



Août / septembre 2020

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



Dossier «Emotions»

La puissance des sentiments

Mycothérapie

Découvrez le monde des
champignons vitaux

L'amour au 3^e âge

Encore des papillons dans
le ventre

EYE PHRASIA^{plus}



**EN CAS DE
YEUX ROUGES,
ENFLAMMÉS.**

Ce sont des médicaments
autorisés. Veuillez lire les
notices d'emballage.
Similasan AG

**BELLADONNA
D6**

plus

**EUPHRASIA
3c D6**

plus

**HEPAR SULFURIS
D12**

Plus que de l'euphrase.

Similasan 1980-2020

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 Therme. Vivez de fabuleux moments de bien-être tranquillement à la maison. D'une valeur de Fr. 58.-

Le coffret GOLOY 33 Soins du visage



Coffret idéal en déplacement et pour découvrir des produits. La trousse de toilette propose de petits emballages pratiques des produits Clean Vitalize 20 ml, Flair Vitalize 15 ml et Face Care Vitalize 20 ml. D'une valeur de Fr. 49.90

Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 avec contrôle de la pression pour une protection optimale des gencives ainsi qu'une minuterie et 3 modes de nettoyage. Elimine deux fois plus de plaque qu'une brosse à dents manuelle. D'une valeur de Fr. 119.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste

- ☐ Abonnement de 1 an à Fr. 26.- (6 numéros) ☐ Abonnement de 2 ans à Fr. 48.- (12 numéros)

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

- ☐ Parfum d'ambiance ☐ Set de bien-être ☐ Coffret Goloy 33 Soins du visage ☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

☐ 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:

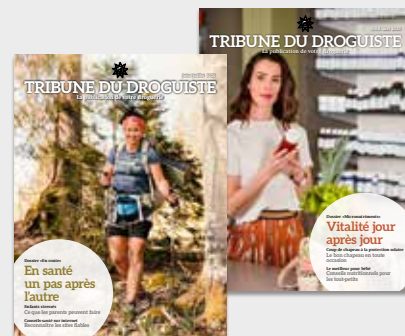
Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité



Base de prix 2020 (TVA incl.)



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

CH Media
Kundenkontaktcenter
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Téléphone +41 58 200 55 22
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.



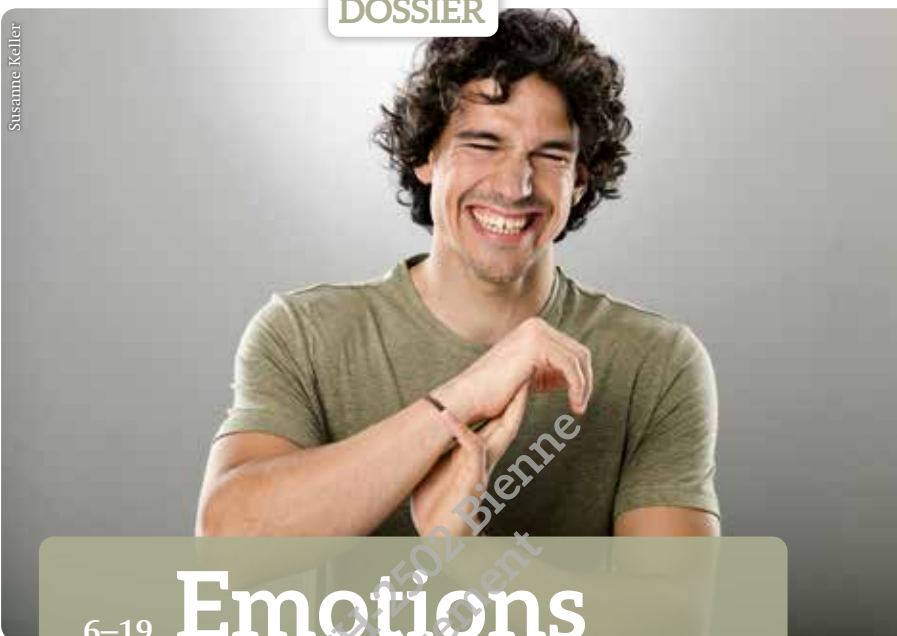
Bettina Epper
Rédactrice en chef adjointe
b.epper@drogistenverband.ch

Pepper et la peur

Vous connaissez Pepper? Non, ce n'est pas un de mes parents éloignés, même si son nom ressemble au mien. Pepper est un robot humanoïde qui reconnaît les émotions humaines et adapte son comportement en conséquence. Pepper est mignon, il a de grands yeux vifs et sa seule vision met de bonne humeur. Mais lui ne peut pas ressentir de tels sentiments. C'est une machine. On peut d'ailleurs douter que les robots puissent jamais ressentir quoi que ce soit. Ils peuvent juste se comporter comme s'ils avaient des sentiments. Ils peuvent théoriquement présenter une réaction de peur et éviter les situations qui pourraient leur nuire. La peur donc, comme aide à la survie. Mais ça n'est pas une véritable émotion. Les vraies émotions humaines, elles, sont bien plus que cela, comme vous pourrez le découvrir dans notre dossier «Emotions», dès la page 6.

Nombreuses sont les choses qui provoquent des émotions chez l'homme. Certains ont peur à la vue d'une araignée, d'autres éprouvent du plaisir en écoutant de la musique. C'est très individuel. Mais une chose ne laisse personne indifférent: une histoire d'amour romantique. Comme celle de Lilly et Peter Heinimann, qui se sont rencontrés et aimés à plus de 70 ans. Lisez, page 23, comment ils sont tombés amoureux l'un de l'autre.

DOSSIER



6-19 Emotions

- 8 Pourquoi l'homme a-t-il des émotions?
- 12 Colère
- 14 Tristesse
- 16 Peur
- 18 Joie

- 4 Les brèves
- 20 **Des champignons puissants**
Tout savoir sur la mycothérapie
- 22 En vitrine
- 23 **L'âge ne protège pas de l'amour**
Avoir encore une fois vraiment des papillons dans le ventre
- 26 **Fin de ripailler...**
... place au nettoyage de l'intestin
- 30 **Donnez-nous votre avis!**
Participez à notre sondage et gagnez de beaux prix
- 32 **1^{er} jour de classe**
Un grand moment pour les petits
- 36 Participer et gagner
- 37 **Plus que du muesli**
Origine et développement des magasins diététiques
- 39 Jeux et avant-première



23



37

Nouveau traitement contre la leucémie

Les cellules souches de donneurs sains peuvent aider les patients souffrant de leucémie aiguë. Mais ce traitement a souvent d'importants effets secondaires. Des chercheurs, sous la direction

de l'Université de Zurich, viennent de montrer sur des souris comment les cellules cancéreuses et souches humaines peuvent être éliminées de manière beaucoup plus sélective à l'aide de l'immunothérapie plutôt que de la chimiothérapie.

L'objectif est de tester cette nouvelle immunothérapie au plus tôt sur l'humain, comme le communique l'Université de Zurich



iStock.com/IconicBestiary



lovelyday12 - stock.adobe.com

La graisse brune brûle les calories

L'homme a deux sortes de tissu adipeux : la graisse blanche et la graisse brune. La blanche stocke la graisse et se trouve essentiellement dans le ventre, les fesses et les cuisses. Quand les besoins énergétiques augmentent, le corps peut puiser dans ces réserves. La graisse brune, en revanche, brûle l'énergie et libère de la chaleur. Avec l'âge ainsi qu'en cas de surpoids, le nombre de ces cellules diminue constamment. Chez l'adulte, le tissu adipeux est surtout constitué de graisse blanche. Or des chercheurs ont découvert qu'une brève exposition à un froid modéré des personnes qui ont de la graisse brune peut les aider à brûler 15% de calories en plus que les personnes qui ne disposent pas de ce tissu adipeux. Les scientifiques aimeraient maintenant procéder à d'autres recherches pour savoir si l'activation de la graisse brune pourrait aussi offrir une protection contre les maladies cardiovasculaires.

MediUni Wien

**Pour Bimbosan,
seul le meilleur lait
suisse est assez bon.**



Le lait suisse est d'une qualité exceptionnelle, notamment grâce aux excellents herbages utilisés, à la petite taille des nombreuses exploitations, à la conscience écologique et aux lois sur la protection des animaux strictes appliquées. Autant d'arguments suffisamment convaincants pour n'utiliser que du lait d'exploitations suisses dans la fabrication de tous nos laits.

Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Commandez votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



Bimbosan
Pour bébé, jour après jour.

WELEDA

Depuis 1921

Le tuyau de la rédaction

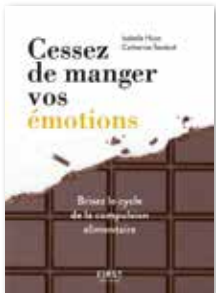


Planter, soigner et récolter de beaux fruits et légumes, qui plus est non traités. Qui n'en rêve pas? Voici un livre qui pourra vous y aider.

Ce printemps particulier nous a donné des velléités d'indépendance alimentaire. Et nombreux sont ceux qui, confinés chez eux, ont envie de se (re)mettre au jardinage. C'est vrai que c'est une source de joie et de délectation quand on peut déguster une fraise toute chaude à peine cueillie ou ses propres choux-pommes. Mais ça peut aussi être une source de déception, de frustration ou de colère quand les escargots et les limaces se sont régalés pendant la nuit des petits plantons de salade amoureusement mis en terre la veille. Ce livre nous livre les secrets pour cultiver ses fruits et légumes de manière productive tout en respectant la nature. Il donne des conseils pour bien aménager son coin de potager, explique comment valoriser les déchets ou encore bien utiliser l'eau. Il donne aussi des astuces pour bien planter radis, tomates et autres courgettes et optimiser l'espace. De quoi avoir la main verte.

Rédaction

Rodolphe Grosliéziat: «Un petit potager productif», Ulmer 2017, ISBN: 978-2841389025



Vous grignotez sans vraiment avoir faim? Vous mangez plus quand vous êtes stressé? Un livre pourra peut-être vous aider à briser le cycle des compulsions alimentaires.

Pour beaucoup d'entre nous, l'alimentation est très fortement liée à nos émotions. On mange pour compenser quand on est frustré, stressé ou triste et l'amour nous coupe l'appétit. On peine à s'arrêter quand on a entamé la tablette de chocolat ou le paquet de chips. A force, on perd l'habitude d'écouter notre corps et de manger vraiment à notre faim. Les auteures de ce livre, une docteure en nutrition et une docteure en psychologie, se sont spécialisées sur cette question. Dans leur livre, elles nous proposent de repenser notre rapport aux aliments, de réapprendre petit à petit à écouter les signaux naturels de notre corps et de modifier les pensées génératrices d'anxiété. Cela à l'aide d'exercices, d'astuces et d'outils qui ont fait leurs preuves. De quoi prendre conscience de ce qu'on mange et pourquoi on le mange.

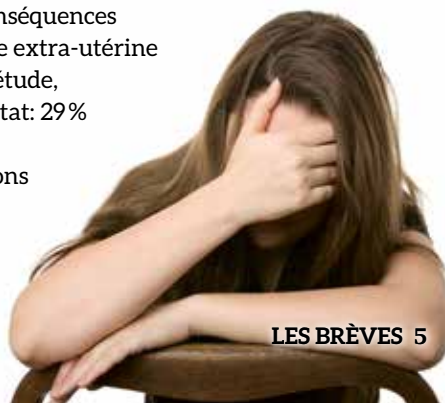
Rédaction

Isabelle Huot, Catherine Senécal: «Cessez de manger vos émotions», First 2020, ISBN: 978-2266300483

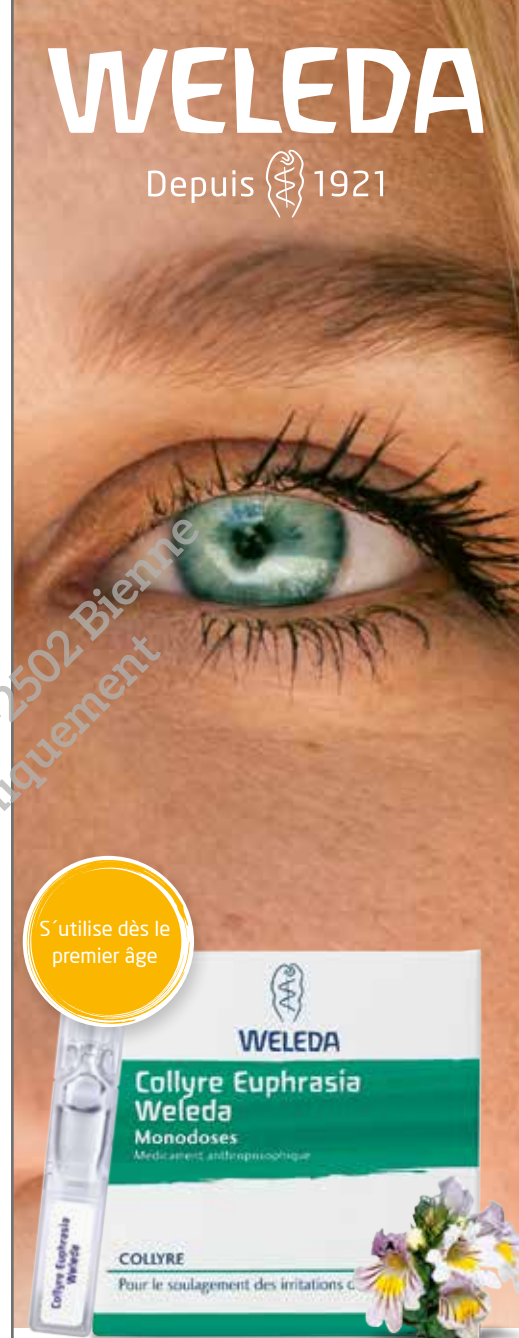
Les fausses couches conduisent souvent à la dépression

Des chercheurs britanniques ont étudié les conséquences d'une fausse couche précoce ou d'une grossesse extra-utérine sur la santé psychique des femmes. Pour leur étude, ils ont examiné 737 femmes concernées. Résultat: 29% ont développé des troubles posttraumatiques, 24% des troubles anxieux et 11% des dépressions moyennes à sévères.

www.swissmom.ch



TrudiDesign - stock.adobe.com



S'utilise dès le premier âge



YEUX IRRITÉS?

