



N° 3/2023
Juin/juillet

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



Intertrigo
Certains sports peuvent provoquer des irritations cutanées

Timmermahn
«Autrefois, on essayait tout.»

PIMENTEZ VOTRE ÉTÉ

Des épices piquantes!

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

Piquant à souhait

Pas trop épicé ni trop fade... Trouver la bonne mesure est tout un art, tant en cuisine que dans la vie. Et dans certains cas, il faut parfois user de mots piquants... Mais aujourd'hui, je suis d'humeur douce et enjouée. Et en voyant ce nouveau magazine, j'ai envie de cuisiner de nouveau un plat avec beaucoup d'ail et de gingembre.



SABINE REBER
Rédactrice en chef

Ou de déterrer, près du tas de compost, la plante de raifort qui prolifère joyeusement pour en râper un morceau de racine sur du pot-au-feu froid. Il va de soi que la moutarde de Dijon ne saurait manquer avec des grillades. Mais les capucines qui illuminent balcons et jardins de leurs couleurs pimpantes contiennent aussi des substances piquantes bonnes pour la santé. C'est en connaissance de cause que je parsème généreusement ma salade de leurs fleurs jaunes et orange. Et comme leurs jeunes feuilles ont aussi une délicate saveur de moutarde, je les prends aussi!

Manger épicé, vous vous en doutez, est très sain. Pourquoi et en quelles quantités, voilà ce que nous vous dévoilons dans ce numéro. Vous pourrez ainsi épicer vos plats estivaux avec le piquant nécessaire. Et s'il vous arrive d'avalier trop de piment au restaurant indien ou thaï ou encore au stand de kebab, alors pensez à bien rincer votre bouche avec du lait, jamais avec de l'eau. Pourquoi? Vous le découvrirez dans notre article principal. Et sachez que les piments ne sont pas seulement utiles en cuisine. En cas de courbatures après une longue randonnée ou une escalade, je me masse volontiers avec un gel de Capsicum. Cela chauffe vraiment et soulage la zone concernée. Un tel massage fait d'ailleurs aussi du bien en été. Et les pommades et onguents au piment sont même une bénédiction tout au long de l'année.

Je vous souhaite un agréable été, avec la bonne dose de piment!

PIMENTEZ
VOTRE ÉTÉ



Sentir, goûter, toucher

6

Les épices piquantes stimulent et aident à guérir – le droguiste Stephan Vögeli sait exactement comment les doser.

12 Des épices qui soignent

Le médecin et pharmacologue Reinhard Saller étudie la force de guérison des épices. Il recommande le gingembre comme analgésique, l'ail contre les piqûres d'insectes et le curry pour améliorer la qualité de vie.

Sommaire



Intertrigo **16**

Irritations douloureuses dues au sport



Naturellement frais **28**

Passer aux déos plus naturels

20 La méthode Timmermahn

Relations sociales et bon sommeil

24 Diarrhée des petits

Rétablir le bon fonctionnement de la digestion

30 Sécurité d'approvisionnement

Jürg Stahl, président central de l'ASD, présente la nouvelle initiative

4 Les brèves

14 Origine de la formule...

14 Conseils lecture: La bible des spécialités du pays

15 Entraînement cérébral: exercices quotidiens pour le cerveau

19 Dernier cri: du miel pour les pieds

22 Participer et gagner

23 Jeux

27 Liquider plus facilement les tâches désagréables

32 La reine-des-prés: fleur de l'aspirine

34 Ma façon de faire: la protection solaire

36 Les conseils santé de juin et juillet



Life hack de la droguerie

La lavande pour désinfecter

L'huile essentielle de lavande se prête à de nombreux usages. On peut notamment l'utiliser contre le mal de tête ou pour favoriser l'endormissement. Mais elle convient aussi très bien à la désinfection de petites plaies.

Superbactérie

A l'évocation des bactéries, les gens s'inquiètent souvent, car ils pensent aussitôt maladies et infections. Ces unicellulaires sont pourtant très utiles, aidant notre corps à venir à bout de défis quotidiens. L'Union allemande de microbiologie générale et appliquée les célèbre en désignant chaque année le «microbe de l'année». En 2023, le titre revient à *Bacillus subtilis*. Cette bactérie ubiquitaire se trouve dans la poussière, l'eau, le foin, l'air et le sol. Elle supporte la chaleur et les acides. La lauréate de l'année est très polyvalente: elle agit positivement sur la digestion et s'utilise aussi en agriculture et dans le bâtiment. Comme elle combat notamment les bactéries qui nuisent à la flore intestinale, on la retrouve souvent dans les yaourts et d'autres aliments. En Asie, cette bactérie s'utilise même depuis des siècles pour fermenter les fèves de soja. Cette précieuse alliée peut aussi prévenir les petites infections dans l'intestin des animaux, en particulier des volailles. Ses spores se répandent rapidement dans l'eau, raison pour laquelle c'est aussi un puissant «nettoyant», notamment pour les toilettes. Enfin, *Bacillus subtilis* prouve son efficacité dans le bâtiment: elle peut réparer de petites fissures dans le béton



en formant des ions carbonates. Et si de l'eau parvient malgré tout à pénétrer dans le béton, *Bacillus subtilis* permet aussi à la structure métallique de ne pas trop rouiller. Ce micro-organisme est donc un vrai héros,

que ce soit sur les chantiers, dans les fermes ou pour notre santé. En droguerie, *Bacillus subtilis* est disponible sous forme de capsules ou de gouttes. Demandez conseil à votre spécialiste.

Attention aux sérums pour les cils



L'engouement pour les sérums pour les cils est très présent. En peu de temps, ces produits allongent et épaississent les cils, assurent des influenceuses enthousiastes sur les réseaux sociaux. Il existe effectivement des produits qui favorisent la croissance des cils. Mais ils contiennent souvent des hormones de synthèse. Ces composants dits analogues aux prostaglandines sont des substances ophtalmologiques soumises à ordonnance. Elles sont alors utilisées dans le traitement du glaucome et de l'élévation de la pression intraoculaire. Ces produits ne conviennent donc pas à l'automédication. Leur effet sur la croissance des poils est pour ainsi dire un effet secondaire. Mais si

ces hormones ne sont utilisées qu'à des fins cosmétiques, elles peuvent provoquer des effets indésirables comme des brûlures, des douleurs et des démangeaisons voire des rougeurs dans les yeux, augmenter la pigmentation et même accentuer les poches sous les yeux, comme l'indique une newsletter du site allemand apotheke-adhoc.de. Mieux vaut donc demander dans votre droguerie un sérum avec des substances naturelles, comme le trèfle ou le haricot mungo, qui soignent et renforcent les cils. Comme tous les sérums pour les cils ne sont pas recommandables et qu'il en va des yeux, mieux vaut ne pas prendre de risques inconsidérés.

Diminution du taux d'activité des médecins

L'année dernière, 40 002 médecins exerçaient en Suisse, soit 34 688 équivalents plein temps. Cela correspond à 780 de plus que l'année précédente, soit une hausse de 2 %, comme l'indique la statistique médicale de l'association professionnelle FMH. Si l'augmentation de la proportion des femmes est réjouissante, la proportion de médecins de plus de 60 ans est inquiétante. De même que la densité de médecins de famille qui reste à un bas niveau et la dépendance aux médecins étrangers qui est de plus en plus importante. Selon la statistique de la FMH, un médecin sur deux en exercice est âgé de 50 ans ou plus et un sur quatre a déjà plus de 60 ans. Près de 40 % des médecins qui exercent en Suisse viennent de l'étranger, précise également l'association professionnelle. Le taux d'activité moyen des médecins s'est élevé à 47,7 heures par semaine, contre 49,3 heures en 2021. Dans son communiqué de presse, la FMH demande une amélioration des conditions cadres, pour agir contre la pénurie de personnel qualifié, l'introduction de systèmes de tarifs et de financements appropriés ainsi que l'augmentation des places d'études de médecine.



Fini la cystite!

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

Dispositif médical CE 0426
Veuillez lire la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich
www.femannose.ch

FEMANNOSE® N

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.

Des noix pour le cerveau des ados

La consommation régulière de noix pourrait favoriser le développement cognitif des adolescents et contribuer à leur maturation psychologique. Des chercheurs d'instituts espagnols viennent de constater, en suivant 700 élèves de 11 à 16 ans, que les adolescents qui mangeaient des noix pendant au moins 100 jours (pas nécessairement de façon continue tous les jours) augmentaient leurs fonctions d'attention, et ceux qui présentaient des symptômes de trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) amélioreraient leur comportement de manière significative: en classe, ils étaient plus attentifs aux enseignants et moins hyperactifs.

Bien préparé pour les vacances.



Les pharmacies de premiers secours entièrement équipées de flawa vous offrent la sécurité en voyage.



Des épices bien piquantes

Dans les pays chauds, la cuisine est souvent très épicée. A raison: car le piment et autres épices piquantes tuent les bactéries et favorisent la sudation – ce qui a un effet rafraîchissant. Mais ces substances épicées ont encore d'autres propriétés bénéfiques. Voyage dans le monde du piquant.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

« J'aime cuisiner et jardiner. Et le piment me fascine », déclare Felix Decurtins. Voilà environ 10 ans que cet habitant de Horgen (ZH) a fait de sa passion sa profession, en commençant avec quelques plantes seulement. « Je n'avais pas encore d'enfants à l'époque et je me suis dit, allez, j'essaie. Et ça marche, jusqu'à présent », assure-t-il en souriant. A tel point que les 5 membres de la famille peuvent aujourd'hui en vivre. L'assortiment de notre interlocuteur, surnommé le baron du piment, comprend 70 sortes de piments et près de 300 semences différentes, la plupart de propre production. Ce centre de piments piquants se trouve dans une serre à Horgen, où l'ingénieur en environnement fait pousser ses plantes pendant trois à quatre mois avant de les vendre, directement sur place ou par correspondance. Il exploite également un magasin de ferme dans une serre dans la localité voisine de Hirzel où il vend des piments et d'autres produits à base de piments. Felix Decurtins a une clientèle fidèle, qui vient

année après année faire le plein de nouvelles plantes chez lui. Car si les piments sont des plantes pluriannuelles, elles ne supportent pas le gel. Leur faire passer l'hiver n'est pas aisé pour les novices. Et la plupart de ses clientes et clients ne sont justement pas des professionnels, mais des passionnés – dont certains sont originaires de pays où le piment fait partie de la cuisine quotidienne. Même quelques restaurants s'approvisionnent en piments chez lui.

Toutes les couleurs des piments

Ce sont les plus forts qui se vendent le mieux, avec le « Carolina Reaper » qui détient le record absolu. « Je ne recommanderais pas d'en manger un entier, mais il y a toujours des farfelus qui s'y risquent », constate notre interlocuteur. L'esthétique joue aussi un rôle dans le choix de la clientèle: les plus beaux se vendent bien. « Les piments se déclinent dans différentes nuances, du vert au rouge en passant par l'orange-violet et le jaune », détaille l'expert. « C'est très joli. » Certains choisissent aussi des piments pour faire des

cadeaux. « C'est une alternative à la bouteille de vin », assure Felix Decurtins en souriant.

