou des tranches de gingembre, cela donne une boisson rafraîchissante et surtout saine. Si vous n'avez pas une coupe de fruits bien garnie à la maison, vous pouvez aussi prendre des fruits secs.

Si vous préférez un goût plus acidulé, prenez des tranches de concombre, de la marjolaine fraîche ou un brin de romarin. «Je trouve la combinaison poire et romarin délicieuse, il suffit de faire des essais.» A noter: les arômes des fruits et des fines herbes se développent mieux dans une

eau légèrement tempérée ou tiède. «Laisser ensuite poser une bonne heure – l'eau aura alors déjà pris un goût doux.»

Peut-on aussi aromatiser l'eau avec des huiles essentielles aromatiques? «En principe oui. Mais il faut tenir compte de certaines choses. En Suisse, nous avons une législation qui catégorise les huiles essentielles. La plupart d'entre elles sont classées comme produits chimiques. Seuls quelques fournisseurs font aussi enregistrer leurs huiles comme médicaments ou denrées alimentaires, car cela entraîne des coûts administratifs et financiers supplémentaires», explique l'aromathérapeute diplômée. On peut utiliser des huiles essentielles pures d'agrumes, comme celles d'orange, de limette, de grapefruit, d'orange sanguine, qui sont autorisées comme denrées alimentaires. «Cependant, je conseille d'opter pour la qualité bio pour qu'il s'agisse d'agrumes non traités. Et d'utiliser une seule goutte par litre

Nadia Minder

Nadia Minder, 41 ans, est droguiste ES et propriétaire de la Bahnhof-Drogerie à Worb (BE) depuis 2008. Ses domaines de spécialisation sont l'aromathérapie, les sels de Schüssler et la phytothérapie.



pour que le goût ne soit pas trop amer.» Comme l'huile flotte à la surface de l'eau, on peut fermer la bouteille et l'agiter brièvement avant de boire. Il est aussi possible d'utiliser des huiles de vanille et de gingembre en qualité alimentaire – en revanche, d'autres huiles aromatiques, comme celle de menthe, présentent des risques pour les femmes enceintes et les personnes épileptiques. Un bon conseil est donc indispensable. Denise Muchenberger (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Comprimés effervescents et sticks

On peut également aromatiser l'eau plate avec des capsules aromatiques, des comprimés effervescents ou des sticks. Il s'agit généralement d'arômes naturels obtenus par exemple en distillant des fruits ou des fines herbes. Mais il faut alors acheter une bouteille spéciale chez certains fournisseurs, ce qui engendre des coûts supplémentaires. La nature pure ou le confort – à chacun de choisir.



Célébrez avec nous le 50^e anniversaire de Burgerstein Vitamine!

Gagnez l'un des 10 coffrets-cadeaux Burgerstein Vitamine d'une valeur de 150 CHF chacun. Les coffrets-cadeaux contiennent une sélection de nos produits Burgerstein Vitamine les plus appréciés, pour toute la famille.

Religieux suisse † (2 mots)	Rancune	Câble d'une rive à l'autre	↓	Tête du blé	Fin de verbe	Constellation du chasseur	↓	Terme de psychanalyse	Qui n'a plus faim
↳	▼			▼	▼	▼			▼
Codage de caractères		Pour ouvrir l'appétit	▶	○ 2				Il gère les réseaux sociaux	
↳					Divinité du Destin			Assistance publique	
Humoriste suisse (Vincent)		Sentiment d'hostilité	▶	Entamé par les dents	▶			○ 4	
↳	○ 5	▼						Métier d'Eminem	Farce, espion-glerie
Sur la rose des vents	▶		○ 8	Sauce provençale	▶	Région du Maroc	▶		
Canton du Tessin	▶		Musée de la céramique (GE)	▶	○ 6				
Qui méprise la religion	▶	○ 7				Madame Bovary	▶	Jésus, Nazaraéen, roi des Juifs	
Fait tout à moitié	▶		Rivière méandrant à Berne	▶	Secrètement observé				
Échelonnement	▶						○ 1		
Récusai	▶				Arrivé à maturation	▶			○ 3
Plus que bis	▶			Composé de parties diverses	▶				

MERCI DE VOTRE CONFIANCE

50 ANS
Burgerstein Vitamine

En savoir plus sur l'histoire de l'entreprise:

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

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 juillet 2022 à 18 heures.
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste août/septembre 2022.