Collyre Euphrasia Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

ÉMOTIONS



Vanessa Naef et Bettina Epper se sont aventurées pour vous sur le grand huit des émotions
(traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

Bébé fait risette
dès l'âge de

2 à 3
mois.

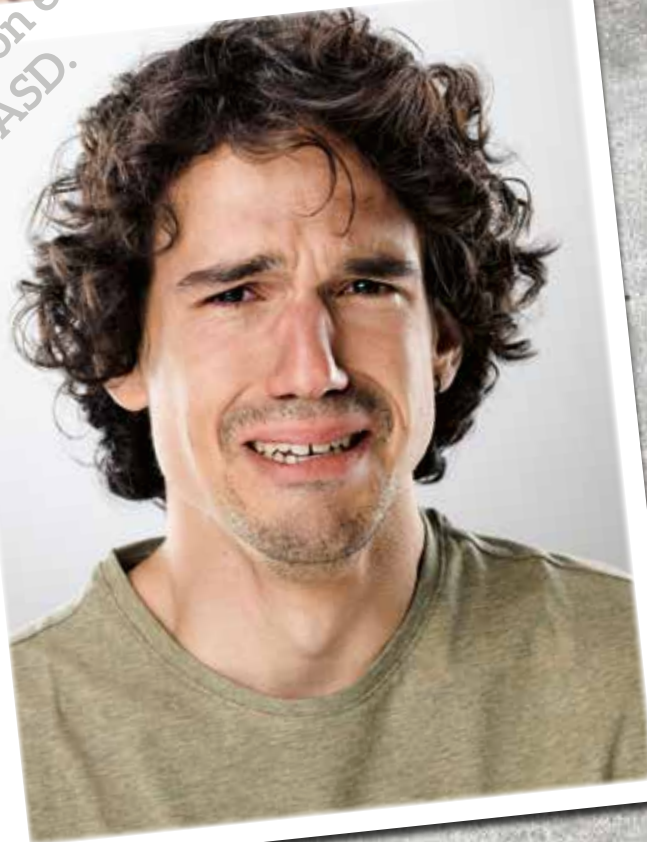
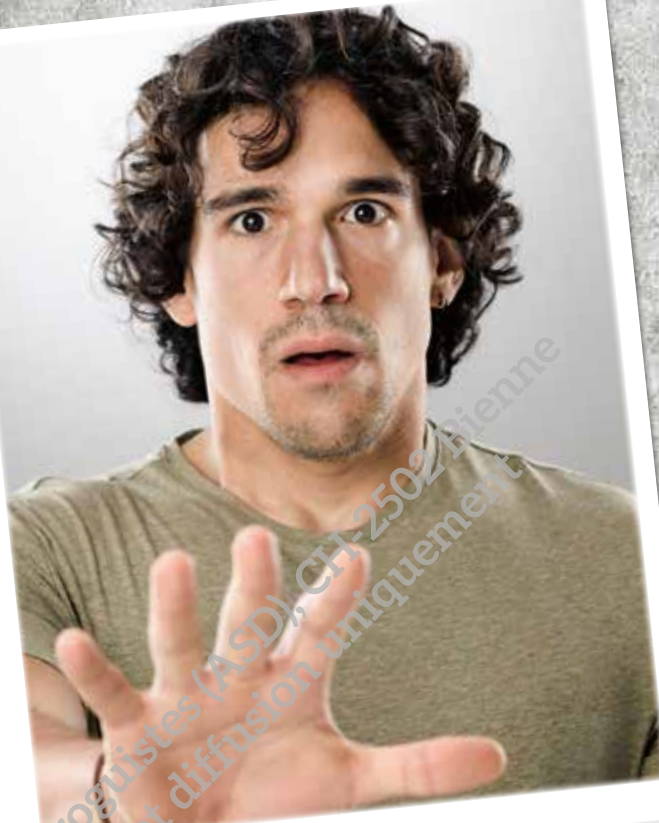
L'enfant commence
à exprimer oralement ses
sentiments dès

2 ans.

Dès

3 ans,

l'enfant peut contrôler
ses mimiques
et dissimuler ses
sentiments.



**BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE
SENSATION**

Les émotions comme la peur ou la colère, la tristesse ou la joie sont essentielles à la survie.

«Les émotions servent à survivre»

Avoir la bonne réaction peut nous sauver la vie. La manière dont on réagit émotionnellement ne dépend pas seulement de la situation, mais surtout de notre parcours de vie personnel.

Les émotions sont omniprésentes. Souvent utiles, elles peuvent parfois déborder. Pourquoi l'homme ressent-il des émotions et peuvent-elles être dirigées? La professeure Dre Monique Pfaltz* répond à ces questions.

Madame professeure Pfaltz, pourquoi les hommes ont-ils des sentiments?

Professeure Dre Monique Pfaltz: La plupart des scientifiques s'entendent pour dire que les émotions sont importantes pour notre survie car elles dirigent notre comportement. Lorsqu'on ressent du dégoût à la vue d'un aliment avarié, on ne le mange pas et il ne peut donc pas nous faire de mal. Certains chercheurs pensent même que les expressions du visage, qui accompagnent certaines émotions, ont une fonction de protection. Quand on est dégoûté, on fronce le nez. Ce qui réduit la quantité de toxines qui peuvent entrer dans le corps. Et quand on écarquille les yeux de surprise, on peut mieux voir son environnement et réagir correctement. En plus, les émotions ont souvent une fonction de communication.

Qu'est-ce que cela signifie?

Si nous sommes les deux dans la même salle et que j'ai soudain l'air apeuré, vous allez certainement tourner la tête pour voir s'il y a un danger. Votre cœur bat plus vite et vous seriez en mesure de réagir s'il y avait effectivement un danger. Et si je vous souris, cela peut indiquer que je suis prête à entrer en contact avec vous et que c'est donc le bon moment pour réaliser cette interview.

Pourquoi certaines personnes réagissent-elles de manière plus émotionnelle que d'autres?

Le fait que nous réagissions de manière émotionnelle à certaines situations dépend largement de nos expériences. Notre cerveau est conçu pour apprendre et éta-

blir des connexions. Ainsi, les hommes et les animaux peuvent apprendre à réagir avec de la peur à certaines situations. Si l'on expose régulièrement une souris à des décharges électriques tout en lui faisant entendre un certain son, elle apprendra rapidement à avoir une réaction de peur en percevant ce son, même en l'absence de décharge électrique. Elle aura ainsi établi un lien entre le stimulus neutre du son et le stimulus négatif de la décharge.

Et comment cela se traduit-il chez l'homme?

Les gens ont tous des histoires différentes, ils ont grandi dans des conditions différentes et ont appris des comportements différents. Ce qui fait que nous réagissons de manière différente à la même situation. Les réactions émotionnelles ont donc toujours quelque chose à voir avec notre propre histoire.

Auriez-vous un exemple?

Imaginez que votre père vous criait toujours dessus quand il regardait du football à la télé et que son équipe perdait. Plus tard, à l'âge adulte, vous aurez peut-être peur quand vous entendrez un groupe de fans de foot car leurs cris seront un stimulus que votre cerveau reliera aux hurlements de votre père. Vous ne saurez sans doute même pas pourquoi vous ressentez de la peur dans cette situation. Autre cas si vos proches vous ont toujours témoigné de l'estime, même quand vous faisiez parfois une erreur, alors vous serez certainement assez détendu quand votre supérieur vous convoquera dans son bureau. A l'inverse, si l'on vous critiquait toujours durant l'enfance, vous serez certainement angoissé au moment de frapper à la porte de son bureau.

Peut-on diriger consciemment ses émotions?

Oui et non. Les réactions émotionnelles immédiates sont automatiques. Si vous voyez un serpent devant vous, votre cerveau réagit immédiatement. L'amygdale, une partie du système limbique du cerveau, n'a besoin que d'une fraction de seconde pour provoquer l'accélération du pouls, la contraction des muscles, etc. jusqu'à une réaction de peur. Parallèlement, il y a des voies plus lentes, plus complexes qui ne vont pas directement à l'amygdale. Dans ce cas, c'est d'abord le cortex cérébral qui intervient. Cette région, la plus récente de notre cerveau, analyse la situation en détail. Puis adapte si nécessaire la réaction immédiate initiale, une réaction de peur dans notre cas. Si nous constatons par exemple qu'il ne s'agit pas d'un serpent mais d'un morceau de bois, la peur n'a plus de raison d'être. Le pouls se normalise alors et les muscles se détendent.

Mais ce contrôle ne fonctionne pas toujours?

Il peut être difficile de contrôler notre comportement quand on éprouve des émotions très intenses. Normalement, notre lobe frontal contrôle les autres régions du cerveau, notamment via les amygdales. Quand cela fonctionne, notre comportement est adapté à la société. Mais lorsque nous sommes soumis à un stress important, il peut arriver que ce contrôle soit réduit, voire supprimé. Notre comportement est alors directement dirigé par les émotions. Le lobe frontal perd ainsi sa fonction de frein.

Comme quand on invective quelqu'un qui n'a pourtant rien fait de grave?

Oui, et nous éprouvons souvent des regrets ou de la honte après parce que nous ne pouvons pas expliquer cet éclat de manière rationnelle. Mais il y a aussi des moyens de diriger nos émotions. On peut par exemple respirer lentement et profon-

dément. Cela active le système nerveux parasympathique, lequel est responsable de la relaxation. Un autre moyen passe par la pensée.

On peut influencer nos émotions par la pensée?

La pensée est puissante. Ce que nous espérons a une influence sur la manière dont nous nous sentons. Si nous nous attendons au pire, cela peut avoir des conséquences négatives. L'histoire du marteau l'illustre très bien (*ndlr: voir encadré page 10*). L'avantage: nous pouvons nous exercer à considérer certaines situations de manière réaliste, par exemple en nous demandant comment notre meilleure amie évaluerait la situation. Cela modifie souvent notre point de vue et nous permet d'agir autrement.

Reproduisons-nous les émotions de la personne qui nous fait face?

L'homme imite pratiquement dès la naissance les expressions faciales de ses semblables. Il s'agit d'un phénomène automatique, appelé mimétisme, qui se poursuit à l'âge adulte. C'est souvent très subtil et imperceptible à l'œil nu. Mais en laboratoire, nous pouvons mesurer les plus infimes mouvements des muscles. Certains scientifiques supposent que l'imitation automatique des expressions de notre vis-à-vis nous permet de mieux comprendre son ressenti. Dans des études, on a inhibé les mimiques faciales d'une partie des participants avec du Botox. Ces personnes ont moins bien reconnu les expressions du visage que celles qui n'avaient pas reçu d'injection de Botox. Mais la recherche en est encore à ses premiers balbutiements dans ce domaine. Les expressions de notre visage ont une influence sur la manière dont nous nous sentons. Le moine vietnamien Thich Nhat Hanh l'a joliment exprimé: «Parfois, vous souriez parce que vous êtes heureux. Mais parfois aussi vous êtes heureux parce que vous souriez.»

* La Prof. Monique Pfaltz est professeure assistante en psychophysiologie clinique et expérimentale à l'Hôpital universitaire de Zurich.

À LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS

La Prof. Dre Monique Pfaltz pratique la recherche à l'Hôpital universitaire de Zurich.



Sentiments et émotions

Pour certains chercheurs, les termes de sentiment et d'émotion sont interchangeables. Mais d'autres, comme le neuroscientifique portugais António Damásio, font une différence, comme le souligne la Dre Monique Pfaltz, professeure en psychophysiologie clinique et expérimentale à l'Hôpital universitaire de Zurich. António

Damásio définit les émotions comme des états du corps, quand le cœur bat à toute allure par exemple. Les sentiments ou sensations sont la prise de conscience de ces états corporels. Ainsi, l'émotion exprimée par le cœur qui bat à toute allure peut correspondre à la prise de conscience d'un sentiment comme la peur.



zinkewych - stock.adobe.com

Les émotions sont individuelles

En principe, il n'y a pas LA colère ou LA peur. Explication de la Dre Monique Pfaltz: «Ce que nous vivons et ressentons, par exemple quand nous parlons de deuil, est très individuel et différent.» Certaines émotions peuvent certes être décrites, sur la base de réactions typiques, comme une accélération du pouls, des tensions musculaires, etc. Mais il ne s'agit là que d'une sorte de prototype. Monique Pfaltz l'illustre avec cet exemple: «En Suisse, les femmes ont en moyenne 1,44 enfant. Mais en fait, il n'y a pas une seule femme qui a vraiment 1,44 enfant en Suisse. C'est la même chose avec les émotions. La peur peut certes provoquer une accélération des battements du cœur. Mais cette accélération est individuelle et il peut même y avoir des personnes chez qui le rythme ralentit.»