Celui qui fait plaisir à son amie en lui offrant un piment fait aussi indirectement un geste pour sa santé. Car les piments ne sont pas seulement connus pour leur piquant mais aussi pour leurs propriétés bénéfiques pour la santé. La capsaïcine qu'ils contiennent est une substance médicinale, comme l'explique Stephan Vögeli de la droguerie Kirchberg (BE). Il rappelle un phénomène que certains connaissent bien: la poussée de chaleur provoquée par un morceau de piment. « Les vaisseaux se dilatent et on commence à transpirer », décrit le droguiste. Le corps se refroidit alors, ce qui a un effet agréable lors des chaudes journées d'été. Mais bien des gens craignent que les mets (trop) épicés puissent faire du mal à leur intestin ou à d'autres organes. Stephan Vögeli peut les rassurer, se référant à un ouvrage de l'Allemand Eberhard Teuscher qui décrit les propriétés positives de Capsicum, dont la faculté du piment à stimuler tant l'appétit que la digestion et le métabolisme. Fait particulièrement intéressant selon notre interlocuteur:



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

JEUNES POUSSES

Dans sa serre, Felix Decurtins cultive près de 70 sortes de piments différents.

L'essentiel sur le piment et ses semblables

Chili, paprika, poivron ou piment sont différentes appellations utilisées pour désigner les fruits de l'espèce *Capsicum*. Faisant partie des solanacées, elle est une proche parente des tomates, des aubergines et des pommes de terre. En tout, on répertorie environ 35 espèces de *Capsicum*, dont cinq seulement sont cultivées: *Capsicum annuum*, *C. baccatum*, *C. chinense*, *C. frutescens* et *C. pubescens*. Mais ces espèces se déclinent en plusieurs milliers de variétés. Les différents types de *Capsicum* contiennent entre 0,3 et 0,5% de capsaïcine – cela semble peu... mais c'est puissant. Car la capsaïcine est un alcaloïde qui agit sur certains récepteurs provoquant des sensations de chaleur ou d'irritation chez les mammifères. Elle est donc responsable de la sensation ressen-

tie quand on croque un morceau de piment. Le piquant n'est donc pas une saveur à proprement parler, mais plutôt une forme de douleur. La capsaïcine est liposoluble, raison pour laquelle il vaut mieux boire un peu de lait qu'un verre d'eau pour calmer la sensation de brûlure. La force des piments se mesure à l'aide de l'échelle de Scoville. Elle a été inventée en 1912 par le pharmacologue américain Wilbur L. Scoville. Pour établir son classement, Scoville a fait goûter à des volontaires des solutions de piments dilués: ils devaient ensuite dire s'ils ressentait ou non une sensation de brûlure. Le degré de dilution où les participants ne ressentait aucune brûlure a servi de base, soit de degré zéro, à l'échelle. Cette méthode était naturellement source d'erreurs, car la per-

ception du piquant est très individuelle – ce que démontrent d'ailleurs des études actuelles sur des immigrants en Grande-Bretagne. Aujourd'hui, la force des piments est déterminée au moyen de la chromatographie en phase liquide à haute performance (plus connue sous l'abréviation anglaise de HPLC).

Sur l'échelle de Scoville, les piments commercialisés vont d'un degré inférieur à 10 (presque pas de piquant, par exemple les poivrons) à plusieurs millions. En pratique, on indique donc le degré de piquant par des valeurs allant de 1 à 10. Pour avoir plus de précision et des différenciations plus fines, on ajoute souvent à ces valeurs le signe «+». Ainsi, pour certains piments du type Habanero, le piquant est de «10++».



PETIT ET PUISSANT

Le Carolina Reaper est considéré comme le piment le plus fort du monde, dépassant les 2,4 millions sur l'échelle de Scoville.

NOUVEAU

en pharmacie
et droguerie

**CONTRE LES
BRÛLURES D'ESTOMAC**
**SOULAGEMENT
RAPIDE**
**PROTECTION
NATURELLE**

Neutralise rapidement
les excès d'acide gastrique

Calme et protège
l'œsophage avec de l'extrait de
figuier de Barbarie

Film protecteur
végétal à base
**D'EXTRAIT
DE FIGUIER DE
BARBARIE**



Disponibile dans les arômes menthe et fruit.
Sans aluminium.



«Capsicum favorise l'appétit et stimule la digestion et le métabolisme.»

Stephan Vögeli, droguiste

«Capsicum ouvre certes l'appétit avant et pendant les repas, mais il diminue aussi l'envie de manger encore à la fin des repas.»

En plus du piment, du paprika et du poivron, la nature a encore d'autres plantes piquantes qui peuvent nous faciliter la vie et améliorer notre santé, notamment en cas de cystites. En effet, prendre un bain rafraîchissant dans une rivière, un lac ou une piscine peut provoquer des infections urinaires, en particulier chez les femmes. Car le froid diminue les défenses immunitaires du corps, ce qui facilite la tâche des bactéries. Les préparations à base de raifort et de capucine peuvent justement aider dans ce cas, car les deux plantes inhibent la prolifération des germes, explique Stephan Vögeli. L'ail, autre bulbe piquant, n'est pas seulement connu pour ses qualités culinaires mais aussi pour ses propriétés médicinales. «Comme il favorise la fluidité sanguine, on l'administre en prévention contre l'artériosclérose», poursuit le droguiste. Qui nous confie encore un truc en cas d'otite: placer une gousse d'ail dans l'oreille externe devrait rapidement faire disparaître les douleurs. Il est alors important de couper la gousse en forme de cône, de sorte à ce qu'elle ne puisse pas pénétrer dans le conduit auditif. Éviter d'utiliser cette méthode chez les enfants car c'est un peu délicat.

Patches et baumes épicés

Les plantes piquantes n'agissent donc pas seulement en interne, mais aussi en usage externe. Ainsi, les patches cutanés à la capsaïcine soulageant les douleurs rhumatismales, Stephan Vögeli produit une pommade antirhumatismale à l'extrait de poivron. Et le droguiste bernois n'est pas le seul: une cliente du baron du piment Decurtins fabrique aussi elle-même sa propre crème contre les rhu-

matismes. Et un classique chinois que l'on trouve dans de nombreuses pharmacies de ménage contient aussi, outre des huiles essentielles de girofle et de menthe, de la capsaïcine. Le fameux baume du tigre s'utilise

volontiers en cas de refroidissements et de troubles bronchiques, mais il favorise aussi la circulation sanguine de la peau en cas d'entorses ou de contusions. Et qu'en est-il des vertus aphrodisiaques des épices piquantes comme le piment? La capsaïcine activant la circulation sanguine et ouvrant les pores, elle augmente effectivement la sensibilité de la peau qui réagit davantage aux stimuli tactiles. Manger épicé stimule aussi la production d'endorphines dans le corps. Les personnes qui aimeraient conclure une torride journée estivale par une touche d'érotisme peuvent donc agrémenter le dîner aux chandelles ou le pique-nique romantique au bord du lac d'une petite portion de piment. |



EXTRAIRE LE PIQUANT

Les piments doivent généralement être broyés avant toute utilisation.

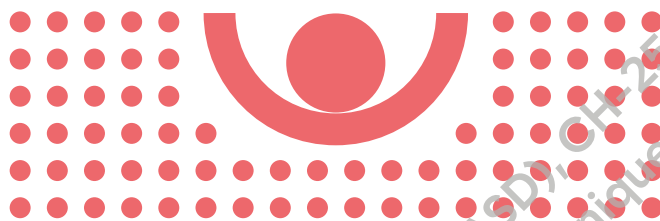


PLANTES MÉDICINALES SÉCHÉES

Dans sa droguerie, le droguiste Stephan Vögeli sélectionne les épices piquantes.

Burgerstein AminoVital:

Burgerstein
AminoVital



**Die Energiewende
für Körper und
Geist.**

*La transition
énergétique pour le
corps et l'esprit.*

Boisson fruitée en poudre, contient un mélange équilibré d'acides aminés, additionné de taurine, d'oligo-éléments et de vitamines. Pour le corps et l'esprit. Les vitamines contenues B6, B12, niacine et acide pantothénique et le magnésium favorisent un métabolisme énergétique normal et contribuent à diminuer la fatigue.

Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

«Le curry participe à la qualité de vie»

Ancien professeur de naturopathie à l'Université de Zurich, Reinhard Saller est co-auteur d'un livre sur les effets thérapeutiques des épices. Depuis son éméritat, le médecin et pharmacologue s'intéresse encore plus à l'utilisation des préparations à base de plantes entières dans la médecine naturelle.

Quelles épices piquantes trouve-t-on dans la nature et comment agissent-elles?

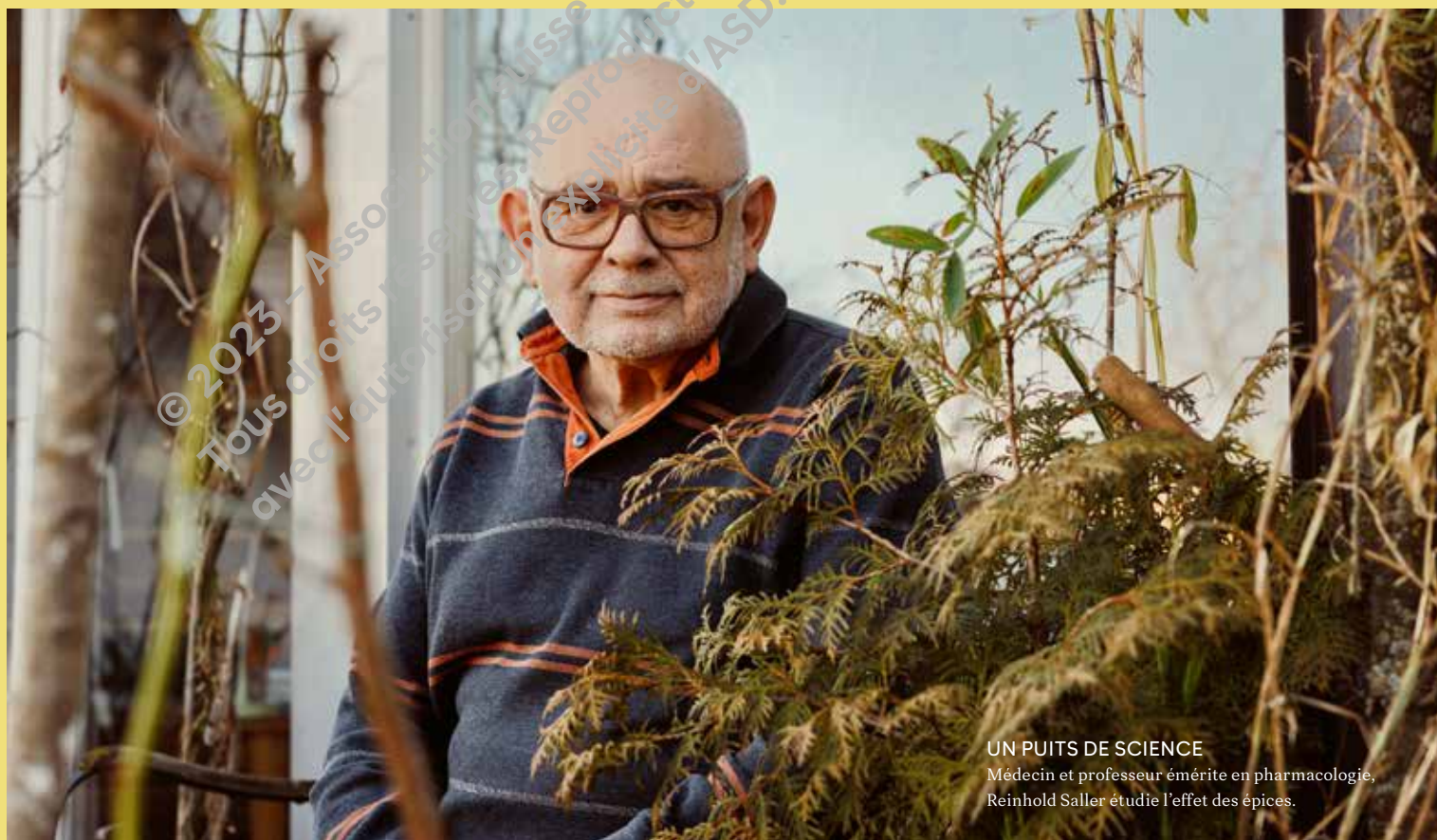
Reinhard Saller: *(En riant.)* Vous avez le temps... quelques mois peut-être? Commençons par une définition: les médicaments naturels se différencient notamment par le fait qu'ils ne sont jamais composés d'une seule substance, mais d'un mélange de principes