Mots fléchés avril/mai 2022
La solution était «DENTITION».

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

A vos marques, glamping, partez..!

Planter une tente en pleine nature, chasser les moustiques et faire ses besoins dans la forêt, ce n'est pas du goût de tout le monde. Le glamping peut être une alternative.

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

Simplement divin! En Thurgovie, l'hôtel Bubble propose à ses hôtes de passer la nuit dans les plus beaux endroits, au milieu des jardins, des vignobles ou des vergers. Ces tentes sphériques transparentes et meublées permettent une expérience authentique de la nature avec une vue dégagée sur le ciel étoilé.

Camper, oui mais avec un peu de glamour! Le glamping (jeu de mot entre glamour et camping) est à la mode, comme le confirme Liën Burkard de Suisse Tourisme. «Les hébergements non conventionnels sont demandés depuis longtemps chez nous. Ça peut être de simples tentes dans les arbres ou justement des hébergements qui combinent glamour et camping.» Suisse Tourisme n'a pas de chiffres qui en attestent car l'organisation n'établit pas de statistique séparée pour le «glamping», comme c'est le cas pour les hôtels romantiques ou de séminaire. Mais l'organisme salue cette évolution car le confort plus élevé rend possible une prolongation de la saison et ça permet de s'adresser à un nouveau groupe d'hôtes, précise Liën Burkard.

Le glamping, ça peut être des bungalows, des tubes, des tentes, des pods ou des cabanes spéciales. Oliver Grützner,

responsable loisirs et tourisme au Touring Club Suisse (TCS) exploitant de plus de 20 terrains de camping dans toute la Suisse: «Dans cette catégorie, nous proposons des hébergements particuliers, dans des endroits spécialement beaux, qui offrent un standard comparable à un hôtel de sorte que les hôtes peuvent voyager sans équipement.» Stratégiquement, le TCS a commencé en 2013 déjà à s'équiper. Comme les campeurs se sont davantage dirigés vers l'étranger, meilleur marché, le TCS a revu sa copie. «En Afrique du Sud, en Asie et aux Etats-Unis, le glamping est un thème depuis longtemps déjà. Donc, nous avons acquis quelque 50 nouveaux hébergements comme prototypes pour des hôtes qui voyagent sans leur propre tente.» La nouvelle offre a été bien acceptée. Depuis lors, le TCS propose 300 hébergements glamping dans 15 catégories différentes. Du wagon nostalgie à la tente

safari en passant par un «Air Lodge» aérien à deux étages ou un «Swiss Chalet», l'offre est étendue et couvre les exigences de confort et le budget de chacun. A partir de 30 francs par nuit et par personne par logement. Un chalet pouvant accueillir 4 personnes peut parfois coûter jusqu'à 280 francs par nuit en haute saison. «Nous proposons en plus différentes offres et prestations comme des WC/ douche privatifs, une cuisine complètement équipée, une machine à café gratuite et le wifi gratuit, au besoin aussi le linge de lit, la location de voiture ou de vélo électrique et des hébergements sans obstacles.»

Positionner le glamping encore davantage comme marque propre et le différencier du camping, ce sont maintenant les objectifs de Oliver Grützner. «Nous voulons augmenter la qualité et l'expérience.» Les réservations →

Photos: michelp photography/Thurgau Tourismus, pxhere; illustrations: vecteezy.com