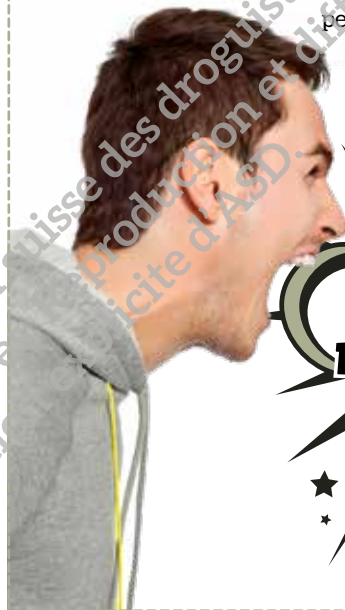
L'homme au marteau

Un homme veut suspendre un tableau. Il a un clou, mais pas de marteau. Son voisin en a un. L'homme décide donc de lui emprunter son marteau. Mais voilà qu'un doute s'installe: et si le voisin ne voulait pas me prêter son marteau?

La veille, il m'a à peine salué.

Peut-être était-il pressé? Ou peut-être a-t-il feint d'être pressé parce qu'il a quelque chose contre moi? Mais quoi? Je ne lui ai rien fait, il se fait des idées. Si quelqu'un voulait m'emprunter un outil, je le lui donnerais tout de suite. Pourquoi pas lui? Comment peut-on refuser de rendre un service aussi simple à autrui? Les gens comme ce type nous empoisonnent la vie. Et, en plus, il s' imagine que j'ai besoin de lui. Juste parce qu'il a un marteau. J'en ai vraiment marre. - Il fonce alors chez son voisin, sonne. Son voisin ouvre la porte et avant même qu'il ait pu dire «Bonjour», l'homme lui crie: «Gardez votre marteau!»

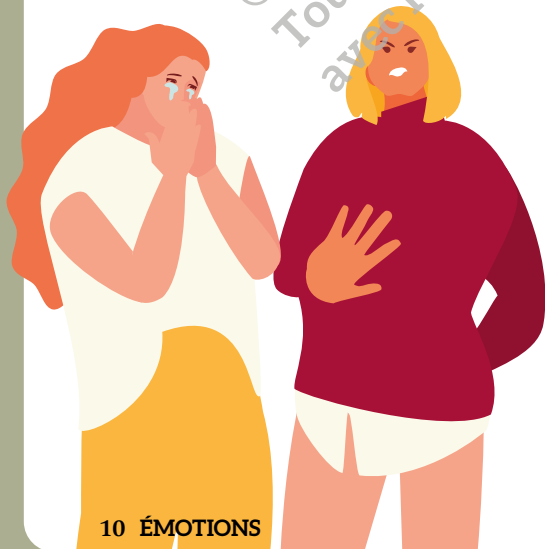
Cette histoire est signée Paul Watzlawick, scientifique de la communication autrichien



Le rôle des hormones

De plus en plus de signes indiquent que les hormones ont une influence sur les émotions, comme le souligne la Dre Monique Pfaltz, professeure en psychophysiologie clinique et expérimentale à l'Hôpital universitaire de Zurich. Une étude a notamment consisté à administrer de l'ocytocine à des hommes. Résultat: ils sont devenus plus empathiques et ont ressenti des sentiments plus

intenses. «La peur est aussi dirigée par des hormones. A la vue de quelque chose qui pourrait être dangereux, le corps sécrète des hormones, à savoir l'adrénaline et la noradrénaline, qui accélèrent les battements du cœur, font grimper la pression sanguine, augmentent la tension musculaire et libèrent plus de glucose sanguin. Tout cela aide à réagir rapidement face au danger.»



Fleurs de Bach

Laura Anaïs Loretan

Laura Anaïs Loretan, 31 ans, est droguiste ES et travaille à la pharmacie Saner à Bâle. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, les fleurs de Bach ainsi que le conseil dans le domaine de la médecine complémentaire.



La thérapie par les fleurs de Bach doit son nom au Dr Edward Bach, médecin britannique qui l'a développée dans les années 1930. Il croyait que l'attitude mentale était déterminante pour favoriser la santé et surmonter les maladies. Edward Bach pensait donc que les élixirs floraux pouvaient avoir une influence positive sur les émotions. Il a développé 38 essences florales, fabriquées à partir de fleurs sauvages, de bois d'arbres et d'arbrisseaux. Elles sont vendues sous forme de gouttes, de spray ou de pastilles en droguerie.

L'effet des fleurs de Bach n'est pas dû à leurs principes actifs, mais c'est l'énergie des plantes qui agit positivement sur les émotions. On peut l'illustrer ainsi: quand l'individu A dit quelque chose de gentil à l'individu B, B se sent mieux. Les informations des fleurs sont comme des mots aimables. Experte en fleurs de Bach et droguiste ES, Laura Anaïs Loretan précise: «Les fleurs de Bach aident lors de situations comme la peur, la jalousie ou la sensation d'être dépassé par les événements, mais pas contre les troubles physiques.»



Aromathérapie

Comme les hormones, les huiles essentielles peuvent influencer les émotions. Les molécules odorantes inspirées arrivent sur la muqueuse olfactive et déclenchent un signal qui est transmis au système limbique. C'est dans cette partie du cerveau que sont notamment régulées les émotions. C'est aussi là que naissent les sentiments et que les souvenirs sont stockés. Comme les substances odorantes influencent le système limbique et ses fonctions, elles agissent sur la santé physique et psychique. Les huiles essentielles existent sous forme pure ou diluée, notamment en spray d'ambiance. Elles peuvent s'ajouter à une huile de base pour massages ou à des produits de soins corporels, comme des lotions, des gels-douche ou des produits de bain. Les drogueries proposent également des capsules et des gouttes orales ainsi que des suppositoires avec des huiles essentielles. Les personnes qui s'intéressent aux huiles essentielles devraient les tester avant de les acheter. C'est possible

dans de nombreuses drogueries. Droguiste ES et aromathérapeute, Sarah Meer explique: «Les odeurs réveillent des souvenirs, des bons et des mauvais. L'objectif de l'aromathérapie est que l'huile essentielle corresponde bien à la personne et contribue à son bien-être.» Toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux femmes enceintes, aux enfants en bas âge ou aux bébés. Enfin, mal utilisées, les huiles essentielles peuvent irriter la peau et les muqueuses.

Sarah Meer

Sarah Meer, 35 ans, est aromathérapeute et propriétaire de la droguerie Meer à Siebnen (SZ) depuis 2015. Ses domaines de spécialisation sont l'aromathérapie et la spagyrie.

www.drogerie-meer.ch



La colère

«Ce qui est rageant avec la colère, c'est qu'elle nous nuit sans servir aux autres.»

Kurt Tucholsky, journaliste et écrivain allemand (1890-1935)

La colère pour changer

Quand une personne se met en colère, c'est que quelque chose ne va pas. Elle a peut-être été maltraitée, négligée ou offensée. La colère peut aider à modifier un peu les choses quand on en connaît la cause. Si la colère monte chaque fois que le conjoint rentre trop tard du travail, une discussion peut contribuer à ce qu'il change de comportement et donc à supprimer la colère. Mais la personne en colère a peut-être peur et sa rage l'aide à dompter sa frayeur et à réagir correctement dans une situation dangereuse en permettant de libérer les énergies nécessaires.

Rouge de colère

La colère met vraiment la personne en ébullition. Les veines se dilatent, se remplissent de sang et apparaissent sous la peau, surtout au niveau du front et du cou. Les battements du cœur et la respiration s'accroissent, la pression sanguine s'élève et le visage devient littéralement rouge de rage. Les sourcils se froncent et se rapprochent vers le nez. Les yeux sont grands ouverts, le regard est fixe et les paupières supérieures effleurent les sourcils tombants. Les lèvres deviennent plus fines, car lorsqu'on contient sa colère, on pince les lèvres, on serre les dents et on tend le menton en avant. Et quand on dit quelque chose sous le coup de la colère, la voix est souvent changée, aiguë et perçante.



Quel stress!

La colère provoque des réactions physiques qui induisent du stress. Il y a libération accrue des hormones adrénaline, noradrénaline et cortisol, la fréquence cardiaque s'accroît, la pression sanguine augmente. Ces phénomènes physiques préparent à réagir à un ennui. Laisser sa rage exploser n'aide toutefois pas à contrer ces manifestations physiques : le niveau de stress reste élevé. La colère qui bouillonne provoque même

souvent des réactions excessives, qui ne font qu'amplifier le mécontentement – le niveau de stress augmente encore et le corps libère plus d'hormones du stress, ce qui peut induire des risques pour la santé (par ex. hypertension, risque d'infarctus). Se détendre devient alors difficile. Peuvent s'ensuivre des tensions musculaires, des maux de tête et d'autres troubles.



Song_about_summer – stock.adobe.com

Apaiser la colère

La colère peut engendrer des situations embarrassantes. On peut offenser quelqu'un, et le regretter plus tard. Ou agir de manière impulsive et se faire du mal à soi-même. Voici trois astuces pour se calmer quand la colère monte :

- Écoutez une chanson de votre jeunesse. Fermez les yeux et replongez à l'époque où vous avez entendu cette chanson pour la première fois.

Cela fait naître des sensations positives et permet d'oublier la colère.

- Sucez un bonbon bien épicé ou croquez un morceau de piment. Ces forts stimuli gustatifs font qu'on oublie tout le reste l'espace d'un instant, même la rage.
- Fermez les yeux, comptez jusqu'à dix et respirez profondément.



FOUS-MOI LA PAIX!

La colère met le corps en état d'alerte et le pousse à sécréter de l'adrénaline et de la noradrénaline, les fameuses hormones du stress.

Photo: Susanne Keller; illustration: vecteezy.com

Aromathérapie

L'huile essentielle de cédrat peut aider en cas de colère. Sarah Meer, droguiste ES et aromathérapeute: «Le parfum de citron doux-fruité, vivifiant et reconstituant de l'huile de cédrat donne de la stabilité émotionnelle, renforce les nerfs et aide en cas de peur. L'huile extraite de l'écorce du cédrat calme énormément.»

Fleurs de Bach

En cas de colère, on recourt volontiers à la fleur de Bach 15, Holly (houx). Laura Anaïs Loretan, droguiste ES: «En fait, elle agit contre les sentiments qui se cachent derrière la colère, comme la méfiance ou la jalousie. Cette fleur est utile en cas de sentiments négatifs et agressifs dirigés contre les autres. Elle aide à être plus ouvert et plus large d'esprit envers autrui.» La droguiste recommande souvent le houx en cas de jalousie entre frères et sœurs ou quand un enfant n'aime pas partager.



imageBROKER - stock.adobe.com

La colère – un péché capital

Dans la religion catholique, la colère est un des sept péchés capitaux, au même titre que l'orgueil, l'avarice, la luxure, l'envie, la gourmandise et la paresse. Ces péchés sont des fautes particulièrement graves par lesquelles l'homme rejette volontairement et consciemment Dieu et ses lois ainsi que son amour, comme l'a formulé le pape Jean-Paul II.



iStock.com/VeraPetruk

Sources: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: «Das grosse Buch der Gefühle», Beltz Verlag, 2014 / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Ana-Maria Bamberger, Christoph M. Bamberger: «Die 50 besten Ärger-Killer», Georg Theime Verlag, 2013 / www.erzdioezese-wien.at / Sarah Meer, droguiste ES / Laura Anaïs Loretan, droguiste ES / Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.gesundheit.gv.at

La tristesse

«Nous nous battons contre la peine, qui pourtant aimerait ne pas avoir souffert?»

Marie von Ebner-Eschenbach, auteure autrichienne (1830-1916)

Les traits de la tristesse

Quand un visage est triste, les commissures des lèvres tombent, la partie interne des sourcils semble tirée vers le haut. Le coin interne des paupières s'élève, ce qui provoque une sorte de petit bourrelet sur le front, parfois même des rides profondes. Cela ne suffit toutefois pas pour que l'autre reconnaisse le sentiment de tristesse. Mais c'est généralement le cas quand des larmes s'y ajoutent. C'est d'ailleurs ce qu'une expérience scientifique

de 2009 a démontré. Des chercheurs ont présenté à 80 personnes deux portraits identiques d'un visage triste. Une fois avec des larmes, une fois sans. À l'unanimité, les participants ont trouvé les visages avec les larmes plus tristes que ceux sans. Il est aussi apparu que les mêmes expressions faciales mais sans larmes étaient souvent prises par erreur pour de la réflexion, de la confusion ou du respect.