actifs aux propriétés sensorielles et médicinales variées. Dans la perception sensorielle, le goût piquant est étroitement relié à la douleur et aux blessures. Les substances avec cette caractéristique piquante constituent un groupe spécifique au sein des plantes. Et l'on différencie aussi souvent les épices en fonction du dosage: les dosages plus élevés

concernent généralement le domaine des médicaments.

Et de quelles plantes parle-t-on?

D'un point de vue thérapeutique, ce sont essentiellement les plantes utilisées dans le traitement des problèmes digestifs ou gastro-intestinaux ainsi que de la douleur. Il



UN Puits de science

Médecin et professeur émérite en pharmacologie, Reinhold Saller étudie l'effet des épices.

s'agit de différentes sortes de Capsicum – en particulier C. annum et C. frutescens – et le gingembre. Bon nombre d'autres plantes ont aussi du piquant. Mais dans les piments et les poivrons, le piquant est dominant. Une saveur chauffante et aromatique s'ajoute au piquant dans le gingembre, ce qui explique que son spectre d'action est plus grand.

Le gingembre est devenu très à la mode ces derniers temps.

J'ai grandi en Bavière, à la frontière autrichienne. A l'époque, on ne connaissait pas encore le gingembre en Bavière, mais on trouvait déjà une première boisson au gingembre en Autriche. Le gingembre est considéré comme un des remèdes les plus efficaces contre les vomissements durant la grossesse. On l'utilise d'ailleurs aussi contre les nausées et vomissements provoqués par les thérapies antitumorales. Dans ce cas, on peut justement observer le net bénéfice des mélanges de substances, qui agissent aussi contre les douleurs et les problèmes digestifs. Le gingembre râpé, en décoction ou en cataplasme, fait d'ailleurs partie des antidouleurs les plus efficaces, notamment en cas de maux de dos.

La médecine populaire utilise depuis longtemps des herbes et des épices. Où en est-on avec ces connaissances ancestrales aujourd'hui?

Les milieux concernés et naturellement aussi les drogueries s'intéressent de plus en plus à ce thème et approfondissent leurs connaissances. Mais certains «professionnels» trouvent que c'est tendance de se montrer critique et de prétendre que les remèdes à base de plantes sont inefficaces. Or on sent que la population est largement ouverte aux phytomédicaments. Je le constate notamment lors de visites guidées. Et cet intérêt croissant se traduit aussi par les quantités de matières premières importées pour la fabrication de ces remèdes végétaux.

Qu'en est-il aujourd'hui des autorisations délivrées pour les médicaments naturels?

Dans beaucoup de pays, les remèdes végétaux sont difficilement autorisés comme médicaments, car les exigences bureaucratiques sont franchement irréalistes. Les plantes sont un matériau biologique, avec des variations liées à la nature et dont les composants n'ont pas chaque année la même puissance. On ne tient souvent pas compte de cette variabilité biologique dans les procédures d'autorisation. La problématique se pose par exemple aussi avec les pommes de terre: si on devait aujourd'hui les autoriser comme denrées alimentaires, elles figureraient sur les listes de produits toxiques.

Avez-vous des conseils piquants contre les troubles typiques de l'été, comme les

piqûres d'insectes, moustiques en tête, ou les coups de soleil?

Le gingembre et les oignons frais coupés en lamelles sont très efficaces contre les piqûres d'insectes. Idem pour les fines lamelles d'ail. Il ne faudrait pas appliquer ces remèdes naturels plus d'une demi-heure. Capsicum a aussi un potentiel anti-inflammatoire et anti-allergique. Mais je ne le recommande pas toujours contre les piqûres d'insectes, car il provoque des sensations de brûlure si on a gratté la zone de la piqûre.

L'été est aussi la saison des vacances. Beaucoup de gens en profitent pour aller dans des pays exotiques où la cuisine est très épicée. A quoi devraient-ils faire attention?

Ils devraient expérimenter, pour savoir quelle force de piquant ils supportent. Les mélanges de curry contiennent une grande variété de substances piquantes différentes. Elles ne sont pas coûteuses et participent à la longévité et à la qualité de vie.

Vous recommandez donc d'intégrer un peu de piquant dans notre cuisine?

Si on le supporte, absolument. Les plantes ont en outre l'avantage d'agir à plusieurs niveaux, notamment en apaisant les ballonnements et en stimulant la motricité gastrique.

Interview: Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Claudia Spätig)

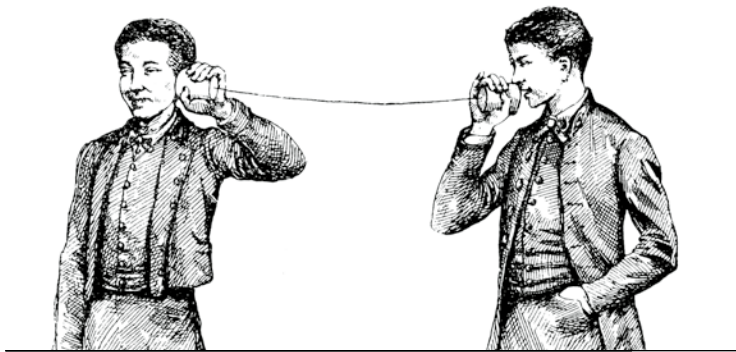
Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

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

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





D'où vient l'expression...

«Je ne peux pas le sentir»

Beaucoup d'expressions, de dictons et autres adages populaires se réfèrent à des questions de santé. D'où viennent ces formules et quel est leur lien avec la droguerie?

Les odeurs provoquent de fortes émotions, ce qui se traduit aussi dans le langage. Ainsi, on utilise facilement les formules «se boucher le nez», «l'avoir dans le nez» ou «ne pas pouvoir sentir quelqu'un». L'odorat est un sens que nous ne pouvons pas diriger car il est relié à l'inconscient, via le système limbique. Et voilà comment les odeurs arrivent au cerveau: une muqueuse olfactive recouvre les cornets supérieurs du nez et une partie de la cavité et de la cloison nasale. C'est dans cette muqueuse que se trouvent les cellules olfactives. L'homme a entre 350 et 400 récepteurs différents dont la synergie permet de reconnaître jusqu'à 10 000 senteurs. Les stimuli provoqués par ces odeurs sont transmis par les voies nerveuses jusqu'à l'hypothalamus et au système limbique. C'est là que se forment les émotions et les pulsions que nous ne pouvons pas diriger consciemment. On ne peut pas non plus stopper l'odorat: nous sommes entièrement à sa merci. Dès que nous respirons, nous percevons les senteurs de notre environnement et les classons inconsciemment, soit dans ce qui fait du bien, soit dans ce qui semble dangereux. Les nouveau-nés reconnaissent déjà leurs parents à leur odeur. Et l'odorat peut aussi servir d'alarme: ainsi, l'odeur de la fumée ou du gaz nous met aux aguets et nous pousse à réagir. Quand on ne peut pas sentir une personne, cette dernière n'a pratiquement aucune chance d'y changer quelque chose. Car nous sommes liés pieds et poings à l'odorat, pour le pire et le meilleur. A propos de meilleur: un bon parfum met en valeur l'odeur et l'identité personnelles. Au contraire, un mauvais parfum va envoyer de faux signaux et peut, dans le pire des cas, être perçu comme repoussant. Enfin, ceux qui ont le nez bouché et qui ne sentent plus rien trouveront une aide professionnelle en droguerie. On y trouve différents sprays qui décongestionnent et libèrent le nez. Qu'il s'agisse d'eau de mer naturelle ou de gouttes nasales chimiques, l'essentiel est de pouvoir rapidement sentir de nouveau les belles fragrances de la vie et de ne plus en avoir plein le nez!

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

La Suisse dans l'assiette

Voici un livre de cuisine inspirant, passionnant et illustré de superbes images, avec des recettes, des histoires et des produits, souvent méconnus, de toute la Suisse. De quoi parcourir le pays en expérimentant d'alléchantes recettes bien helvétiques.

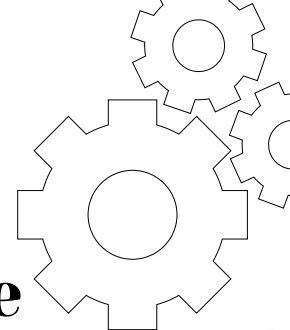
On connaît tous les röstis qui cimentent depuis des générations deux parties linguistiques de la Suisse. Et le risotto et la polenta ont aussi depuis longtemps franchi le Gothard pour ravir nos papilles. Sans parler de la fondue, dont les origines précises ne sont toujours pas connues... Mais la diversité de la cuisine suisse ne s'arrête pas là! La preuve avec le très bel ouvrage de Paul Imhof. L'auteur, journaliste gastronome suisse, présente plus de 450 spécialités de la gastronomie suisse, avec la description de leur contexte géo-historique ainsi que les traditions de leurs cantons respectifs. Gourmand d'informations, Paul Imhof a fait des recherches dans d'anciens recueils de recettes, des archives ou divers dictionnaires, mais aussi auprès de fromagers, charcutiers, boulangers, confiseurs et autres distillateurs. Il a donc sillonné la Suisse pour nous servir sur un plateau ce succulent «Patrimoine culinaire suisse», copieux pavé de plus de 2,7 kilos!