30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique
SANS compromis



Haute tolérance

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



Légèreté inégalée
Gels lamellaires
légers

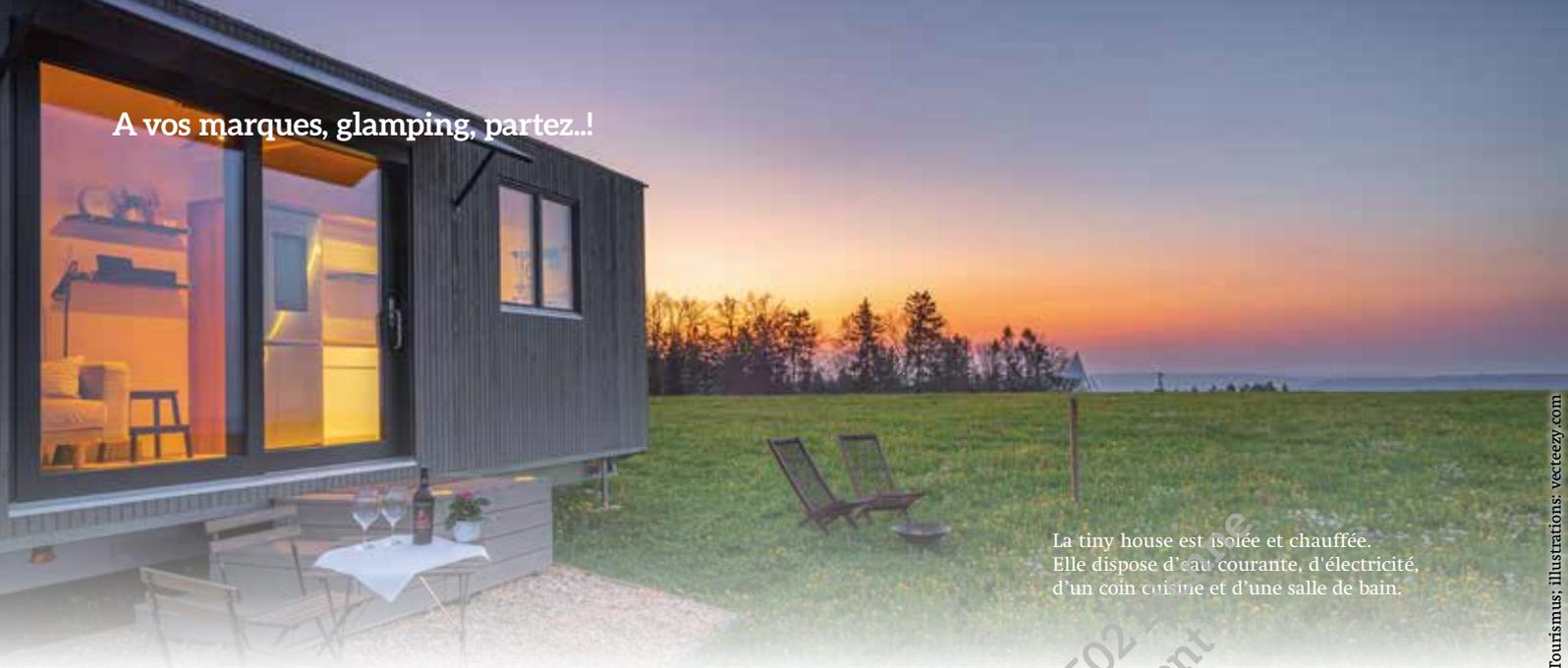


Disponible
en pharmacies
et drogueries



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

A vos marques, glamping, partez...!



La tiny house est isolée et chauffée. Elle dispose d'eau courante, d'électricité, d'un coin cuisine et d'une salle de bain.

s'annoncent prometteuses pour cet été, car la pandémie a donné un nouvel élan au glamping, ajoute Oliver Grützner: «Durant les étés 2020 et 2021, nous avons dressé des listes d'attente, et de nombreuses personnes ont ensuite directement réservé à nouveau leur hébergement pour cette année.» Denise Muchenberger (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