Souvenirs douloureux

La tristesse est la réaction à une perte importante, comme le décès d'un proche. C'est sans doute une des plus grandes souffrances psychiques que l'homme peut éprouver. Elle peut engendrer des sentiments de différents types, comme le désespoir, la colère ou le désarroi et se décliner en deuil.

Les larmes – symbole de la tristesse



Il y a trois sortes de larmes : émotionnelles, basales et réflexes. Les larmes réflexes coulent quand une chose extérieure irrite l'œil, comme de la fumée ou quand on coupe un oignon. Les larmes basales humidifient et nettoient l'œil tout en le protégeant. Enfin, les larmes émotionnelles coulent, comme leur nom l'indique, en cas de fortes émotions, comme le deuil, mais aussi de grande joie (voir page 18). Les trois formes de larmes sont composées d'électrolytes, d'eau et de protéines. Mais leurs concentrations respectives

varient. Les larmes émotionnelles contiennent par exemple jusqu'à un quart de protéines en plus que les larmes réflexes, mais beaucoup moins de liquide. Elles sont aussi plus riches en hormones, à savoir la sérotonine et, chez les femmes, la prolactine. Les larmes dues aux émotions n'existent que chez les humains. Les bébés pleurent parce qu'ils ne se sentent pas bien, s'ils ont faim ou ont juste besoin d'attention. Les larmes sont alors une sorte d'appel à l'aide – idem pour les adultes qui ont besoin de réconfort.

Fleurs de Bach

La fleur de Bach 29, la Star de Bethlehem (ornithogale en ombelle), est indiquée en cas de tristesse profonde. Laura Anaïs Loretan, droguiste ES: «L'étoile de Bethléem aide notamment quand on reçoit une mauvaise nouvelle ou qu'un événement indésirable est survenu. Je recommande souvent aussi cette fleur en cas de choc, de perte, de peines de cœur ou de sentiment de vacuité.»

Aromathérapie

Les parfums de fleurs comme la rose, le géranium ou le magnolia aident à mieux supporter les moments de tristesse. Ils s'accompagnent volontiers des senteurs boisées stabilisantes et fortifiantes du cèdre, du cyprès ou du pin des Alpes. Enfin, l'huile essentielle de palmarosa a un effet consolateur. Sarah Meer, droguiste ES et aromathérapeute: «Son parfum herbeux et floral aide en cas de tristesse, lors de séparation ou de deuil. Comme cette huile est très douce, elle convient aux bébés et aux enfants tristes.» L'huile de fève de tonka procure aussi du réconfort. «Et apporte de la douceur dans la vie», ajoute Sarah Meer. Rien d'étonnant, car la fève de tonka fleurit bon le chocolat et la vanille.



DANS LA SINISTRE VALLÉE

Chaque personne vit le deuil à sa manière.



Photo: Susanne Keller; illustration: all-free-download.com, vecteezy.com

Une question de culture

Chacun vit le deuil de manière différente. Certains en sont bouleversés, d'autres à peine perturbés. Mais le deuil n'est pas qu'une question de personnalité, il est marqué par la culture et les traditions. Ainsi chez les Hopis, Amérindiens de l'Arizona, le deuil dure trois jours. Ensuite, ils brûlent tout ce qui appartenait au mort. Et la phase de deuil est alors terminée. Dans certains pays africains, au contraire, la tradition veut que la veuve porte une année durant des habits de deuil noirs. Le noir n'est d'ailleurs pas partout la couleur du deuil. En Chine ou en Inde, les personnes en deuil sont vêtues de blanc et en Grèce de couleur lilas.



iStock.com/Natty Blissful

Quand le deuil devient maladif

Victoria, reine du Royaume-Uni de Grande-Bretagne de 1837 à 1901, a porté le deuil pendant presque la moitié de sa vie. Après la mort de son mari, le prince Albert, en 1861 à seulement 42 ans, elle n'a plus porté que des habits de deuil jusqu'à sa propre mort, 40 ans plus tard. Le linge de lit du prince Albert a continué d'être régulièrement changé, sa place à table était toujours dressée. 40 ans de deuil, ce n'est certainement pas bon pour la santé. Mais quand un deuil «normal» devient-il maladif? Le fait que la science recourt à des termes différents, comme pathologique, traumatique ou complexe, pour dé-



signer le deuil indique déjà qu'on ignore de quoi il s'agit exactement. En effet, on ne sait même pas avec certitude si le deuil peut effectivement être maladif. La durée d'un deuil dépend de différents facteurs. Les phases de deuil diffèrent d'une personne à l'autre et dépendent aussi de la culture (voir texte ci-contre). Cela dépend aussi de la personne que l'on a perdue. Les parents dont un enfant décède ont souvent des réactions de deuil très fortes, tout comme les personnes qui perdent plusieurs connaissances en l'espace de peu de temps.

Sources: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscodex. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Robert Provine, Kurt Krosnowski, Nicole Brocato: «Tearing: Breakthrough in Human Emotional Signaling», Evolutionary Psychology, 2009 / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Domicile Jonauskaitė, Jörg Wicker, Christine Mohr, Nele Dael, Jelena Havelka, Marietta Papadatou-Pastou, Meng Zhang, Daniel Oberfeld: «A machine learning approach to quantify the specificity of colour-emotion associations and their cultural differences», The Royal Society Publishing, 2019 / Pharmazeutische Zeitung / www.wissenschaft.de / Laura Anaïs Loretan, droguiste ES / Sarah Meer, droguiste ES

Archivist - stock.adobe.com

La peur

«Même le plus fort des hommes regarde parfois sous son lit.»

Erich Kästner, écrivain allemand (1899-1974)

Affronter le lion

La peur nous serre la gorge, rend la respiration superficielle et donne la sensation d'être pris dans un étau. Le terme de peur vient d'ailleurs du latin «pavor» qui correspond à effroi, épouvante. Aussi désagréable soit-elle, la peur est indispensable à la survie.

Celui qui n'a pas peur devant un lion affamé qui s'approche en montrant les dents sera probablement dévoré par le fauve. Et celui qui ne s'écarte pas quand une voiture fonce sur lui risque fort de perdre la vie. Mais celui qui a peur dans de telles situations peut réagir correctement et donc garder la vie sauve. Que ce soit en se figeant, en

luttant ou en fuyant. Pour ce faire, le rythme du cœur et la fréquence respiratoire s'accroissent. Les vaisseaux sanguins se resserrent, ce qui élève la pression sanguine – autre phénomène utile pour fuir. Et tout cela se voit aussi de l'extérieur : car, comme effet secondaire, on devient blême. Les muscles reçoivent plus de sang pour que l'on puisse fuir plus rapidement. En revanche, le système digestif en reçoit moins, car il n'est pas important à ce moment. Les pupilles se dilatent, tout se passe comme au ralenti, tous les sens sont en alerte et la perception générale est aiguë. Le cerveau envoie des signaux aux glandes surrénales pour qu'elles libèrent les hormones qui permettent au corps de puiser dans ses réserves d'énergie.

Le visage de la peur

La peur peut se lire sur le visage. Les sourcils sont relevés, des rides horizontales se forment sur le front. Les yeux sont grands ouverts, la paupière supérieure est levée et la paupière inférieure est tendue. La bouche est généralement ouverte. Et plus les commissures des lèvres sont étirées vers les oreilles et les lèvres tendues sur les dents, plus la peur est probablement intense.



Troubles anxieux



La peur est donc une bonne chose en soi. Mais elle peut aussi nous saisir dans des situations qui sont en fait sans danger, par exemple en présence d'une foule importante ou à la vue d'une araignée. Une telle peur n'est pas provoquée par un danger réel – nul ne peut croire qu'une araignée pourrait le dévorer. Mais cette peur est quand même réelle et elle peut, dans le pire

des cas, évoluer en un trouble anxieux. Les personnes qui souffrent de troubles anxieux présentent différents symptômes, comme des douleurs dans la poitrine, des tremblements, des vertiges, de la tachycardie ou de la détresse respiratoire. Ces troubles se soignent bien, mais plus on tarde, plus les angoisses peuvent empirer.

AGLAGLA...



AU SECOURS!

La peur nous sauve
régulièrement la vie.

Photo: Susanne Keller; illustration: all-free-download.com

Aromathérapie

L'huile de cajepout améliore la concentration et peut rendre plus courageux et plus sûr de soi. La droguiste ES et aromathérapeute Sarah Meer: «Ce parfum conforte notamment avant les examens et les exposés.» L'huile essentielle de mandarine peut aussi aider. «Son odeur calme, dissipe les peurs et favorise le sommeil. Je la conseille comme parfum d'ambiance en cas de cauchemars», précise Sarah Meer. L'huile essentielle de mandarine est très bien tolérée et convient particulièrement aux enfants. L'huile de ciste convient bien aux personnes sensibles: le parfum floral et légèrement doux des cistes crée comme un cocon et une protection. Le ciste renforce aussi le système immunitaire.



5ph - stock.adobe.com

Fleurs de Bach

Peur des chiens, des araignées, de l'obscurité, peur de parler en public... Les conseils de Laura Anaïs Loretan, droguiste ES: «Quand quelqu'un a peur de quelque chose de précis, il devrait prendre la fleur de Bach numéro 20, Mimulus.

Cette fleur inhibe les craintes et donne du courage.» Le numéro 26, Rock Rose (hélianthème) apaise les personnes choquées ou bloquées par la peur et leur permet de réfléchir et d'agir. La droguiste précise: «L'hélianthème aide souvent les enfants qui ont peur avant des examens ou après un cauchemar.»



tunedin - stock.adobe.com

Sources: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: «Das grosse Buch der Gefühle», Beltz Verlag, 2014 / Lexikon der Psychologie, www.spektrum.de, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg / www.psychiatrie.usz.ch / www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org / Psychiatrie St. Gallen Nord / www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org / Universität Zürich, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, www.psychiatrie.usz.ch / Deutsche Traumastiftung, www.deutsche-traumastiftung.de / Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie, www.degpt.de / Laura Anaïs Loretan, droguiste ES / Sarah Meer, droguiste ES

La joie

«La joie est la santé de l'âme.»

Aristote, savant grec (384-322 av. J.-C.)

Pleurer de joie

Quand la joie est particulièrement vive, il peut arriver qu'on laisse échapper une ou deux larmes. Il peut sembler paradoxal de pleurer de joie. On ne sait pas exactement pourquoi il en est ainsi. Une ébauche de réponse pourrait se situer dans l'hypothalamus. Ce poste de commande situé au cœur du cerveau a plus ou moins la taille d'une amande. Il dirige le système nerveux autonome en produisant des hormones ou en ordonnant leur production. En cas de besoin, l'hypothalamus peut activer le corps, autrement dit, augmenter la fréquence cardiaque, la circulation sanguine dans les muscles ou la production de sueur, élargir les poumons ou bloquer la digestion, etc. Il prépare ainsi le corps au combat ou à la fuite par exemple. Mais l'hypothalamus ne sait pas

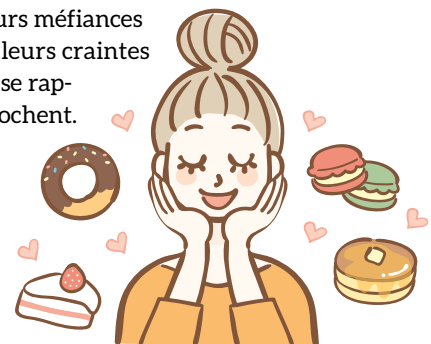
si une grande nervosité est provoquée par une menace réelle, comme l'attaque d'un ennemi, ou par l'approche d'un événement heureux, comme la naissance d'un enfant ou un mariage. Le corps réagit donc toujours de la même manière aux fortes tensions, jusqu'à ce qu'il remarque enfin s'il y a ou non un danger. Si ce n'est pas le cas, comme lors d'un mariage ou d'une naissance, le corps relâche la pression, le cœur se remet à battre moins vite, la digestion repart normalement, etc. Tout cela se fait via le système nerveux parasympathique, lequel stimule aussi la production de larmes. Mais ces larmes de joie ne durent pas longtemps, comme des chercheurs de l'Université de Yale (USA) l'ont découvert en 2014: dès qu'il est clair qu'il n'y a pas de danger, elles se tarissent.

Fleurs de Bach

La joie est un état positif et désirable. Les personnes qui se sentent équilibrées et joyeuses n'ont pas besoin de fleurs de Bach. Mais si la joie n'est qu'un paravent qu'on exhibe alors qu'on est torturé par des pensées négatives, la 1, à savoir Agrimony, est recommandée, comme l'indique la droguiste ES, Laura Anaïs Loretan. A l'inverse, c'est aussi épuisant de ressentir tellement de joie qu'on aimerait immédiatement la partager avec tout le monde. Dans ce cas, c'est la 3, Vervain, qui sera utile.