Des entrées aux desserts, l'ouvrage regorge de curiosités mais aussi de fleurons de notre cuisine. Les Genevois reconnaîtront leur «chèvre», une sorte de champagne à base de moût. Les Vaudois dévoilent leur boutefas, spécialité de charcuterie qui remonte au 17^e siècle. Quant aux Fribourgeois, ils ne sont pas en reste avec le jambon de la Borne, produit phare de la Bénichon. Le Valais nous régale certes avec sa raclette, mais aussi son choléra, tarte aux pommes de terre et aux poireaux. Berne propose un étonnant Gumpesel, qui n'est pas un «âne sauteur» mais une saucisse fumée. Et Neuchâtel ponctue le repas de sa taillaule parsemée d'amandes effilées. Enfin, le Jura est carrément à l'origine de cet ouvrage puisque c'est en terres jurassiennes, pays de la Damassine et de la Tête de moine, que l'association Patrimoine culinaire suisse, a eu l'idée de réunir ces recettes si chères à nos tables!

Rédaction



Paul Imhof: «Le patrimoine culinaire suisse»,
In Folio, 2022, 720 pages, ISBN: 2889680606



Exercices quotidiens pour la mémoire

Ces trois exercices vous permettent d'entraîner votre cerveau. Ils proviennent de la brochure «Entraînement à la carte – Exercices quotidiens pour le cerveau» (2021) de la Ligue suisse pour le cerveau. Vous trouverez d'autres suggestions, conseils et casse-têtes pour conserver votre agilité mentale sur: www.hirnliga.ch/fr



Exercice de mémoire

Essayez de vous souvenir d'un moment particulier pour entraîner votre mémoire à long terme.

- Pensez par exemple à votre dernière sortie avec des amis.
- Qui était là?
- Quels vêtements vos amis portaient-ils?
- De quoi avez-vous parlé?
- Qui a raconté quoi? Qu'est-ce que chacun de vos amis a bu et mangé?

Exercice quotidien

Cet exercice consiste à former une phrase aussi logique que possible avec cinq mots qui commencent tous par la même lettre. Exemple avec la lettre S: «Sandra séchera sûrement ses socquettes samedi».

Essayez de former la phrase le plus vite possible, pour stimuler encore un peu plus votre concentration.

Un peu plus difficile: augmentez le nombre de mots ou choisissez deux lettres, alternez alors la première lettre à chaque mot.

Et pour les pros: formez des phrases dont tous les mots commencent par les deux mêmes lettres, par ex. AU.

Balade pour le cerveau

Se promener sur un sentier bien connu fait du bien et libère la tête. Mais marcher dans une ville ou une bourgade – qu'on la con-

naisse déjà bien ou pas – peut aussi très bien stimuler nos méninges.

Nous nous intéressons généralement à l'aspect des lieux. Mais les bruits de la ville ou du village sont souvent étonnants. Concentrez-vous un moment sur les sons et les voix qui vous parviennent. Qu'entendez-vous? Peut-être ressentez-vous même certains bruits que vous entendez? Pouvez-vous dire d'où viennent tous ces différents bruits, vibrations et sonorités? Quels éléments de ce fond sonore trouvez-vous agréables?



Vous avez la mémoire qui flanche?



Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration.

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

Début de saison de l'intertrigo

Cyclistes et adeptes du jogging peuvent en témoigner: des frottements répétés sur la peau peuvent provoquer de douloureuses irritations cutanées. Voici nos conseils pour prévenir et soigner l'intertrigo.



PRÉVENTION

A vélo, il convient de prendre soin de sa peau pour prévenir de douloureuses inflammations.

Les cyclistes expérimentés savent comment se protéger. Ils emportent ainsi toujours de la pommade pour faire des courses ou de longs tours à vélo. Le matin, ils appliquent la pommade sur l'intérieur de leurs cuisses et les plis inguinaux. Car tous ceux qui ont expérimenté une fois ces irritations douloureuses ne les oublient pas de sitôt. Ces irritations apparaissent suite à des frottements répétés de la peau contre la peau ou des habits, provoquant une abrasion, avec des rougeurs douloureuses et prurigineuses. Pour prévenir ces inflammations, de nombreux cyclistes utilisent non seulement de la pommade mais aussi des pantalons spéciaux, moulants et légèrement rembourrés.

Les manuels de cyclisme, jogging et randonnée, recommandent en effet les vêtements fonctionnels respirants et qui évacuent ou absorbent bien la transpiration. C'est important pour tout le corps, car outre l'entrejambe, les irritations cutanées peuvent aussi toucher les aisselles, la région péri-

néale, les cuisses et même la peau sous les seins chez les femmes. Outre les sportives et les sportifs, ces lésions cutanées, appelées intertrigo, peuvent aussi toucher les personnes obèses ou diabétiques ainsi que les femmes durant la ménopause. Plus généralement, la combinaison de frottements, transpiration et chaleur augmente les risques d'irritations cutanées.

Prévenir la transpiration

«Ces irritations cutanées sont surtout d'actualité en été», constate Joachim Schröck, droguiste à Schaffhouse. Il conseille donc de veiller à garder la peau bien sèche. Pour ce faire, il s'agit non seulement d'opter pour des vêtements fonctionnels mais aussi de limiter la production de sueur. Il recommande donc des déodorants secs ou des teintures et des pommades à base d'écorce de chêne. Et souligne qu'il est aussi utile d'éviter les substances qui font transpirer, comme les épices fortes, et de limiter la consommation

de café. Le droguiste conseille aussi de renoncer à certains trucs contreproductifs. Comme les poudres supposées prévenir les irritations. Car ces poudres peuvent s'agglutiner, ce qui risque au contraire de provoquer des irritations. «En plus, on sait aujourd'hui qu'il n'est pas sain d'inhaler la poussière de ces poudres.» Il déconseille aussi la vaseline. Car cette pommade grasse empêche la peau de respirer et d'évacuer l'humidité.

L'aide des teintures de plantes

Si des irritations apparaissent malgré toutes ces précautions, il ne faut surtout pas les ignorer. Faut de quoi, la peau risque de se déchirer, provoquant des plaies ouvertes. Ces dernières peuvent facilement s'infecter, avec des champignons ou des bactéries. En cas d'irritations, on peut appliquer de la pommade de zinc ou une teinture végétale sur la zone touchée. Selon Joachim Schröck, la laine de guérison, laine de mouton non trai-

En cas d'entorses,
hématomes et autres
blessures



Avec
de l'arnica
Suisse

En cas d'hématomes, contusions, foulures,
plaies et douleurs musculaires

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Similasan

INTERTRIGO



GARE AUX IRRITATIONS

Pour courir, mieux vaut porter des pantalons longs, car la sueur peut irriter les cuisses et favoriser l'intertrigo.

tée comme on la trouve en droguerie, serait aussi très efficace. Il suffit de la poser sur la peau préalablement recouverte d'une gaze.

Si les frottements ont provoqué une plaie ouverte, il est important de la nettoyer avec un désinfectant. «On peut ensuite favoriser la guérison avec de l'essence de calendula, une teinture homéopathique ou un spray de millepertuis et d'huile essentielle de neem», poursuit Joachim Schröck. La plaie devrait aussi être recouverte d'un pansement qui lui permet de respirer pour la protéger d'autres frottements.

Dans certains cas, il est conseillé de consulter son médecin de famille. Notamment pour les personnes immunosupprimées, ou si la plaie tarde à guérir ou est de grande taille. Tout signe d'infection nécessite aussi un contrôle médical. En cas de doute, il vaut toujours la peine de demander conseil en droguerie. Mais, bonne nouvelle pour conclure, ces irritations disparaissent généralement d'elles-mêmes.

Adrian Ritter (traduction: Claudia Spätig)



MÉDECINE NATURELLE

Joachim Schröck, 46 ans, est directeur de la droguerie Nature First à Schaffhouse depuis

2022. Son domaine de spécialisation est la médecine européenne traditionnelle, avec des méthodes comme la spagyrie et la phytothérapie.

Du miel pour les pieds

Le miel a souvent sa place sur la table du petit-déjeuner. Mais grâce à ses nombreux composants bénéfiques à la santé, comme des minéraux, des oligo-éléments, des acides aminés, des vitamines et des anti-oxydants, on l'utilise aussi à des fins thérapeutiques. Il faudrait alors privilégier le miel médicinal de la droguerie. En raison de ses propriétés spécifiques, on le retrouve aussi dans de nombreux soins pour la peau. Et même dans des soins pour les pieds. De la ligne allemande Gehwol à la marque de cosmétique apicole française alvadiem (et la liste est loin d'être exhaustive), toutes promettent de nourrir et d'hydrater les pieds pour les rendre doux et lisses. Au début, j'ai naturellement craint que mes pieds deviennent collants. Mais ces produits pénètrent bien et sont agréables. Alors, vive les pieds au miel!



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



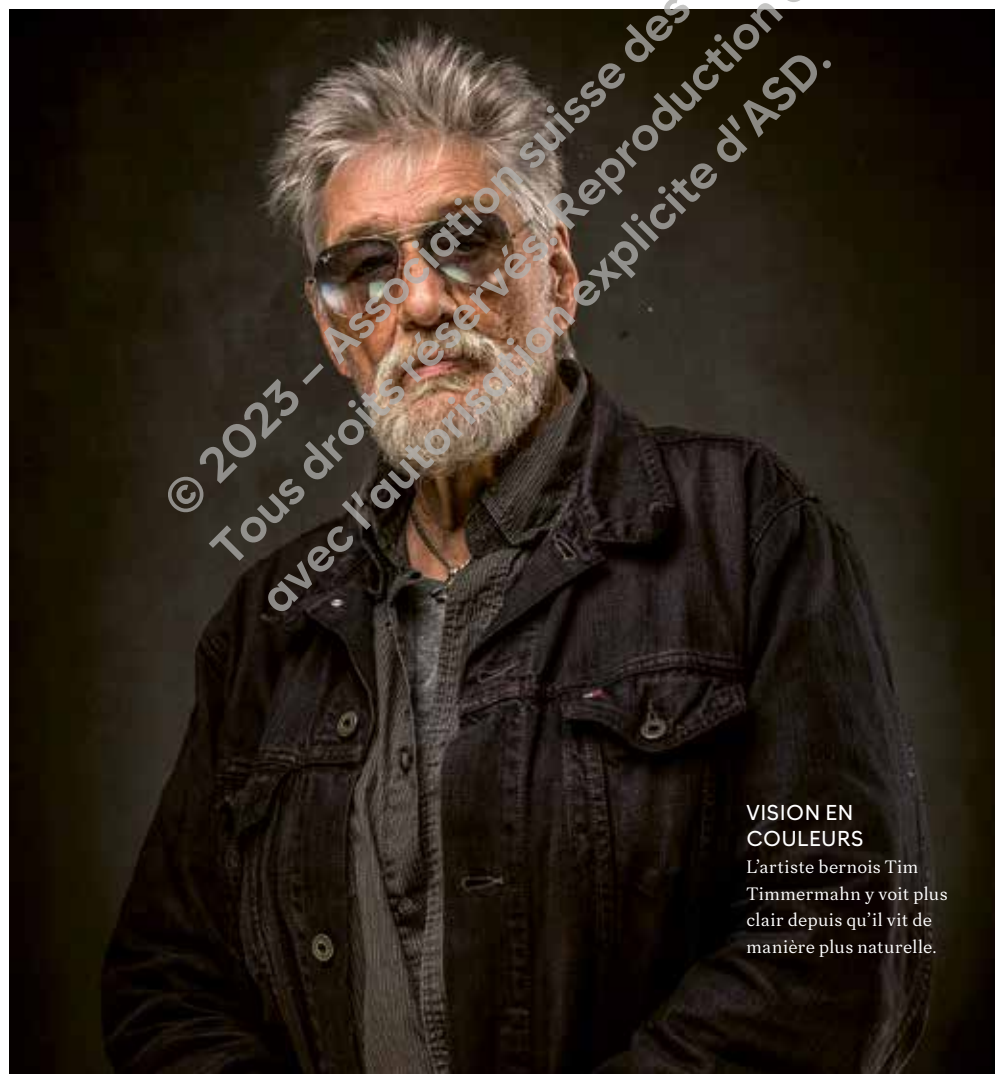
Relations sociales et bon sommeil sont gages de vitalité