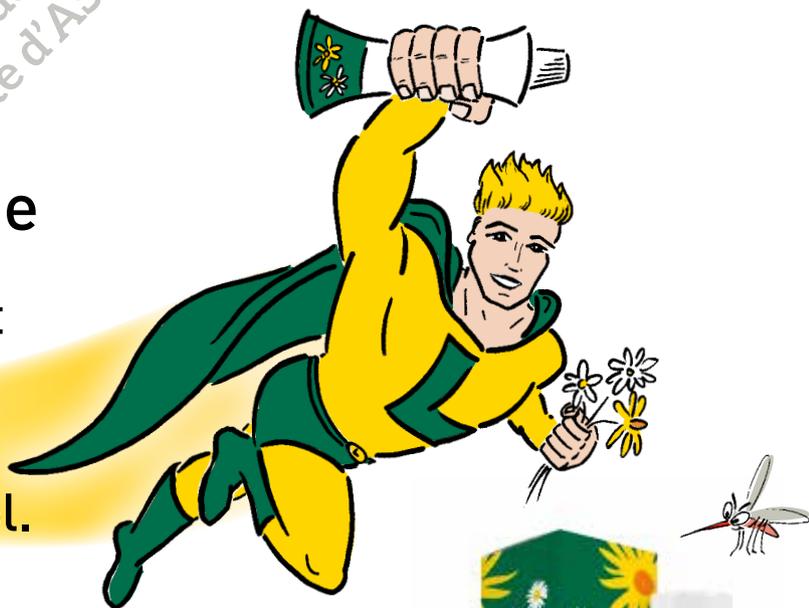
Village de glamping pop-up au-dessus de Laax (GR)

Dans le cadre d'un projet pilote, le TCS a dressé à l'été 2019 une vingtaine de tentes spacieuses en coton à 2000 mètres, sur l'Alp Nagens, au-dessus de Laax (GR), pour les vacanciers qui voulaient passer une nuit dans une situation unique dans la nature sans renoncer au confort. Les unités de tente offrent ainsi leurs propres toilettes et sont équipées de telle manière qu'on ne doit emporter avec soi que ses propres bagages. Un panier de petit déjeuner est directement livré dans la tente, et le soir un menu à trois plats de spécialités grisonnes est proposé. Le TCS prévoit d'autres villages similaires. www.tcs.ch/fr/camping-voyages/camping/hebergements

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

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



Leucen® Pic

Roll-on

Lors de piqûres d'insectes



Profitez-en!
L'édition d'août/
septembre de la
Tribune du droguiste
sera disponible gratuite-
ment dans votre
droguerie dès le 2 août.

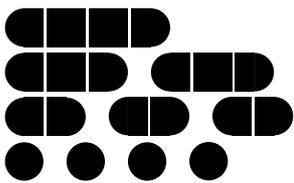
Bimaru

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.

3
1
6
0
3
1
0
3
0
3

3 2 4 1 2 2 1 1 3 1

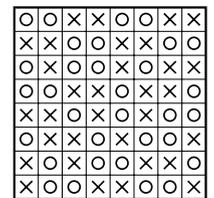
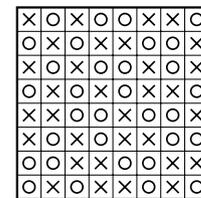
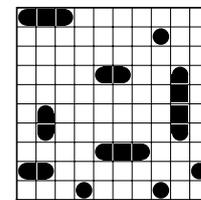


Binoxxo

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.

Qu'est-ce que la bonne **musique**, comment prendre soin d'une belle voix et entonner une **voix**? Vous trouverez également dans la prochaine *Tribune du droguiste* des conseils pour bien nettoyer vos **oreilles** et ne pas avoir mal aux pieds dans vos **chaussures de marche** et un professeur de dermatologie révélera tout sur la **chute des cheveux** des femmes.

Solutions de la Tribune du droguiste
avril/mai 2022



Impressum 42^e année

Tirage 153 595 ex. (Certifié REMP/CS 9/2021), 968 000 lecteurs (903 000 allemands selon Mach Basic 2022-1 et environ 65 000 français) **Parution** 6 fois par année
Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef adjointe, s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka, Umesh Tejasvi
Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch
Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES)
Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller **Impression** Stämpfli AG, 3001 Berne
Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
Abonnements abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

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.