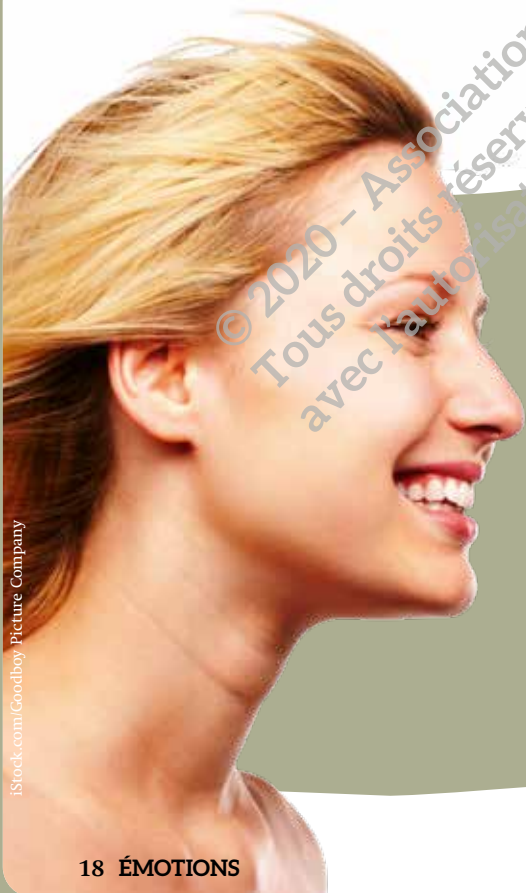
Le plaisir est vital

Les émotions positives, comme la joie, sont les véritables ressorts de la vie. Elles encouragent les gens à faire des choses bonnes et utiles. Manger, par exemple, apporte du plaisir – et sans nourriture, nous ne pouvons pas vivre. Même chose pour le sexe, indispensable à la perpétuation de l'espèce humaine. Oui, même pour le simple acte de reproduction, les émotions positives comme la joie, le plaisir ou le contentement sont d'un grand avantage. Grâce à elles, les hommes collaborent, oublient leurs méfiances et leurs craintes et se rapprochent.



Le sourire – l'image de la joie

Quand on est content, on sourit. Et c'est contagieux. Or le sourire n'est pas seulement contagieux, il est aussi universel. On entend partout des rires, même dans le monde animal. Les chimpanzés, par exemple, peuvent rire. L'homme ne rit pas toujours quand il est joyeux. Il peut aussi faire semblant, notamment par politesse.





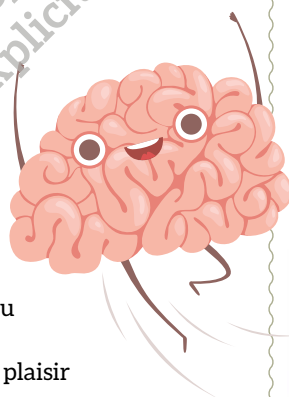
C'EST SI BEAU!

La joie rend la vie plus douce.

Une joie enivrante

Sans réactions chimiques dans le cerveau, personne ne ressentirait de la joie. C'est là que les cellules nerveuses échangent constamment entre elles. Pour ce faire, elles ont besoin de neurotransmetteurs. La joie est essentiellement déclenchée par trois d'entre eux: la sérotonine, la dopamine et les endorphines endogènes, qui ont un effet similaire à celui de la morphine. La dopamine pousse à entreprendre des activités qui peuvent rendre heureux. Elle renforce la motivation et stimule. Quand le corps sécrète de la sérotonine, on devient calme et décontracté et on éprouve donc de la satisfaction. Et on en veut toujours plus, on veut ressentir encore et encore cette sensation de joie et de plaisir. L'homme refait donc ce qui lui apporte du plaisir. Mais ce

plaisir dure à chaque fois moins longtemps. Il faut donc faire de plus en plus souvent ce qui apporte du plaisir alors même que ce plaisir diminue à chaque fois jusqu'à disparaître complètement un jour. Aux Etats-Unis, une nouvelle mode devrait inverser la situation: le jeûne de dopamine. Cela consiste à renoncer à tout ce qui procure du plaisir. L'objectif du jeûne de dopamine est d'agir contre la surstimulation du cerveau par sevrage des stimuli.



Aromathérapie

De nombreuses odeurs peuvent mettre en joie. La droguiste ES et aromathérapeute Sarah Meer: «Le parfum très doux et floral de la fleur ylang-ylang, provenant de l'arbre du même nom, est le symbole de la joie de vivre et de la sensualité, elle représente le calme; c'est la muse des belles choses.» La bergamote et le pamplemousse apportent de la joie de vivre et font briller le soleil à la maison.



Ils conviennent bien en cas d'humeur dépressive.

Sources: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Lexikon der Psychologie, www.spektrum.de, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Erica J. Boothby, Margaret S. Clark, John A. Bargh: «Shared Experiences Are Amplified», 2014 / Laura Anaïs Loretan, droguiste ES / Sarah Meer, droguiste ES



La mycothérapie utilise les champignons vitaux sous forme de poudre, d'extrait ou en association des deux.

Les multiples talents des champignons vitaux

En mycothérapie, tout est affaire de champignons. Explications.

Voilà bientôt dix ans que le droguiste Hans-Rudolf Durtschi a découvert les champignons vitaux. Il a eu cette expérience marquante suite au déménagement de sa droguerie à son emplacement actuel, à Wattenwil (BE): «Un client m'a demandé des champignons vitaux et m'a raconté son histoire.» Cette dernière était si impressionnante que Hans-Rudolf Durtschi s'est aussitôt à inscrit à une formation sur les champignons vitaux à Cham (ZG).

Le droguiste a donc voulu en savoir plus sur les forces curatives des champignons vitaux. Il a étudié leurs composants, découvert qu'ils étaient constitués à 60% de chitine – un polysaccharide azoté. Et naturellement aussi comment et quand ils s'utilisent en médecine.

Utilisations

Comme les champignons vitaux peuvent renforcer l'immunité, le droguiste les uti-

lise notamment en cas de stress ou d'états d'épuisement importants. «Il est important de les accompagner d'un bon conseil», souligne Hans-Rudolf Durtschi qui a terminé sa formation de mycothérapeute en 2014. Il existe pratiquement un bon champignon pour tous les types de troubles. Certains sont ainsi utilisés pour accompagner le traitement de cancers ou en prévention pour les patients à risques, d'autres pour réguler la glycémie, pour

soutenir la guérison des plaies ou encore en cas de troubles du rythme cardiaque.

Hans-Rudolf Durtschi utilise actuellement onze champignons différents. Son préféré est le reishi, aussi connu comme le champignon de la gériatrie. «Même le dalaï-lama ne jure que par lui et affirme qu'il permet d'atteindre 120 ans», relève le droguiste en souriant. S'il apprécie tant le reishi, c'est qu'il se prête à de nombreux usages. Il peut renforcer les reins et le foie et aider en complément lors de problèmes cutanés mais aussi en cas de troubles rhumatismaux et de maladies cardiovasculaires.

Le droguiste recourt aussi volontiers au champignon ABM (*Agaricus blazei murrill*), aussi appelé champignon du soleil, car il peut fortifier un système immunitaire affaibli. En revanche, il utilise cordyceps en cas de symptômes de burn-out. «Pour nous, il est important de procéder à une bonne anamnèse, ce que nous faisons généralement dans une salle de consultation séparée.»

Hans-Rudolf Durtschi

Hans-Rudolf Durtschi, 62 ans, est directeur de la droguerie Pedro Durtschi à Wattenwil (BE) depuis 1990 et co-propriétaire de Pedro droguerie SA. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, les champignons vitaux et les bactéries intestinales probiotiques (formation en spécialiste de santé intestinale). www.pedro-droguerie.ch



A prendre correctement

Les champignons vitaux sont disponibles sous forme de poudres et de capsules. «Je préfère les donner sous forme de capsules. Elles agissent plus profondément car elles contiennent tous les éléments du champignon», explique Hans-Rudolf Durtschi. L'élément principal est le sporophore car il concentre tous les composants des champignons vitaux qui ont fait leurs preuves en médecine aca- ➔

DÉCOUVREZ LES POSSIBILITÉS DES CHAMPIGNONS VITAUX!

La force de la nature dans sa meilleure qualité



Unique par la combinaison d'extrait et de poudre.

HAWLIK®

Nutrexin AG, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich, T 071 571 23 23, www.hawlik.ch

Les multiples talents des champignons vitaux



démique et empirique. C'est pourquoi les produits de champignons vitaux à usage thérapeutique sont depuis toujours fabriqués avec des sporophores.

Il est aussi important de prendre ces champignons correctement «Nous recommandons 1000 à 2000 mg d'un champignon par jour. Cela correspond environ à deux capsules le matin et deux le soir pendant au moins trois à six semaines.» Pour des conseils personnalisés concernant la prise et le dosage, n'hésitez pas à vous adresser à votre droguiste.

Les personnes qui ont l'estomac sensible peuvent améliorer la digestibilité des champignons vitaux en les prenant juste avant les repas avec beaucoup d'eau. L'origine des champignons joue aussi un rôle important quant à leur qualité. En effet, comme on le sait au moins depuis la catastrophe de Tchernobyl, les champignons peuvent nettoyer les sols et sont de véritables éponges à métaux lourds. Il est donc important de connaître leur provenance.

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

Les champignons vitaux comme remèdes

- Les champignons vitaux peuvent être combinés entre eux. Comme ils renforcent réciproquement leurs effets (synergie), il est possible d'en prendre plusieurs simultanément.
- Les champignons vitaux peuvent être pris en prévention, puisqu'ils peuvent être un soutien, notamment en cas de refroidissements, d'infections ou d'allergies.
- Les champignons vitaux ne provoquent généralement pas d'effets secondaires indésirables. Mais les personnes qui souffrent d'allergies alimentaires peuvent réagir par des troubles gastro-intestinaux. Des éruptions cutanées ont également déjà été constatées. En cas de troubles, adressez-vous à votre mycothérapeute.

Source: société suisse de mycothérapie

En droguerie, vous trouverez des champignons vitaux de qualité. N'achetez jamais des produits de source inconnue ni surtout sur internet.

EN VITRINE

Annonces

Nouveau: Burgerstein Curcuma-Komplex

Burgerstein Curcuma-Komplex est naturellement polyvalent. Il contient un extrait de curcuma très riche et particulièrement bien assimilé par l'organisme - sans excipients. De l'extrait de romarin issu d'une agriculture contrôlée et un large complexe de vitamine E complètent sa formule.

Informations complémentaires

Burgerstein Vitamine

Fluhstrasse 30

8645 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

Burgerstein Curcuma-Komplex



Ressentez la force des baies d'argousier

Depuis plus d'un millénaire, les baies d'argousier sont tout particulièrement utilisées pour traiter la sécheresse de la peau et des muqueuses. **Ω7 Sanddorn Argousier®** est composé d'huile d'argousier extraite des graines et de la pulpe par le biais d'un procédé doux, écologique et ne nécessitant aucun solvant. L'huile standard contient notamment d'importantes concentrations d'acides gras polyinsaturés.

Ω7 Sanddorn Argousier®



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.



L'amour au 3^e âge? Bien sûr!

Lilly et Peter Heinimann avaient plus de 70 ans quand ils se sont rencontrés – et sont encore une fois tombés amoureux.

Lilly Heinimann avait 75 ans, Peter Heinimann 78, et tous deux étaient veufs quand ils ont à nouveau ressenti des papillons dans le ventre. Pour tous deux, ce nouvel amour était inespéré. Un véritable cadeau, comme ils en témoignent à l'unisson.