L'artiste bernois Tim Timmermahn est connu dans le monde entier depuis des décennies. Il est souvent monté sur scène avec des célébrités comme Polo Hofer ou Endo Anaconda. Et au lieu de se résigner à subir l'âge dans la solitude et la tristesse, il a décidé de remettre ça. Timmermahn célèbre en effet son 80^e anniversaire avec une grande tournée, une gigantesque peinture murale... et un livre dans lequel il publie pour la première fois ses 80 histoires préférées. Ce touche-à-tout qui fourmille encore d'idées farfelues nous révèle comment il a réussi à conserver la forme, tant physiquement que psychiquement.

Une de vos histoires s'appelle «Quand j'étais encore vieux». Vous rajeunissez, c'est incontestable, et ceux qui vous voient sur scène sont épatés par votre vitalité et votre humour vif et profond. Comment faites-vous pour rester physiquement et mentalement aussi en forme? Pouvez-vous nous donner quelques trucs?

Timmermahn: Les relations. Les relations sociales sont plus importantes que tout l'argent du monde. Bon nombre de mes collègues sont des professeurs, des médecins ou des pharmaciens. S'y ajoute même un docteur tibétain. Ils m'aident à rester en bonne santé. Et je dors... jusqu'à ce que je n'aie plus sommeil. Je prends des bains à la griffe-du-diable et utilise une crème anti-rides à base d'olives fraîches. Quand je mange dehors, je commence par le dessert, pour calmer l'essentiel de ma faim. Je bois trois litres de tisane pour le foie et la bile tous les jours. Quand le temps le permet, je fais des exercices de respiration à l'air frais sur mon balcon, au 22^e étage. Et parfois, je chante mes chansons préférées devant mon miroir.

Dans vos histoires, on boit et mange énormément. La grand-mère s'em-piffre jusqu'à devoir vomir en ren-



VISION EN
COULEURS

L'artiste bernois Tim
Timmermahn y voit plus
clair depuis qu'il vit de
manière plus naturelle.

trant à la maison et tous vos personnages, en général, vivent de manière tout sauf raisonnable et sans modération. Comment réussissez-vous personnellement à mener une vie saine?

La modération et le raisonnable n'étaient pas très importants pour moi autrefois. Je m'intéressais plutôt aux limites. Nous étions des chercheurs et avons expérimenté toutes les nouveautés qui arrivaient. Essayer de sortir des limites étriquées de notre propre cerveau devait nous aider à élargir notre conscience. C'est ainsi que j'ai souvent vécu dans mes états extrêmes et extatiques un merveilleux et divin sentiment de bonheur. Jusqu'à ce que la force disparaisse et que plus rien n'aille. Le vulgaire alcool a aussi provoqué, outre des moments d'euphorie, des moments de plus en plus fréquents d'égarement et de désorientation, avec interdiction des débits de boissons. A tel point que j'ai décidé, en 1986, de vivre de manière naturelle. Et j'ai réussi jusqu'à présent.

Dans une de vos histoires, un personnage essaie toute sa vie durant d'apprendre par cœur quelques lignes. Qu'en est-il de votre mémoire? Connaissiez-vous par cœur les histoires que vous racontez si souvent depuis si longtemps?

Ma chère mémoire ne m'a jamais fait faux bond durant toutes ces années. J'ai une capacité de mémorisation sûre et très développée, qui remonte parfois presque jusqu'au big bang. Et j'ai un rapport particulier avec l'apprentissage par cœur: Mademoiselle Barben et l'enseignant Grütter m'ont appris à lire à l'époque. J'ai donc trouvé dès le début que ce serait injuste envers eux de me contenter d'apprendre tout par cœur au lieu de vraiment lire en direct mes histoires. Je n'oublie jamais les gens qui m'ont fait du bien!

Interview: Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)

La musique freine le déclin cérébral

La pratique et l'écoute active de la musique freinent le déclin cognitif chez les seniors. C'est le constat d'une étude lémanique portant sur 132 retraités inscrits à des cours de piano et de sensibilisation musicale et sans pratique antérieure. Après six mois, les scientifiques ont constaté chez l'ensemble des participants, une augmentation de la matière grise dans quatre régions du cerveau impliquées dans le fonctionnement cognitif, notamment dans des zones du cervelet mobilisées dans la mémoire de travail. Ainsi, la musique n'adoucit pas seulement les mœurs mais elle est aussi bénéfique à la matière grise.

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?

AVEC
EXTRAIT D'ÉCORCE
DE PIN



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®

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



Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

Bronzer en toute sécurité avec Ultrasun!

Gagnez l'un des 5 sets Bestseller, trousse de toilette incluse, d'une valeur de 190 francs.



Engrais vert	Une moitié d'Appenzell	Tous ensemble (à l'...)	Nuances de couleur	Danse hon-groise	Offre publique d'achat	Recueil officiel du droit fédéral	Fille de la soeur	Article espagnol
Com-mune du Jura (2m.)					11			
C'était le Tom Waits belge				Tout nu (fam.; 2m.)			9	
Ex-con-seiller fédéral (Joseph)	Dieu védique du Ciel				5	S'épou-monner		L'une des quatre saisons
	4			Bi-vouaque		Compte courant postal	8	
Patron de Fribourg (Saint)	Titre uti-lisé sous la Révo-lution		Se caler, se met-tre à l'ai-se (se)					
		6				Détruire l'émail d'une dent		Mot biffé
			1re lettre de l'al-phabét hébreu			Centre de physique nucléaire		7
Il filtre le sang	Mélange d'épices in-diennes		Grande pompe					
Matière gluante				2	Com-pétent en raccourci		Pronom familial	
Vin de Cham-pagne		Ancien oui, en Pro-vence		Lourd javelot romain	3			
Retour-né chez le chirur-gien				1			Révé-rend Père	
Mesure anglaise	10			Limites syl-vestres				

MADE IN SWITZERLAND

NOUVEAU

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

NOUVEAU

Protection solaire dermatologique SANS compromis

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

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

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

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 2023 à 18 heures.
La solution sera publiée dans la *Tribune du droguiste* août/septembre 2023.

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

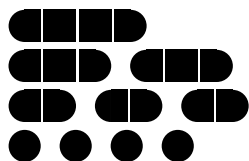
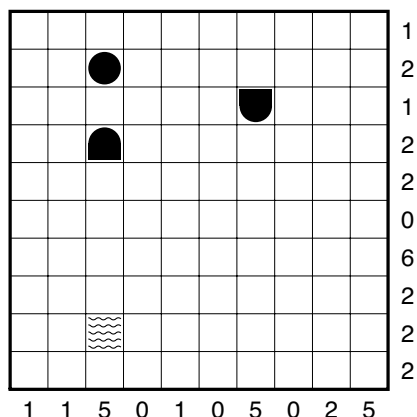
Bimaru

Binoxxo

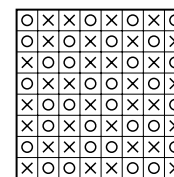
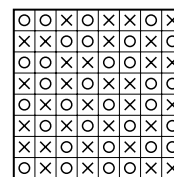
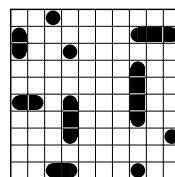
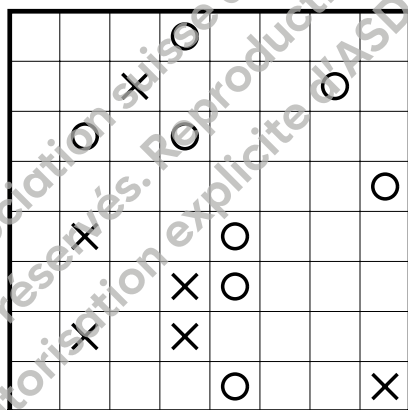
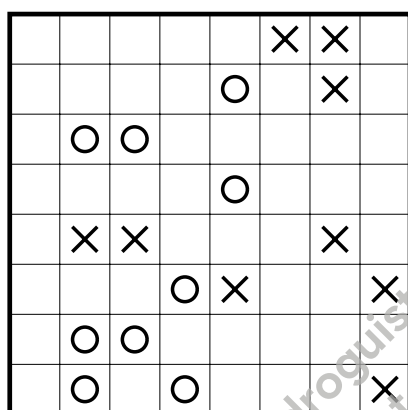
Solutions de la *Tribune du droguiste*
avril/mai 2023

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.



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.



IMPRESSUM 43^e année

TIRAGE 155583 ex. (Certifié REMP/CS 9/2022), 941 000 lecteurs (876 000 allemands selon Mach Basic 2023-1 et environ 65 000 français) PARUTION 6 fois par année
ÉDITEUR Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
RÉDACTION Heinrich Gasser, directeur de la rédaction et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@drogistenverband.ch; Adrian Ritter, Claude Roggen, Astrid Tomczak-Plewka
TRADUCTION Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch; Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch
CONSEIL SPÉCIALISÉ Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)
MISE EN PAGE Hiroe Mori
PHOTOGRAPHE Susanne Keller
PHOTO COUVERTURE Susanne Keller
IMPRESSION AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach
VENTES ET SPONSORING Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
ABONNEMENTS abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



La joie de profiter de tous les jours.

prefemine® – contre les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), tels tensions mammaires, irritabilité ou trouble d'humeur.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 0423/2481



prefemine®

Petits aux intestins chamboulés

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

COUCHES PLEINES

Les parents trouvent aide et conseil en droguerie
quand l'intestin de leur enfant fait des siennes.

Bien des parents s'affolent quand leur nourrisson ou leur petit enfant a la diarrhée. Mais il n'est pas toujours nécessaire de consulter un médecin. En revanche, il est important que l'enfant boive beaucoup pour prévenir toute déshydratation.