L'amour au troisième regard

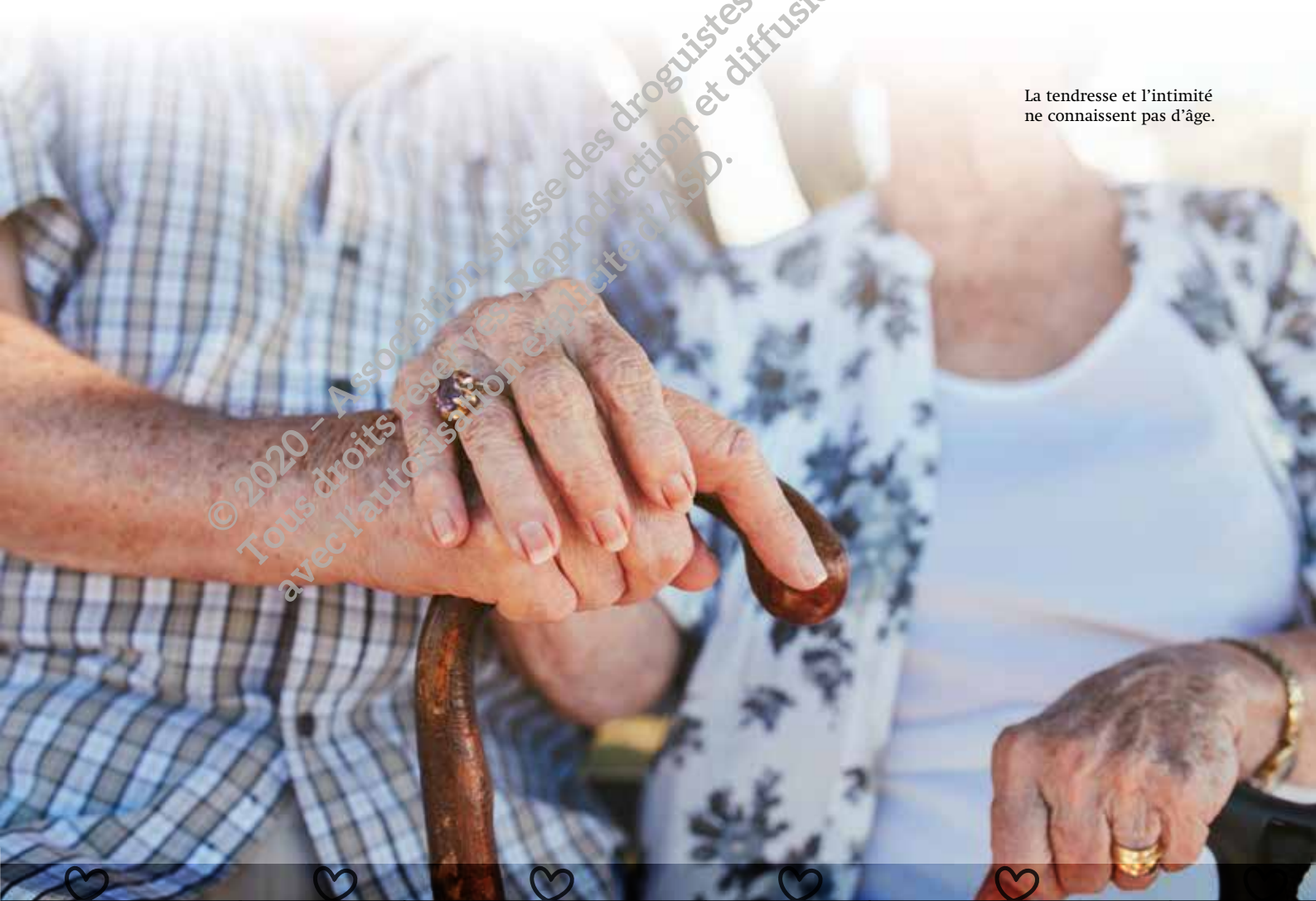
Lilly Heinimann vivait une phase difficile, elle avait de la peine à vivre seule après la mort de son époux. Son quotidien était pénible et pesant. Et elle avait peur chez elle le soir et la nuit. Elle a quand même

essayé d'entreprendre des choses, de rencontrer du monde. Le jass était depuis toujours une de ses grandes passions. C'est pourquoi elle a continué de prendre part aux vacances de jass à Seelisberg (UR). C'est là qu'elle a rencontré un homme charmant, également Bâlois, qui habitait la même ville qu'elle. Lui aussi était seul. Lui aussi avait perdu son épouse après une grave maladie. Les deux se sont parlés, ont sympathisé, ont joué à la même table de jass et se sont retrouvés pour souper et discuter ensemble. Le déclic a

eu lieu à la troisième rencontre. Comme elle était encore un peu réticente et hésitante, c'est lui qui a fait le premier pas. «Lilly m'a plu parce qu'elle avait bien les pieds sur terre, qu'elle était proche de la nature et rayonnante.»

Quelque chose flottait dans l'air lorsqu'ils ont pris l'ascenseur après la soirée de jass. Ils ont décidé ensemble qu'ils n'utiliseraient qu'une des chambres de l'hôtel cette nuit. Depuis, ils sont inséparables. Peter Heinimann a quitté son appartement pour déménager peu →

La tendresse et l'intimité ne connaissent pas d'âge.



L'amour au 3^e âge? Bien sûr!

après chez Lilly. Ils ont alors organisé une soirée et invité leurs familles respectives pour qu'elles se rencontrent. Lilly Heinimann a trois fils de son premier mariage et plusieurs petits-enfants; Peter Heinimann, une fille et un garçon. «Nos enfants et petits-enfants ont réagi de manière très positive et étaient contents pour nous», confie Peter Heinimann.

Ce nouvel amour leur a ouvert de nouvelles perspectives. Lilly Heinimann s'est encore une fois complètement épanouie, elle apprécie d'avoir rencontré un vrai gentleman qui a vu du monde et qui réussit à la faire voyager. Ils ont fait des croisières fluviales sur le Rhin et la Moselle et Lilly Heinimann, qui n'aimait pas tant voyager, a même accepté de partir en vacances aux Canaries. C'est là, sur la terrasse de l'hôtel au coucher du soleil, que Peter Heinimann a commandé une bouteille de champagne et lui a fait sa demande en mariage. «Pour moi, il était im-

portant d'assurer la sécurité de Lilly, au cas où il m'arriverait quelque chose.» Le 6 janvier 2014, ils se sont mariés à l'office d'état civil de Stans (NW). Pour célébrer l'événement, ils sont naturellement allés à Seelisberg, où leur histoire d'amour avait débuté. Ils ont décidé de faire une petite fête, en petit comité. Et ils ont renoncé aux alliances. «Pas besoin de tout faire exactement comme dans nos jeunes années», remarque Peter Heinimann en souriant.

Duo romantique

A posteriori, tous deux affirment qu'il vaut la peine de retomber amoureux à un âge avancé. Cela nécessite naturellement du courage et de la franchise, surtout si l'on a vécu auparavant de longues années avec une autre personne. «Après 50 ans d'un mariage heureux, j'étais content de rencontrer de nouveau quelqu'un qui me prend comme je suis», déclare Peter Hei-

nimann. L'homme n'est pas fait pour être seul. Avoir quelqu'un sur qui s'appuyer et avec qui discuter, sentir la proximité physique, se donner des caresses, voilà autant de choses qu'il apprécie dans cette relation. Et que souhaitent-ils pour l'avenir? «J'ai maintenant 85 ans et Lilly 82. Nous voyons bien dans notre entourage qu'à notre âge la santé est le bien le plus précieux», souligne Peter Heinimann. Ils se réjouissent donc de chaque journée passée ensemble et terminée en bonne santé. Lire, jouer aux cartes, cuisiner ensemble ou passer une soirée de jass avec des amis, sont autant de choses qu'ils apprécient. Le jass les a réunis et ils veulent continuer de pratiquer. «Peu importe ce que nous faisons ensemble, nous apprécions d'être les deux – et d'autant plus à notre âge.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

La sexualité des seniors

Nouvel amour et nouveau couple signifie aussi envie de proximité, de tendresse et de sexualité. Dans le cadre d'une étude réalisée en 2002, l'Université de Zurich a interrogé près de 900 seniors et découvert que les Suisses vivent leur sexualité jusqu'à un âge avancé.

«Pour la plupart des gens, il est important d'avoir un partenaire avec qui vivre cela», constate la Dre Elke Krause, responsable médicale du département de gynécologie ambulatoire de l'hôpital de l'Île à Berne. Des consultations portant sur la sexualité y sont régulièrement proposées. «Comme le corps change avec les années, reprendre une activité sexuelle est souvent lié à des doutes», explique Elke Krause. «Les muqueuses de la zone vaginale changent pendant la ménopause, ce qui provoque une sécheresse vaginale. La pénétration peut alors entraîner des douleurs. Et le corps n'est plus le même qu'à 30 ans. Ce qui peut complexer les femmes. Quant aux hommes, ce sont les problèmes d'érection qui les bloquent.» Elke Krause dispense donc des conseils sur la prévention de

la douleur, l'utilisation éventuelle de lubrifiants et de stimulateurs de l'érection.

Plus généralement, elle observe que ce n'est plus seulement l'acte de pénétration qui importe chez les personnes âgées. L'essentiel est bien plus d'être ensemble, d'échanger de la tendresse, d'être proche physiquement de l'autre pour gagner sa confiance. «Il est très important de parler ouvertement des choses. Qu'est-ce qui est encore possible? Quelles sont les attentes, tant de la part de la femme que de l'homme.» Il faut aussi dire les gestes que l'on aime et ceux qui font mal. Consulter un gynécologue ou un urologue peut aider à aborder ce thème avec son partenaire pour découvrir ensemble comment vivre une sexualité satisfaisante au 3^e âge.

Les drogueries suisses sont aussi sensibilisées à ces thèmes et proposent des consultations personnalisées et des produits pour les soins intimes mais aussi des lubrifiants et des contraceptifs.

Rendez-vous dans votre droguerie de confiance pour un conseil personnel et discret!



Pour le traitement des symptômes du syndrome de l'intestin irritable

Le Microbiote intestinal

Notre microbiote intestinal, constitué de milliards de bactéries, influence nos fonctions corporelles et notre bien-être. La recherche scientifique, qui démontre davantage chaque jour ce phénomène, cherche également à exploiter au mieux son potentiel. Elle a notamment démontré que les ferments lactiques constituent un grand espoir pour le traitement des symptômes de maladies chroniques telles que le syndrome de l'intestin irritable (SII). Les symptômes du SII sont très variés (douleurs abdominales, ballonnements, diarrhée, constipation) et se manifestent avec des degrés d'intensité variables. Ce syndrome, qui touche 10 à 15% de la population, dont deux fois plus de femmes que d'hommes, peut altérer la qualité de vie de manière durable.

Choisir la bonne souche

Lactibiane Plus contient la souche microbienne *Lactobacillus gasseri* LA806, enregistrée dans le registre de la Col-

lection Nationale de Cultures de Micro-organismes (CNCM). Cette souche, sélectionnée par le Laboratoire PiLeJe notamment pour sa grande capacité d'adhésion aux cellules intestinales, permet de former un film protecteur à la surface de la paroi intestinale. Ainsi protégée, la muqueuse intestinale ne subit plus les attaques des bactéries pathogènes contenues dans l'intestin



et autres toxines à l'origine de micro-lésions, inflammation, perturbations du transit et douleurs abdominales. L'effet de la souche *Lactobacillus gasseri* LA806 sur les symptômes du syndrome du côlon irritable a été confirmé par plusieurs études.

La sécurité par la recherche

Pileje Laboratoire exerce son activité avec succès dans ses propres laboratoires de recherche et développement depuis 1992. Au sein du réseau international de recherche scientifique, Pileje Laboratoire jouit d'une excellente réputation de producteur fiable de ferments lactiques, répondant à des exigences élevées de sécurité, de stabilité, de gastro-résistance, de capacité de multiplication et d'adhésion à la muqueuse intestinale.



Ballonnements? Sensation de satiété? Crampes abdominales?

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



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
- ✓ Bien toléré

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



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

Photo: iStock.com/AaronAmat; illustrations: vecteezy.com

Plus d'énergie grâce à l'intestin

Durant les vacances d'été, on prend volontiers une gélule. Ce qui surcharge la digestion. Un nettoyage de l'intestin.

Les vacances d'été, c'est la période des voyages. Les familles mettent volontiers le cap sur le bord de mer, construisent des châteaux de sable et se gavent de spaghetti alle vongole et de gelati. Cette année, coronavirus oblige, les choses sont bien différentes. Les vacances ont plutôt lieu en Suisse. On fait des randonnées ou l'on va nager dans les lacs ou les rivières à la place de la Méditerranée. Les grillades de saucisses et les glaces remplacent les spaghetti alle vongole et autres gelati. Ce qui peut aussi perturber et surcharger la digestion.

Après les vacances d'été, c'est donc l'occasion d'entreprendre un nettoyage de l'intestin. D'une part car cela nécessite du temps et de la persévérance et, d'autre part, parce que cela renforce l'organisme et donc le système immunitaire en vue de l'automne et de l'hiver. Le droguiste Joachim Klemm, de la pharmacie-droguerie TopPharm Höschgasse à Zurich: «Beaucoup de clients qui ont essayé de faire une fois un nettoyage intestinal le refont ensuite chaque année. Simplement parce qu'ils sentent qu'ils ont plus de vitalité et d'énergie après, puisque l'intestin reçoit littéralement un nouvel élan.»



Les ripailles estivales – quel régal! Mais cela surcharge l'organisme. Un nettoyage de l'intestin peut alors faire du bien.

ce au nettoyage

lace ou une saucisse grillée.
stin fait alors du bien.

Préparation

Pour faire un nettoyage intestinal efficace, demandez conseil dans votre droguerie. Le droguiste Joachim Klemm explique pour sa part comment il procède: «Avant de commencer une cure, je parle personnellement avec chaque client et demande s'il a des problèmes, comme des douleurs, des crampes, des flatulences ou une sensation de pression.» Quand et à quelle fréquence surviennent les maux de ventre, qu'est-ce qui les soulage et quand les douleurs ou les crampes sont-elles particulièrement violentes? «Certains font état d'une sensation de boule dans le ventre, d'autres ont toujours des ballonnements, une sensation de pression ou de tiraillement. Le manque d'appétit, la constipation ou la diarrhée peuvent aussi péjorer le bien-être.» Il est donc important, dans un premier temps, de soulager les troubles individuels, d'atténuer les crampes ou les flatulences.

Première phase

On passe ensuite au nettoyage intestinal à proprement parler, lequel dure au moins six semaines. «On peut le faire de →

RAISON NO 1:

Carmol[®]
soulage
mon malaise



10 RAISONS
POUR CARMOL[®]

La force des plantes Carmol[®]

Huiles essentielles de anis étoilé, sauge, muscade, lavande, cannelle de Chine, citronnelle, lavande aspic, clou de girofle, thym, citron, eau de mélisse et lévomenthol



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Iromedica SA, St-Gall.



Se ménager du temps pour prendre ses repas fait du bien à la digestion.

Plus d'énergie grâce au nettoyage intestinal

différentes manières. A la pharmacie-droguerie Höschgasse, nous commençons avec des capsules d'acides humiques, à prendre pendant 14 jours.» Une fois dans l'intestin, les capsules libèrent une poudre fine qui se pose sur la muqueuse intestinale. Les acides humiques lient ensuite les toxines et les éliminent de l'intestin. Les capsules se prennent trois fois par jour, avant les repas, avec un verre d'eau. Comme variante, la silice et l'argile médicinale conviennent aussi.

Deuxième phase

La deuxième phase commence après 14 jours: la reconstitution de la flore intestinale avec des souches de bactéries probiotiques fortement concentrées, dont les lactobacilles et les bactéries bifidus. «Notre préparation est un complément alimentaire avec des souches sous forme réfrigérée séchée. Il suffit de mélanger la dose indiquée avec un peu d'eau et de laisser les bactéries gonfler», explique le droguiste. Boire ensuite le mélange. Les bactéries arrivent ainsi dans l'intestin que ces souches «saines» immunisent, ce qui restaure et renforce la flore bactérienne et inhibe les bactéries pathogènes.

«Nous préconisons en plus l'acide glutamique, qui nourrit les cellules de la muqueuse intestinale et renforce ainsi les mécanismes de défense naturels.» Joachim Klemm recommande de prendre ces deux compléments alimentaires pendant au moins trois semaines, mieux, six. «Nous accompagnons volontiers nos

www.activomin.ch

ActiVomin®

**Le produit polyvalent
en cas de troubles
gastro-intestinaux**



Ceci est un dispositif médical.
Veuillez lire la notice d'emballage.



clients dans cette démarche et pouvons aussi les soutenir avec des tisanes, la spagyrie et des substances amères s'il faut parallèlement soigner des crampes ou des flatulences désagréables.»

Probiotiques

Lors du nettoyage de l'intestin, il est important d'avoir une alimentation équilibrée pendant toute la cure. Donc pas de mets trop gras et sucrés, préférer si possible les produits frais aux produits industriels et s'accorder suffisamment de temps pour prendre ses repas. Mieux vaut aussi prendre plusieurs petits repas que de manger de grosses portions. «Là aussi, nous donnons volontiers des conseils et regardons ce qui fait sens, individuellement. Les aliments crus, par exemple, sont sains en principe. Mais ils ne conviennent pas en cas de flatulences.» Sont par contre indiqués les probiotiques, comme on les trouve naturellement dans le kéfir et les aliments fermentés, comme la choucroute. Les probiotiques peuvent aussi être pris comme des compléments alimentaires de la droguerie. Ils nourrissent la flore intestinale, préservant ainsi son équilibre. Pour Joachim Klemm, la poudre de curcuma ou les flocons d'avoine, le matin dans le muesli, ont aussi fait leurs preuves. «L'avoine calme l'intestin et a une influence positive sur la glycémie.» Enfin, il est aussi recommandé de bouger régulièrement, ou de faire de la gymnastique, et de respirer profondément et consciemment.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Joachim Klemm

Joachim Klemm, 54 ans, travaille depuis 1996 comme droguiste dans le quartier zurichois de Seefeld. Il dirige la droguerie de la pharmacie-droguerie Höschgasse depuis 2009. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, la phytothérapie, la médecine holistique et les produits d'entretien.
www.apotheke.ch/hoeschgasse



Ce qui ravit l'intestin

- Les aliments naturels, le moins transformés possible, qui sont riches en fibres. Il s'agit notamment des fruits et légumes, des produits de céréales complètes, des graines, des germes, des oléagineux et des légumineuses.
- En cas de digestion délicate, préférez les aliments cuits aux crudités.
- Levez-vous régulièrement et dégourdissez-vous les jambes. Les promenades font aussi du bien à l'intestin.
- Savourez vos repas et prenez le temps de manger. Surtout, mâchez bien les aliments.
- Soutenez votre intestin avec des tisanes aux herbes qui favorisent la digestion (mélisse, menthe poivrée ou camomille) ou des substances amères. Vous trouverez un vaste assortiment de produits adaptés dans votre droguerie.

© 2020 - Association suisse des drogueries (ASD), CH-1201 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites
avec l'autorisation explicite d'ASD.



Mangez sans penser
à votre intestin.

BioMed®

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée combinée à un mode de vie sain.
BioMed AG, 8600 Dübendorf ©BioMed AG. All rights reserved.

Pour une barrière intestinale intacte et pour l'équilibre de la flore intestinale. Contient 6 souches de bactéries lactiques et de la biotine pour le maintien d'une muqueuse normale, par exemple intestinale.

Désormais dans votre pharmacie et votre droguerie.

Pratique en déplacement.



Donnez-nous votre avis!

Chère lectrice, cher lecteur

1^{er} prix

Jour après jour, nous faisons tout pour vous offrir, avec la *Tribune du droguiste*, un magazine attractif, intéressant et informatif. Et finalement c'est vous qui décidez si nous avons réussi ou non.

Nous vous invitons donc à nous donner votre avis et à évaluer en ligne cette édition de la *Tribune du droguiste*. C'est très simple: inscrivez-vous sur <https://fr.beyond-wild-guess.ch/bwg/tribunedudroguiste/> et consacrez 20 minutes à notre sondage. Le délai de participation est le 31 août 2020.



Avec un peu de chance, vous gagnerez un chouette prix en participant:

1^{er} prix

d'une valeur de 720 francs

- 2 nuitées pour 2 personnes avec petit-déjeuner au Kurhotel Im Park**** à Bad Schinznach (AG)
- Cocktail de bienvenue dans le lobby de l'hôtel
- Entrée aux bains thermaux Aquarena fun et Thermi spa ainsi qu'à tous les espaces wellness et sauna
- Parking
- WLAN

2^e et 3^e prix

d'une valeur de 216 francs chacun

- Coffret cadeau de The Merchant of Venice

Du 4^e au 10^e prix

- Set de soins capillaires et corporels Klorane au Cupuaçu d'une valeur de 100 francs chacun.

Nous vous assurons que nous n'utilisons vos données que dans le cadre de ce sondage. Vous ne recevrez pas de publicité de notre part et nous n'utiliserons pas votre adresse à d'autres fins. Les gagnantes et les gagnants seront informés personnellement.



2^e et 3^e prix



Du 4^e au 10^e prix



Naturally



Grandir n'est pas un jeu d'enfant!

Sérénité pour les enfants
RESCUE® Kids

sans alcool

RESCUE® Kids a été spécialement développé pour les enfants dans le flacon pipette et contient le traditionnel mélange Original des fleurs de Bach®.

Grandir, c'est vivre beaucoup de choses, mais aussi maîtriser les défis émotionnels. Le monde est passionnant et il y a beaucoup de choses à connaître - de belles choses, mais aussi des choses difficiles.

Le mélange des fleurs Original Bach® avec les cinq essences de fleurs de Bach offre un soutien dans les situations émotionnellement difficiles.



Youpi! Je vais bientôt à l'école

En automne, c'est le début des choses sérieuses pour de nombreux enfants: le premier jour d'école approche. Avant le début de ce nouveau quotidien, trois enfants ont pris le temps de dessiner pour nous des images de leur famille – le crayon de couleur va bientôt céder la place au stylo et les petits apprendront l'alphabet et le calcul.

A l'école, c'est plein de nouvelles choses. Les élèves ont besoin de cahiers, de crayons, de trousse... Les écoles publiques suisses donnent aux écoliers le matériel didactique, du matériel pour écrire et des cahiers. Les enfants reçoivent aussi souvent une boîte pour les dix-heures et du matériel pour bricoler. Il convient néanmoins de préparer différentes choses pour le grand jour – car chaque petit élève aimerait pouvoir briller devant ses nouveaux camarades avec un sac d'école bien cool et un chouette étui à crayons.

Voici donc ce dont votre enfant a besoin:

- Sac d'école
- Etui
- Affaires de sport, avec chaussures de sport ou savates de gym
- Pantoufles
- Dix-heures
- Eventuellement un tablier de peinture

Utiles aussi:

- Gourde
- Parapluie/imperméable
- Trousse et chemises transparentes pour les rangements à la maison
- Taille-crayon, gomme, règle, ciseaux et éventuellement bâton de colle



EMIL, 6 ANS, BÂLE
PAPA AVEC
SA BARBE À GAUCHE,
EMIL AU MILIEU,
MAMAN À DROITE



EMMA, 6½ ANS, BÂLE
MAMAN ET PAPA AU BORD DE LA RIVIÈRE AVEC LE LAPIN DE PÂQUES

EMELIE,
6 ANS,
BÂLE



Illustrations: vecteezy.com



ASPIRINE® GRANULÉ

Pratique en déplacement – sans eau



**De nouveau
disponible!**



Se dissout sans eau dans la bouche.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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

L.CH.MKTCC07 2020 2895

Naturellement contre les yeux secs

La sécheresse oculaire est un trouble très répandu. Elle est provoquée par une perturbation du film lacrymal, qui assume de nombreuses fonctions importantes et protège nos yeux des virus, des bactéries et d'autres corps étrangers. Il sert également de lubrifiant aux paupières, apporte de l'oxygène à la cornée et aplanit les petites inégalités à la surface de l'œil. Il est vraiment doté de multiples talents. Lorsque le film lacrymal est perturbé, par exemple par l'air sec, le stress, la prise de médicaments ou de longues heures de travail à l'écran, les conséquences peuvent être désagréables. Nos yeux deviennent secs, avec des sensations de douleur, de brûlure ou de démangeaisons. Il peut aussi y avoir une hypersensibilité à la lumière ou des piquûres. Sans compter que les agents pathogènes peuvent plus facilement s'installer sur la cornée sèche et provoquer de douloureuses inflammations. A long terme, la sécheresse oculaire peut même provoquer des lésions de la cornée si elle n'est pas traitée.

Il est donc d'autant plus important de préserver l'humidité et surtout la santé des yeux. Théa Pharma a abordé ce thème de manière holistique et développé un produit qui renforce le film lacrymal, le nourrit et prend en charge des processus de régénération essentiels: Thealoz Duo – une solution combinée qui réunit les mécanismes d'action de l'acide hyaluronique aux ingrédients naturels du tréhalose.

Comment agit-il?

Alors que l'acide hyaluronique humidifie l'œil et forme un film hydratant durable à la surface de l'œil, le tréhalose stabilise le film lacrymal naturel.



Le tréhalose est un disaccharide, qui se trouve notamment dans les plantes qui sont exposées à de longues périodes de sécheresse, à la chaleur ou à de forts rayonnements solaires. Une de ces plantes est la rose de Jéricho, qui a des propriétés fascinantes. Elle est considérée comme le symbole du bonheur, de l'amour et de la beauté et provient des régions désertiques de Jordanie et d'Israël. Aussi appelée plante de la résurrection, elle mérite bien son nom. Car si l'on arrose d'eau ses petits tubercules, elle se transforme en quelques heures seulement

en une plante verte. Après une période de sécheresse de trois à quatre semaines, elle peut résister pendant des décennies sans dépérir. Théa utilise du tréhalose naturel, qui protège efficacement les cellules des influences extérieures, comme le stress oxydatif, et donc du dessèchement. Un vrai miracle de la nature!

La facilité d'utilisation est aussi importante, raison pour laquelle Théa a opté pour Thealoz Duo, développé pour son propre système ABAK breveté. Le système de flacon avec gouttes s'utilise facilement et il est exempt de



Martina - stockadobe.com

conservateurs et de phosphates. Un flacon de 10 ml contient 300 gouttes, qui parviennent dans l'œil, dans la dose prévue, par une simple pression sur le flacon grâce à un système de filtre spécial.

Conseils pour le quotidien

Pour préserver la santé de notre organe de la vue, il est important de

soigner attentivement les yeux. Voici quelques conseils que l'on peut facilement intégrer au quotidien.

- Buvez suffisamment et mangez équilibré. Il vaut la peine d'introduire des acides gras oméga 3 dans les menus quotidiens. Car, comme des études l'ont démontré, les acides gras oméga, que l'on trouve par exemple dans les huiles de graines

et les poissons gras, peuvent avoir des effets positifs sur les inflammations et la production de larmes. Un humidificateur au bureau ou à la maison peut aussi aider en cas de sécheresse oculaire. En revanche, évitez les locaux enfumés ou poussiéreux. La climatisation peut aussi provoquer des irritations oculaires. Offrez des pauses régulières à vos yeux, surtout si vous travaillez longtemps à l'ordinateur. Clignez des yeux ou fermez-les consciemment en vous concentrant sur vous-même, pour une pause, au sens propre du terme, pour vous et vos yeux. Enfin, le meilleur moyen de protéger les yeux sensibles est de porter des lunettes quand vous sortez – une protection contre le vent, le temps et les rayons UV.