UNE MÈRE PROCHE DE LA NATURE

Rahel Böhi est directrice et propriétaire de la droguerie Zuzwil, dans la localité du même nom, depuis

6 ans. Dans son travail, elle apprécie le contact avec la clientèle et la simplicité des relations dans l'équipe. Cette mère de trois enfants très vifs découvre volontiers la nature, en Thurgovie, dans la vallée du Rhin ou les Grisons. Elle aime aussi cuisiner et fabriquer, avec ses enfants ou des adultes, des produits à base de plantes dans son propre laboratoire.

La diarrhée est très désagréable. Elle a pourtant une fonction importante: c'est en effet un processus d'autonettoyage du corps qui permet d'éliminer des substances toxiques. Pour la traiter, la règle est de boire beaucoup. Comme les nourrissons et les petits enfants ne peuvent pas le faire eux-mêmes, c'est aux parents de veiller à ce qu'ils boivent suffisamment. Les tisanes de camomille et de fenouil sont les mieux adaptées. Car en plus de compenser les pertes hydriques, elles calment la digestion. Quant aux pertes de sels minéraux, elles peuvent être comblées par l'administration d'une pincée de sel et d'un peu de sucre (dissous dans un peu d'eau). Pour les bébés, il est conseillé de recourir à une solution de réhydratation de la droguerie.

«Chez les nouveau-nés et petits enfants, la diarrhée est souvent provoquée par un changement alimentaire», explique Rahel Böhi de la droguerie de Zuzwil (SG). «On peut alors accompagner ce changement par un probiotique bien digeste. Et les produits aux électrolytes peuvent aussi aider.» La spécialiste précise qu'il est important d'identifier l'origine du trouble. «Boire trop de jus de fruits peut aussi provoquer de la diarrhée chez les jeunes enfants, tout comme l'administration de certains médicaments.» Dans de tels cas, elle mise sur la tisane à l'achillée et l'effet calmant de la camomille. «Après une anamnèse approfondie, nous pouvons aussi recourir à des teintures et des granules très spécifiques.»



Holle
Bio · Organic

Découvrez la première formule de lait bio A2 en Suisse

- ✓ Avec des protéines bêta-caséine A2.
- ✓ Contient du DHA¹: contribue au développement de la vision.
- ✓ Avec des acides gras oméga-3 ALA pour le cerveau et les nerfs.
- ✓ Vitamines C et D* pour le fonctionnement normal du système immunitaire.
- ✓ Ingrédients de l'agriculture biologique.

Plus sur holle.ch

* Comme l'exige la législation pour toutes les préparations pour nourrissons et tous les laits suite.

¹ L'effet positif est constaté en cas de consommation journalière de 100 mg de DHA.

AVIS IMPORTANT – L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de six mois. Demandez conseil.



ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

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



vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

DIARRHÉE

En revanche, le lait et les produits laitiers ne sont pas recommandés, car ils peuvent augmenter la diarrhée. Exception: le lait maternel. Les bébés qui sont allaités devraient donc continuer à téter, et même si possible plus souvent que d'habitude. Pour les enfants plus âgés, il faut veiller à ne pas leur donner des aliments, comme les légumes crus, qui surchargent encore l'intestin. Les bonnes alternatives sont les pommes râpées non épluchées, les bananes, la crème d'avoine et la bouillie de riz ou de carotte. Si la diarrhée s'accompagne de maux de ventre, poser une bouillotte, un coussin de noyaux de cerises ou un enveloppement sur le ventre fait beaucoup de bien. Et si la diarrhée dure plus d'un ou deux jours ou s'accompagne de vomissements, Rahel Böhi est catégorique: «Aller immédiatement chez le médecin car il y a un risque de déshydratation.» En effet, vu le rapport entre leur surface corporelle et leur poids, les tout-petits sont particulièrement

exposés au risque de déshydratation interne. Les signaux d'alarme sont la sécheresse buccale, des vertiges, des cernes sous les yeux, une urine foncée, la somnolence et l'apathie. Les enfants concernés nécessitent absolument un traitement médical.

Autre règle d'or: mieux vaut prévenir que guérir. Les mesures d'hygiène jouent un rôle important dans ce domaine. Il faudrait donc toujours se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon, voire les désinfecter, surtout lors de la préparation des repas, respectivement le maniement d'aliments, de l'allaitement, après tout passage aux toilettes ainsi qu'après le changement des couches. De nombreuses diarrhées étant très contagieuses, il ne faudrait pas envoyer l'enfant à la crèche, au jardin d'enfants ou à l'école, même si la maladie n'est pas très forte.

Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Claudia Spätig)



ÇA ENTRE PAR LE HAUT ET SORT PAR LE BAS...

Pour bien digérer, les petits ont aussi besoin d'une alimentation bien adaptée.

PROCRASTINER



CE QUI EST FAIT EST FAIT

Tout liquider d'un coup est moins fatiguant que d'interrompre moult fois les tâches désagréables.

Mieux vaut effectuer les tâches rébarbatives en une fois

Les tâches quotidiennes ne sont pas toujours un plaisir. Des scientifiques viennent de découvrir qu'il est plus facile de liquider les travaux pénibles d'un coup. Intercaler des tâches plus agréables entre deux ne serait pas efficace, assure Fabiola Gerpott, co-auteure de l'étude.

Au quotidien, il y a toujours des travaux frustrants et pénibles à faire. D'autres se font avec plaisir et facilement. Naturellement, on préférerait ne faire que des choses agréables et, d'un point de vue psychologique, ce serait même recommandé, comme l'indique un site allemand de santé. Mais ce n'est souvent pas possible, tant pour les travaux ménagers que pour les activités professionnelles. Il est des choses que l'on doit se forcer à faire. Et cela peut s'avérer très pénible s'il faut en plus rester sympathique, professionnel et efficace. On a donc tendance à intercaler entre deux un travail agréable, qui ne pose pas de problème et qui redonne de l'énergie pour se replonger dans le travail si désagréable. Mais

une étude germano-irlandaise aboutit à la conclusion que cela n'est pas une bonne idée. La Prof. Dre Fabiola Gerpott, co-auteure de l'étude et titulaire d'une chaire de gestion du personnel à l'école allemande de management WHU, déclare: «Les jours où la charge de travail est élevée, il n'est pas judicieux d'alterner travaux pénibles et travaux agréables, car cela ne fait qu'accentuer le contraste entre les deux.» Ce qui se révèle encore plus épuisant.

Selon l'étude, mieux vaut surmonter sa résistance intérieure une bonne fois pour liquider d'un coup toutes les tâches rébarbatives. On se sentira ainsi moins épuisé au terme de la journée. Et Fabiola Gerpott de

préciser: «L'épuisement ressenti à la fin de la journée est disproportionnellement plus fort quand on passe sans arrêt d'une tâche pénible à une tâche facile.» Et cet épuisement se fait encore sentir le lendemain, car les ressources intérieures ne peuvent pas entièrement se régénérer jusqu'au prochain jour de travail. Au terme de journées de travail particulièrement éprouvantes, les auteurs de l'étude conseillent de récupérer en pratiquant des activités sportives, en développant une attention soutenue et en veillant à avoir un bon sommeil.

Deutsches Gesundheitsportal/Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)

Alliés naturels contre la transpiration

On transpire plus quand la température se fait estivale. Cette réaction du corps, saine en soi, peut avoir de désagréables effets secondaires. Des déodorants naturels aident à prévenir les odeurs gênantes, sans dessécher la peau ni boucher les pores.

Pour bon nombre d'entre nous, appliquer un déodorant le matin fait partie de la routine au même titre que de se laver les dents. Dans l'Antiquité déjà, l'hygiène corporelle était importante pour de nombreux peuples. A l'exemple des Romains, dont les thermes passeraient aujourd'hui pour de véritables oasis de bien-être. Le Moyen Age, en revanche, n'est pas connu pour être la grande période des soins corporels... Il circulait alors même d'étranges histoires sur l'apparition des maladies. A l'instar de celle qui prétendait que des lavages trop fréquents seraient à l'origine d'épidémies, comme la peste.

Lorsque le lien entre bactéries et maladies a été découvert au 19^e siècle, l'hygiène corporelle, y compris la lutte contre les effets secondaires désagréables de la transpiration, a connu un véritable essor. Le premier «déo» a été commercialisé en 1888. Il s'agissait de

«Mum», une crème pour les aisselles à base d'oxyde de zinc à action antibactérienne. Suivie quelques années plus tard de «Everdry». Comme le produit ne combattait pas les bactéries mais réduisait la production de sueur, on le considère comme le premier anti-transpirant. Il aura ensuite fallu une bonne cinquantaine d'années jusqu'à ce que les déos s'imposent dans la population. Car jusqu'à la moitié du 20^e siècle, bien des gens ont continué à glisser des morceaux de tissu sous leurs aisselles pour capturer la sueur. L'odeur désagréable de la transpiration n'était pas un tabou social. Ce n'est qu'avec le lancement des campagnes publicitaires que le thème est devenu d'actualité dans la société et donc un modèle commercial intéressant.

La controverse sur l'aluminium

Comme au début de la lutte contre la transpiration au 19^e siècle, on dispose aujourd'hui encore essentiellement de deux méthodes. Soit agir sur les effets de la transpiration, à savoir les odeurs désagréables; soit inhiber la formation de la sueur, justement par le biais d'anti-transpirants. Les deux méthodes ont été discréditées car elles utilisent des sels d'aluminium qui empêchent la formation de sueur et bouchent les pores. Le passage de quantités importantes d'aluminium dans le corps peut provoquer des problèmes de développement et des lésions rénales, hépatiques ou osseuses. Des spécialistes déconseillent donc depuis quelques années d'utiliser des déos qui contiennent des sels d'aluminium. Mais de récentes études ont ensuite abouti au fait que les effets néfastes sur la santé des déodorants étaient fort invraisemblables. Ce qui n'empêche pas bon

DOUX ET FRAIS

Les déodorants naturels soignent la peau et préviennent les odeurs désagréables.



QUE LA NATURE

Le droguiste ES, Markus Wildisen dirige avec son épouse Silvia Wildisen la droguerie Würzenbach à Lucerne. Ils pro-

posent nombreuses spécialités maison et produits de bien-être. www.nurnatur.ch

nombre de scientifiques de maintenir leur mise en garde. D'autant que beaucoup d'antitranspirants contiennent de l'alcool, qui dessèche la peau et bloque donc le mécanisme naturel de relipidation de la peau.