Thealoz Duo, Thealoz Duo Gel – Les faits:

- Aide contre les yeux secs, avec des sensations de douleur, de démangeaisons, de piqure ou de brûlure. Si vous êtes sensible aux influences extérieures comme le vent, la pollution atmosphérique, la lumière, le froid, la chaleur sèche, la climatisation ou le travail à l'écran, les gouttes offrent une protection efficace aux yeux.
- Il s'agit d'une solution de pH neutre dont le composant principal est le tréhalose, une substance naturelle qui se trouve dans de nombreuses sortes de plantes et d'animaux. L'acide hyaluronique aussi contenu dans la solution humidifie l'œil et renforce le film hydratant.
- Exempt de conservateurs et de phosphates.
- Convient aussi aux porteurs de lentilles de contact.
- Grâce à un carbomère, autre composant, le Thealoz Duo Gel convient particulièrement pour une application durant la nuit (adhésion).





20 x produits de soin sensitive à l'Amande Weleda à gagner!

Spécialement conçus pour répondre aux besoins des peaux sensibles. Les produits Sensitive à l'Amande Weleda nettoient et soignent en douceur et soutiennent les fonctions protectrices propres à la peau.

Cirque rocheux (NE; 3 mots)	Rancune	Combat-tit le nordiste	IV x III	Symbole de déca	Peut être n'importe qui	Œuf décoratif	Attaché
→	↓		↓	↓	↻9		↓
Codage de caractères		Déesse chasse-resse	↻2			Prénom de Poe	
→		↻7		Herbe courte et fine		Euro-pium	↓
Inven-teur du Velcro † (de)		Relatif à la cime	Cavité tapissée de cristaux	↓		↻1	
→		↓			Dire de mémoire		Roman-cier a-méricain (Ken)
Il a connu le déluge	→		Voile intégral musul-man	↓	L'armée de l'air anglaise	↻10	
Thulium	→		Celui de Ravel est très connu	→			
Se dit de l'orga-nisme protégé	→				Drame popu-laire	Volcan sicilien	
Fait tout à moitié	→		Ville du Japon	↓	Délire d'ours	↻5	
Généra-lisation super-ficielle	→		↻8				
Agence spatiale améri-caine	→			Qui manque de rapidité	↻3		
Tel mélangé	↻6		Chef-lieu de district (FR)	→			↻4

WELEDA

Depuis 1921

YEUX ROUGES ET IRRITÉS?

Collyre Euphrasia Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Weleda SA, Suisse

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

Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne
wettbewerb@drogistenverband.ch
Participation par SMS:
envoyez DS, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1-/SMS)

Date limite de participation

le 30 septembre 2020 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi).
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 10-11/20.

Mots fléchés 6-7/20

La solution était «FRIMOUSSE».

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

Mieux vivre – avec les produits diététiques

Les magasins de produits diététiques ont vu le jour il y a plus de 100 ans dans le cadre d'un mouvement de réforme du mode de vie. Aujourd'hui, de nombreuses drogueries proposent aussi des produits diététiques.



Profitez-en! De nombreuses drogueries, comme ici la pharmacie-droguerie Nature First à Winterthour, disposent d'un vaste assortiment de produits diététiques.

De nos jours, tout le monde parle de vie saine. Mais l'aspiration à une alimentation plus régionale, consciente et sans viande remonte bien plus loin dans le temps, comme le souligne le Dr Stefan Rindlisbacher, historien. Curateur de l'exposition «Retour à la nature! Un idéal de vie saine», au Musée d'histoire de Berne, il a étudié le mouvement de réforme du mode de vie de ces 100 dernières années. Et découvre des choses fascinantes. Ainsi, les premières associations végétariennes ont déjà vu le jour en 1820 et ce en Amérique. «Le fait que ces mouvements remontent aussi loin dans le temps m'a vraiment surpris. En Suisse, le premier magasin de produits diététiques proposait déjà en 1900 des exclusivités, car la demande pour

des aliments sains, naturels et régionaux prenait forme», explique-t-il. A l'époque, les produits n'étaient toutefois pas vendus en magasin, mais envoyés par la poste. Comme la demande ne cessait de croître, un premier commerce a finalement ouvert, le magasin de produits diététiques Egli, à Zurich.

Un problème d'aisance

«Il faut se rappeler qu'au 19^e siècle, l'industrialisation a provoqué un changement sociétal. Les gens qui avaient jusqu'alors une alimentation essentiellement végétarienne ont soudain eu accès à la viande, en quantité, et les produits transformés sucrés et riches en graisse sont aussi apparus.» Le fait que cette aisance et une

nouvelle forme de consommation aient des effets sur la santé – surpoids, problèmes cardiaques et maladies psychiques notamment – a conduit des jeunes gens à manger sain et régional, à renoncer à la viande, à faire du sport et donc à faire passer un message. «Avoir un mode de vie sain était naturellement leur grand moteur. Mais il s'agissait aussi d'endosser un rôle de pionnier et de se démarquer de la masse, de se sentir libéré des contraintes sociales. Un certain idéalisme était déjà perceptible au début du 20^e siècle.»

Ce mouvement a été influencé par nos voisins allemands. C'est là que les premiers magasins de produits diététiques ont vu le jour, après que des naturo- ➔

Mieux vivre – avec les produits diététiques



De Bio-Strath à Dar-Vida: c'est vers 1900, déjà, que les premiers magasins diététiques ont vu le jour en Suisse.

pathes reconnus comme Sebastian Kneipp, Johann Schroth et Theodor Hahn ont commercialisé leurs propres produits et conquis de nombreux adeptes. Mais la Suisse a aussi connu de brillantes personnalités, comme le relève Stefan Rindlisbacher: «Notamment Max Bircher-Brenner, qui a fondé un premier sanatorium à Zurich en 1904. Il donnait à ses patients du «birchermüsli», pour favoriser la guérison de leurs troubles gastro-intestinaux. C'était un partisan des aliments crus et des mets légers.» A l'origine, la recette du «birchermüsli» était très simple: une bonne portion de pommes râpées avec un peu de flocons d'avoine et du lait condensé sucré.

Le muesli est aujourd'hui connu dans le monde entier et bon nombre de ménages suisses le servent selon leur propre recette. Mais ce n'était pas le seul produit que les magasins diététiques proposaient à l'époque. «Le choix de pains spéciaux, avec des graines et des céréales particulières, était impressionnant. Et dans les années 20 et 30, les premiers produits véganes, comme le lait d'amandes ou le tofu, ont fait leur entrée dans les assortiments.» Comme la demande était en constante augmentation, les magasins dié-

tiques ont connu une période florissante. «J'ai lu dans une brochure des années 30 qu'il y avait alors près de 50 magasins diététiques en Suisse.» Et l'offre s'est aussi élargie. Aux aliments se sont progressivement ajoutés les produits de soins et d'entretien naturels et finalement même des produits d'habillement, comme ceux en tissu respirant ou des sandales spéciales.

Le problème du boom du bio

«Jusque dans les années 50 à 60, les magasins diététiques se portaient bien, parce qu'ils avaient une offre exclusive. Ils disposaient d'une caractéristique unique. Ils ont été confrontés à de premiers défis dans les années 80 et 90, lorsque les Verts ont donné naissance à un nouveau mouvement», explique Stefan Rindlisbacher. Ils ont ouvert leurs propres magasins et, quand quelques années plus tard le commerce de détail a à son tour commencé à

installer et développer des rayons et des espaces bio, beaucoup de magasins diététiques ont fait faillite. «Je pense que certaines entreprises n'ont pas été capables de penser de manière innovante et tournée vers l'avenir. Le calcul des coûts ne faisait plus le poids face aux articles bios nettement plus avantageux des supermarchés.»

Pour rester dans le coup et rentable, il faut observer attentivement la situation et demeurer proche de ses clients: avoir une longueur d'avance, reconnaître les nouvelles tendances de l'alimentation et les intégrer dans son assortiment. Les produits régionaux de petits producteurs sont aussi demandés aujourd'hui, contrairement aux produits de masse que les consommateurs trouvent aussi dans les supermarchés. Stefan Rindlisbacher conseille en outre de ne pas se concentrer uniquement sur les clients fidèles de longue date mais de s'intéresser aussi aux adolescents et aux jeunes adultes: «Ce sont eux aussi, il y a 100 ans, qui ont revendiqué des alternatives saines aux produits industriels.» En travaillant sur cette exposition, Stefan Rindlisbacher est devenu plus attentif et se pose plus de questions sur où il achète ses produits. «Je n'ai pas fait l'impasse sur la viande, mais je pense que je m'alimente plus sainement.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

L'exposition «Retour à la nature! Un idéal de vie saine» dure encore jusqu'au 16 août 2020. www.bhm.ch

Produits diététiques de la droguerie

Bon nombre de drogueries proposent un vaste assortiment de produits diététiques. Sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses, vous pouvez chercher une droguerie près de chez vous et voir si elle dispose aussi d'un assortiment de produits diététiques.



Le dossier de prévoyance de la CRS

Réglez à l'avance et en toute autonomie les questions essentielles.

Mieux vaut régler à l'avance les questions essentielles. Mandat pour cause d'incapacité, directives anticipées, dispositions en cas de décès ou testament – vous trouverez dans notre dossier de prévoyance toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre les devants.



Le dossier de prévoyance de la CRS
CHF 22.– (TVA inclus / frais de port exclus)

Commander maintenant
prevoyance.redcross.ch

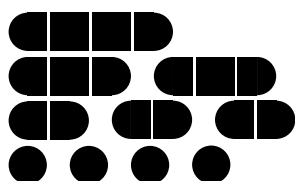
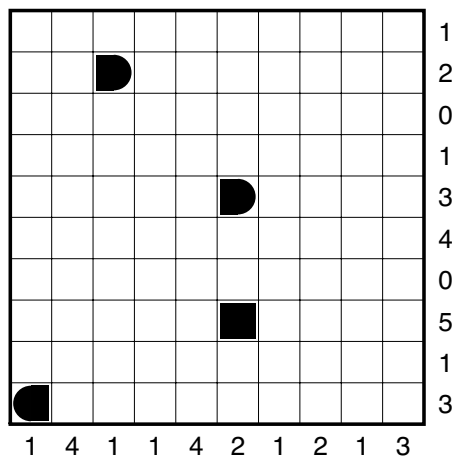
Croix-Rouge suisse

Profitez-en!
L'édition d'octobre/
novembre de la
Tribune du droguiste
sera disponible gratuite-
ment dans votre
droguerie dès le
1^{er} octobre.

Bimaru

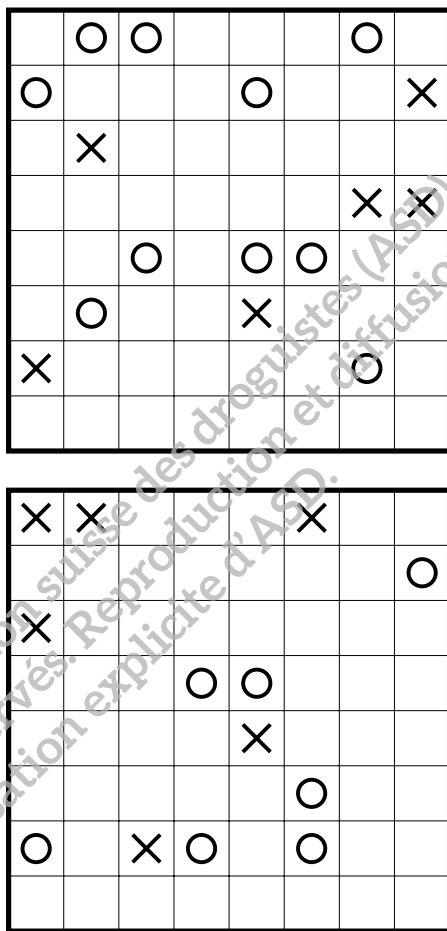
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

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



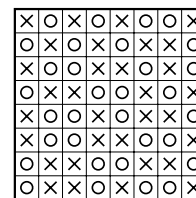
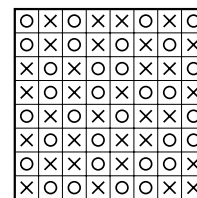
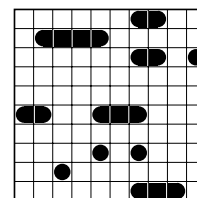
Binoxxo

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



L'optimisation de soi est à la mode. Plus mince, plus beau, plus sain, telle est la devise. Dans notre dossier «**optimisation de soi**», nous nous intéressons à cette volonté de toujours s'améliorer. Votre lecture vous révélera aussi comment le massage rend **bébé** heureux, ce qui aide contre les **tensions de la nuque** et comment nettoyer vos **espaces interdentaires**.

Solutions de la Tribune du droguiste 6-7/2020



Impressum 40^e année

Tirage 176 282 ex. (tirage certifié REMP 9/2019), 1 049 000 lecteurs (979 000 allemands selon Mach Basic 2020-1 et environ 70 000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 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; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch

Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch **Conseil spécialisé** Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Daniel Jutzi (droguiste ES), Hanspeter Michel (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. 058 200 55 22, fax 058 200 55 56, 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.