Transpiration accrue lors du changement de déo

Les alternatives sont donc les bienvenues. Et elles existent, comme l'explique Markus Wildisen, de la droguerie Würzenbach nurnatur, à Lucerne: «Les déos basiques modifient le pH de la peau et bloquent ou empêchent la colonisation et la prolifération des bactéries à l'origine des mauvaises odeurs.» Et le droguiste de préciser: «Ainsi, les odeurs désagréables ne peuvent même pas se former.» En revanche, les déos basiques préservent l'importante fonction de la transpiration. Elle permet en effet d'abaisser si besoin la température corporelle. Les déos basiques contiennent souvent des huiles essentielles et des substances naturelles hydra-

tantes, comme l'aloë vera. «On peut passer sans problème à un déo basique», assure le droguiste. Mais cette transition demandera un peu de patience à ceux qui ont utilisé longtemps des antitranspirants. Car les glandes sudoripares bloquées par les sels d'alumi-

nium se remettent à fonctionner dès qu'on passe à un autre déodorant. La production de sueur peut donc même augmenter durant les premiers jours.

Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Claudia Spätig)

Aluminium: à quoi faire attention

Sans le savoir, nous absorbons tous, tous les jours, une certaine quantité d'aluminium. Car l'aluminium est le troisième élément le plus abondant de la couche terrestre et le métal le plus courant. Du sol, l'aluminium passe dans l'eau potable et les plantes. Il peut aussi s'accumuler dans le corps et avoir des effets négatifs sur les reins, les os et les nerfs. Certains chercheurs pensent que l'aluminium pourrait favoriser la maladie d'Alzheimer ou le cancer du sein. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (AES) a donc défini une dose hebdomadaire tolérable pour l'aluminium. Elle est de 1 milligramme d'aluminium par kilogramme de poids corporel. Autrement dit, une personne de 60 kg ne devrait pas ingérer plus de 60 mg d'aluminium par semaine. Cette

valeur est souvent dépassée, ce qui ne provoque pas automatiquement des dégâts à l'organisme. Car la marge est très large entre la valeur limite et les taux effectivement toxiques. La prudence est néanmoins recommandée. Ainsi, il ne faudrait pas que l'aluminium entre en contact avec des aliments acides ou salés, car il peut alors se détacher et donc se retrouver sur les aliments. Concrètement: il ne faut pas emballer des morceaux de pomme ou de gâteau aux fruits dans de l'alu et n'assaisonner la viande qu'après cuisson si elle est cuite dans une barquette en aluminium. Les dentifrices blanchissants contiennent aussi de l'aluminium – la prudence est donc aussi de mise.

Tient à l'écart les
noctambules indésirables



Mélange de senteurs
Ne me pique pas®

Pour diffuseurs, lampes aromatiques et pierres à diffuser



Aromaspray
Ne me pique pas®

Le spray aromatique
des nuits d'été paisibles

Utilisez les biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.
Mélange de senteurs de 10 ml: principe actif: huile essentielle de lavandin 37 g/100 g, numéro d'autorisation du biocide: CHZN5198
Spray aromatique 75 ml: principe actif: huile essentielle de lavandin 1.11 g/100 g, numéro d'autorisation du biocide: CHZN5207

Ne me
pique pas


aromalife
les sens au naturel

SÉCURITÉ DE
L'APPROVISIONNEMENT
MÉDICAL

Une initiative demande à
la Confédération d'assurer
une quantité suffisante
de médicaments pour tous.



**Jürg Stahl: «La pénurie
est une menace pour
la santé et la sécurité
des patients»**

Vu la pénurie aiguë et croissante de médicaments en Suisse, il est de plus en plus difficile d'assurer un approvisionnement médical optimal de la population. Les drogueries et leur clientèle sont aussi concernées. L'Association suisse des droguistes (ASD) a décidé d'agir. Avec d'autres organisations, elle a lancé l'initiative «Oui à la sécurité de l'approvisionnement médical». Dans son interview, Jürg Stahl, président central de l'ASD, nous explique les enjeux de cette initiative.

Quelque 1000 médicaments différents, dont d'importants antibiotiques et analgésiques, font actuellement défaut en Suisse. Mais des années passent jusqu'à ce qu'une initiative arrive au Parlement. Avez-vous aussi envisagé d'autres mesures, qui auraient des effets plus rapides?

Jürg Stahl: Outre les interventions auprès du Conseil fédéral et du Parlement, l'initiative populaire est le seul moyen démocratique d'agir. Car le système suisse ne connaît pas l'initiative législative. Il n'y a donc pas d'instrument démocratique plus rapide. Malheureusement, le Parlement n'est pas suffisamment intervenu jusqu'à présent. En récoltant des signatures et avec le travail concomitant, nous pouvons immédiatement exercer une pression politique et entamer un large dialogue pour trouver rapidement une solution. Il est urgent d'agir.

Que peut apporter cette initiative?

Notre initiative doit lancer une grande discussion sur ce thème particulièrement important et accélérer les travaux. Quelques membres du comité d'initiative et des associations, organisations et entreprises participantes travaillent déjà en ce sens depuis près de six mois dans un groupe de travail interdisciplinaire de la Confédération et participent à la task force récemment créée par la Confédération.

Devrons-nous apprendre à vivre avec de telles situations de pénurie à l'avenir? Dans d'autres pays, il y a longtemps que l'on ne peut pas simplement tout acheter quand on en a besoin...

Le manque de produits de consommation est certes aussi un thème. Mais il s'agit ici de plus en plus de médicaments importants de l'approvisionnement de base. Cette pénurie et la réduction de la diversité menacent la santé et la sécurité des patients. C'est pourquoi il faut tout mettre en œuvre pour agir de manière rapide et efficace contre de telles situations. Et jusqu'à présent, on est loin d'avoir fait tout ce qu'il était possible de faire.

Cette situation ne pourrait-elle pas aussi représenter une chance pour les droguistes? Ils peuvent fabriquer des médicaments non soumis à ordon-

nance selon leur propre formule, appelés spécialités maison. Ils pourraient donc faire des remèdes avec du paracétamol ou de l'ibuprofène, comme du sirop contre la toux, des suppositoires ou des tisanes...

C'est un fait. Mais la fabrication en droguerie doit être promue comme une méthode de production de qualité et non être constamment limitée ou entravée par des obligations irréalisables, comme c'est le cas aujourd'hui. Les initiants s'engagent aussi en ce sens.

A ce propos, les règlements de plus en plus stricts de certains cantons posent problème. Ne faudrait-il pas aussi agir à ce niveau?



PRÉSIDENT CENTRAL DE L'ASD

Jürg Stahl, droguiste ES de Winterthur (ZH), a siégé au Conseil national de 1999 à 2019 en tant qu'élu

UDC. Il a même présidé le Conseil national en 2016/17, devenant le premier citoyen du pays. En tant que président central de l'Association suisse des droguistes (ASD), il s'engage pour l'initiative «oui à la sécurité de l'approvisionnement médical».

Exactement. C'est pourquoi les auteurs de l'initiative vont étroitement suivre sa mise en œuvre au niveau de la loi et participent déjà activement à la discussion, pour obtenir rapidement des améliorations.

Interview: Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)

Ce que demande l'initiative

Les médicaments nécessaires aux soins de base, comme les antibiotiques, sont presque exclusivement fabriqués en Asie, notamment en Inde et en Chine. Or, selon les initiants, l'évolution de ces dernières années montre que les entreprises installées dans ces pays ne sont pas des fournisseurs fiables, même en temps normal. La pandémie de Covid-19 a par ailleurs révélé que même du matériel important pour les laboratoires n'était parfois plus livrable. L'initiative veut donc que la sécurité de l'approvisionnement médical devienne une compétence fédérale – alors que c'est ac-

tuellement une compétence cantonale. Le site économique suisse doit aussi être renforcé pour la recherche, le développement, la production et le stockage et il s'agit de créer des chaînes logistiques fiables avec l'étranger. Une large alliance constituée du corps médical, des pharmaciens, des droguistes, des laboratoires médicaux, des organisations de l'industrie et de la logistique pharmaceutique, des organisations de protection des consommateurs et des milieux de la recherche soutient l'initiative «Oui à la sécurité de l'approvisionnement médical».



La reine-des-prés, fleur d'aspirine

Nom Filipendula ulmaria – Reine-des-prés – Moor-Geissbart

Famille Rosacées

La reine-des-prés doit sans doute son nom à sa taille et à son allure royale. Anciennement appelée «ulmaire», cette grande plante vivace aux inflorescences composées de longs rameaux peut culminer jusqu'à 1,50 m du sol. Ses petites fleurs couleur coquille d'œuf, à cinq pétales, surmontées d'étamines plus longues, scintillent légèrement, comme les étoiles dans la voie lactée. Son odeur envoûtante est reconnaissable entre mille. Les fleurs, les feuilles et les fruits de l'«herbe aux abeilles» servent d'ailleurs à parfumer des desserts.

Fébrifuge, anti-inflammatoire et anti-rhumatismale

Mais, davantage que ses atouts aromatiques, ce sont ses propriétés médicinales qui lui ont valu de monter sur le trône: puissant antidouleur, la reine-des-prés est à l'origine de l'aspirine. Tout comme l'écorce de saule, elle contient de l'acide salicylique qui a servi au développement de l'un des principes actifs les plus utilisés au monde. En baptisant cette molécule de synthèse «aspirine», le chimiste allemand Félix Hoffmann a rendu hommage à la reine-des-prés; celle-ci était aussi appelée «spirée», en référence à la forme de son fruit. Sans sa découverte, commercialisée par Bayer, le saule et la reine-des-prés – que l'on considère tous deux comme les aspirines de la nature – auraient depuis longtemps disparu de la planète, victimes d'une surexploitation certaine.

Heureusement, on peut toujours contempler la reine-des-prés dans nos prairies. Elle croît de préférence dans des sols marécageux et le long de cours d'eau. Une fois encore, l'observation attentive de la plante nous renseigne sur ses propriétés: cette rosacée qui affectionne les milieux humides est utile en cas de rhumatismes – rappelons que l'humidité, surtout froide, est un facteur prédispo-

sant à cette affection. Celle qu'on appelle aussi la «barbe de chèvre» contient des huiles essentielles, des composants salicylés, des flavonoïdes, des tanins, de la vanilline, de l'acide citrique et tannique. En plus de calmer la douleur, la reine-des-prés est fébrifuge, sudorifique et anti-inflammatoire. Elle a également des propriétés diurétiques. Son nom latin Filipendula, composé de filum (fil) et pendulus (pendant), fait allusion aux petits bulbes qui pendent de ses racines et qui étaient jadis consommés. Quant au nom ulmaria, il renvoie à la forme de ses feuilles, qui ressemblent à celles de l'orme (ulmus en latin).

Dans la culture celtique, les druides considéraient la «belle des prés» comme une des plantes les plus sacrées, au même titre que la menthe et la verveine. Mêlée au bouquet de la mariée, elle portait bonheur au jeune couple. Parions qu'avec le retour de l'attrait pour les fleurs sauvages, cette tradition reviendra au goût du jour.

Utilisation

Récolte: Cueillir les grappes lors de la floraison, de juin à août; veiller à ce que les fleurs ne tombent pas. Faire sécher dans un

endroit sec et aéré. Une fois la plante séchée, la conserver dans un sac en papier ou dans un carton, mais surtout pas dans un récipient en métal.

Tisane: Mélanger 1 cuillerée à soupe de fleurs de reine-des-prés séchées avec ¼ de litre d'eau. Laisser infuser 5 minutes à couvert. Filtrer et boire 2 à 3 tasses à petites gorgées après les repas.

Teinture mère: On utilise aussi les sommités fleuries fraîches. Diluer 30 gouttes dans un peu d'eau et prendre 3 fois par jour avant les repas.

Le souvenir de Claude Une cousine sylvestre

«Lorsque j'étais écolier à Morat, nous allions à vélo au Vully – ce qui constituait une sacrée aventure – cueillir la reine-des-bois (Arun-cus dioicus), aussi appelée «barbe de bouc», pour garnir les fontaines à l'occasion de la Solennité. Cette fête de la jeunesse commémore la victoire des Confédérés sur Charles le Téméraire lors de la bataille de Morat de 1476. La reine-des-bois, qui pousse dans nos forêts sur sol humide, est tout aussi majestueuse que sa cousine champêtre, la reine-des-prés, mais n'a aucune valeur médicinale.»



«Les secrets du druide 1 –

Voyage dans l'herbier médicinal de Claude Roggen»,

Editions du Bois Carré.

Textes: Annick Monod et Cathy Roggen-Crausaz.

Illustrations: Etienne Delessert.

Format: 165x235 cm/256 pages.

ISBN 978-2-9701088-0-1.

En vente sur: shop.roggen.ch



L'anecdote de Claude La belle faux des Fribourgeois

«Naguère, de jeunes Fribourgeois – certains venant de Belfaux – étaient engagés dans le Jura pour aller faucher les prairies humides où pousse la reine-des-prés. En allemand, la Wiesengeissbart (littéralement «barbe de bouc des champs») s'appelle aussi Mädesüss. Contrairement à ce qu'on pourrait croire au premier abord, la racine étymologique de ce mot n'a rien à voir avec süsse Mädchen (douce fillette) mais est issue de Mahder, celui qui

fauche les champs où pousse la reine-des-prés qui dégage un parfum doux (süss) à la floraison.»

Claude Roggen

L'idée étincelante
contre les yeux
enflammés



Aide en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG

Similasan EYE CARE

Une protection solaire bien tolérée

Le droguiste Peter Eberhart a développé, avec des spécialistes de Finlande et du Portugal, une crème solaire qui fait maintenant fureur auprès des amoureux de la nature et des adoratrices du soleil, comme «crème solaire du Simmental».

«La crème solaire est un thème délicat. J'ai toujours des clients qui demandent un produit totalement sans risque et qui offre malgré tout une bonne protection – sans contenir de substances indésirables, comme des microplastiques, du silicone ou des substances chimiques cancérigènes ou polluantes. Et il ne devrait pas laisser de traces sur la peau mais pénétrer rapidement, soigner la peau et être agréable au toucher. C'est donc pratiquement la quadrature du cercle! Je me suis documenté des années durant sur ce thème, car il n'existe tout simplement pas de crème solaire sur le marché qui me paraissait parfaite et remplissait tous ces critères. Finalement, j'en ai créée une moi-même. Nous la vendons très bien et elle est désormais connue jusqu'à Zurich sous le petit nom de «crème solaire du Simmental». Elle est essentiellement composée d'oxyde de zinc et d'aloë vera. Elle est donc si bien tolérée qu'on peut même l'utiliser pour les fesses des bébés! Récemment, j'ai dit à une cliente dont le bébé souffrait d'un érythème fessier à cause des langes, qu'elle pouvait simplement utiliser ma crème solaire. Stricto sensu, il s'agit certes d'une utilisation off-label et le produit devrait être enregistré comme médicament pour s'utiliser contre l'érythème fessier. Mais l'oxyde de zinc et l'aloë vera, c'est justement ce qu'on utilise dans ce cas et ces deux substances sont totalement sans danger. Le secret réside dans la formule pour bien lier l'oxyde de zinc au jus d'aloë vera, afin que les pigments minéraux se répartissent régulièrement et forment une bonne protection sur la peau. J'ai travaillé des années durant avec des spécialistes de Finlande et du Portugal pour découvrir comment y parvenir. Finalement,

nous avons combiné des pigments de trois tailles différentes. Ces particules peuvent parfaitement se mouvoir et se répartir dans l'émulsion de jus d'aloë vera. Il faut donc moins de particules minérales pour offrir une protection efficace. Et comme les particules sont moins nombreuses, l'indésirable effet blanchâtre sur la peau est aussi plus faible. Mais la formule exacte reste naturellement notre secret!

Un rêve depuis longtemps

Quoi qu'il en soit, mon assortiment comporte maintenant trois produits solaires maison. Le fluide solaire minéral IPS 30, qui ne laisse pratiquement aucune marque blanche sur la peau. Pour les peaux très sensibles et sèches, un lait solaire avec les IPS 50 et 30. Il est basé sur du jus d'aloë vera biologique et ne contient pas d'eau. Durant le bronzage, la peau se dessèche donc moins. Et j'ai sans doute inventé le premier spray solaire sans composants indésirables. Léger et frais sur la peau, il ne se voit pas. C'est le produit idéal pour les



hommes et pour ceux qui n'aiment pas les crèmes solaires. J'ai longtemps rêvé d'inventer un produit solaire aussi agréable! Car beaucoup d'hommes n'aiment pas s'enduire de crème de la tête aux pieds. Avec ce spray, on peut rapidement vaporiser et répartir le produit. Il pénètre bien dans la peau et ne laisse pas de sensation collante. Pour le spray solaire, le défi principal était de fabriquer un produit sans microplastiques ni composés de silicone. Je suis vraiment très satisfait que nous ayons réussi! »

Peter Eberhart (traduction: Claudia Spätig)



L'INVENTEUR AUX MINÉRAUX

Le droguiste ES Peter Eberhart a fondé son commerce dans le Simmental en 1981 avec son épouse Christine, elle-même droguiste CFC. Il y a trois ans, il a remis l'entreprise à son fils Simon Eberhart et à son épouse Nadine Moll, tous deux droguistes ES. La droguerie Eberhart doit surtout son renom à son centre Dr Schüssler. Outre de nombreuses spécialités maison, ces sels minéraux tant appréciés sont aussi fabriqués dans le laboratoire de la droguerie.

Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n° 4/2023 (août/septembre) paraîtra le **2 août 2023**. Dans le prochain numéro, vous pourrez vous **détendre** en découvrant la forêt et ses bienfaits pour la santé. Vous trouverez aussi des informations sur l'**automédication**, des conseils pour atténuer la **météopathie**, bien soigner les **dents** et réussir la **rentrée scolaire**.



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



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



Parfum d'ambiance naturel

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

D'une valeur de Fr. 49.–



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

D'une valeur de Fr. 57.–



Set de produits Dr. Bronner's

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

D'une valeur de Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.–

Qui, 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 de recevoir la prime suivante après paiement de la facture. (cocher 1 case)

Parfum d'ambiance
 Set de produits Dr. Bronner's

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

GOLOY BODY



Base de prix 2023 (TVA incl.)

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
Distribution
Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne
Téléphone: 032 328 50 30
Mail: abo@drogistenstern.ch

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



Les conseils de santé de juin

Des fraises vitaminées

Les fraises suisses sont enfin mûres. On peut maintenant les consommer avec bonne conscience. Et on n'en mange jamais trop. Elles contiennent des vitamines mais peu de calories. De plus, d'un point de vue culinaire, rien ne vaut une confiture de fraises faite maison!



Des pétales de rose cristallisés

Cueillez des fleurs de roses et utilisez-les pour fabriquer de l'eau de rose ou d'autres produits maison. Les roses sont aussi intéressantes en cuisine: du sirop au sel de rose en passant par les pétales de rose cristallisés, il n'y a pas de limites à la fantaisie.



La nature contre les allergies

Pour les personnes qui souffrent de rhume des foins, le début de l'été est une période difficile. Le temps chaud incite à sortir mais les graminées qui déclenchent des allergies sont en fleurs. Il n'y a pas de panacée mais différents produits naturels peuvent aider à soulager les symptômes – demandez conseil dans votre droguerie.

Des fines herbes

Vous pouvez maintenant cultiver une grande variété de fines herbes riches en vitamines sur le balcon ou le rebord de la fenêtre. Important: en pot, elles ont régulièrement besoin d'eau, mais aussi d'engrais. Le basilic aussi commence à pousser avec vigueur. Cueillez et utilisez régulièrement les sommités. Les plantes deviendront ainsi bien touffues et vivront longtemps.

Tisanes et eau

Buvez assez! Quand il fait plus chaud, ayez toujours une bouteille d'eau ou de tisane non sucrée à portée de main. Utilisez de la menthe ou de la mélisse fraîche ou savourez un délicieux mélange de tisanes estival de la droguerie.



Vérifier la pharmacie de voyage

Contrôlez votre pharmacie de voyage avant les vacances d'été. Ramenez les médicaments périmés à la droguerie afin qu'ils puissent être éliminés correctement. Remplacez tout ce qui manque et complétez la pharmacie de voyage avec les médicaments personnels nécessaires.

*Nous vivons la
médecine complémentaire*

ebi-pharm





Les conseils de santé de juillet



Aide contre les insectes piqueurs

Ils nous tournent autour et nous énervent: les moustiques, les taons et les guêpes aiment le plein été. Vous trouverez naturellement en droguerie des produits naturels ou de synthèse qui aident en prévention. Et pour le traitement des piqûres, ayez toujours les produits nécessaires à portée de main.



Des déos naturels

Les traces de déo sur les habits d'été foncés ne sont pas du plus bel effet. La prévention passe par des produits naturels qui ne laissent pas de telles traces détestables. Les produits naturels sont aussi meilleurs pour la peau car ils sont moins irritants.

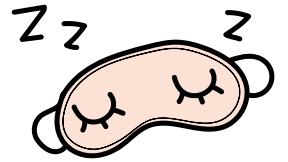
Protection solaire

C'est maintenant la pleine saison de la baignade. Il est important d'utiliser une protection solaire bien tolérée par la peau mais aussi résistante à l'eau. Demandez conseil dans votre droguerie car il existe des produits très différents qui sont adaptés aux besoins de chacun.



Huit heures de sommeil

Même s'il fait jour longtemps et que le temps est chaud, nous avons tout de même besoin de sommeil. Un adulte devrait dormir en moyenne huit heures. Assombrissez la chambre et respectez des heures de coucher régulières. Les sprays d'ambiance avec des huiles essentielles disponibles en droguerie peuvent offrir un soutien pour s'endormir.



Cueillir les fleurs épanouies

Cueillez et faites sécher les fleurs de souci et de mauve. Cela vous permettra de préparer de délicieux mélanges de tisanes délicats. Elles conviennent également à la fabrication de pommades maison.

Protéger les cheveux

N'oubliez pas le cuir chevelu et les cheveux: appliquez aussi la protection solaire sur la peau et protégez les cheveux du chlore et de l'eau salée avec des huiles soignantes spéciales afin qu'ils restent souples et brillants.



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.

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



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.