



N° 4/2023
Août/septembre

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Automédication

Le conseil est primordial quand on achète des médicaments en automédication

Espaces interdentaires

Un nettoyage correct est bénéfique à tout l'organisme

LES TRÉSORS DE LA FORÊT

Les bienfaits des arbres



Burgerstein MagnesiumVital direct:

«Le magnésium en stick, c'est pratique.»

NOUVEAU



Burgerstein MagnesiumVital direct couvre les besoins journaliers en magnésium en un stick. Il est pratique à emporter et peut être pris sans liquide. Son arôme naturel de mûre a été vainqueur lors d'un test*. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système nerveux.

* Test de goût réalisé par la ZHAW en sept. 2022 auprès de 60 consommateurs.

Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

Burgerstein MagnesiumVital direct en un coup d'œil

Posologie

- **100 % des besoins journaliers** en magnésium (375 mg (15,4 mmol)) en un stick

Contenu

- **Association optimale de différentes formes de magnésium:**
citrate de magnésium organique complété par de l'oxyde de magnésium pour une **bonne biodisponibilité** et une **bonne observance** grâce à la quantité réduite de granulés

Goût

- Arôme **naturel** de mûres
- **Plébiscité** lors d'un test de goût*

Utilisation

- **Prise sans eau**
- **Pratique en déplacement** – idéal à glisser dans le sac à dos, le sac e sport ou la valise

Édulcorant

- **Sans sucre cristallisé ajouté;** édulcoré par du **sucre de bouleau** (xylitol)
- Sans aspartame ni sorbitol – **sans édulcorants artificiels**

Excipients

- **Sans colorants ni conservateurs artificiels**
- **Végan**
- **Sans gluten**



* Test de goût comparatif réalisé par la ZHAW en sept. 2022



- Des produits authentiques aux bénéfiques prouvés
- Uniquement des composants de qualité éprouvée
- Bonne tolérance
- Teneur élevée en principes actifs – juste le minimum d'excipients nécessaire
- Des producteurs spécialisés et rigoureusement sélectionnés



Enlacer des arbres

Je me promène souvent dans les forêts de montagne, car de nombreuses randonnées commencent par des bains de forêt. J'aime ces passages ombragés et frais et quel bonheur de retrouver l'ombre sur le chemin du retour après une randonnée éprouvante!



SABINE REBER
Rédactrice en chef

Les forêts rafraîchissent et apaisent les corps et les esprits échauffés. Les arbres nous donnent force et confiance. Nous marchons d'un pas léger sur le sol mou et fait d'humus, écoutons le bruissement du feuillage, aspirons l'odeur de la résine réchauffée par le soleil et des feuilles humides. Ici et là, nous cueillons quelques baies et feuilles ou ramassons un alléchant bolet. Parfois, nous avons même une idée de ce que la forêt devrait nous apporter, ne serait-ce que de la détente. Ces dernières années, l'attention s'est heureusement davantage portée sur les interactions. Nous commençons lentement à comprendre que les arbres sont des êtres complexes avec des sensations, qui vivent en entente les uns avec les autres et avec d'autres plantes, des champignons et des microorganismes.

Et maintenant, je me demande parfois, lors de mes balades, si les arbres aiment vraiment que nous les enserrions avec tant de joie et de fougue lors des bains de forêt. Ou n'est-ce pas un peu intrusif? Je sais, de mes visites auprès de très vieux ifs, chênes ou hêtres, qu'il ne faut en principe pas piétiner les pieds des vieux arbres. Leurs racines sont en effet très fragiles. Il m'arrive donc de m'incliner à bonne distance devant une créature de la forêt et de lui murmurer quelques paroles amicales comme je saluerai une personne âgée. C'est sans doute bien mieux de laisser les arbres en paix et de se promener paisiblement à leur ombre sans toujours vouloir quelque chose d'eux. Et peut-être qu'avec le respect nécessaire, nous parviendrons à nouveau à entendre correctement les différents arbres au milieu de la forêt.

LES TRÉSORS DE LA FORÊT



Les bienfaits des arbres

6

La droguiste Linda Junz aime aller en forêt pour ramasser des feuilles, des branches de sapin ou des morceaux d'écorce.

12 La pharmacie de la forêt

Porter des vêtements adaptés et emporter les bons remèdes d'urgence pour profiter des balades en forêt et se protéger des morsures de tiques et d'autres blessures.

Sommaire



Pour une rentrée scolaire réussie 18
Favoriser l'indépendance



Automédication sensée et avisée 26
L'importance du conseil spécialisé en droguerie

14 Espaces interdentaires
Un bon nettoyage contribue à prévenir des maladies

24 Météo-sensibilité
Les aides pour les personnes sensibles au foehn et à la bise

30 L'ail noir
Toute la force curative des gousses sans leur odeur désagréable

4 En vitrine

4 **SPM et ménopause – Courage: faites une pause!**
Le yoga hormonal pour débrancher

17 Les brèves

22 Origine de la formule...

22 **Conseils lecture: exercices au quotidien**

23 **Les fèves de cacao et les tiques en Suisse**

28 **La saine randonnée du rire en Appenzell**

32 **Participer et gagner**

33 **Jeux**

34 **Ma façon de faire: puces de canard et enfants**

36 **Les conseils santé d'août et septembre**



Life hack de la droguerie

Mélange contre les guêpes

Mélanger du vinaigre de pomme et du birnell (sirop de poire épais) de la droguerie avec de l'eau et quelques gouttes de produit de vaisselle. Verser dans un piège à guêpes et le tour est joué: ces pénibles insectes adorent cette douce tentation fruitée!



Le plus pour vos cheveux et vos ongles

Les cheveux et les ongles ont besoin d'une multitude de nutriments pour leur permettre de pousser sainement. Biotine-Biomed plus contient une combinaison équilibrée de nutriments pour un approvisionnement de base optimal des racines capillaires et des ongles. Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins!

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

www.biotine.ch, Biomed AG, Dübendorf

Biotine-Biomed® plus



Burgerstein Omega-3 vegan

Burgerstein Omega-3 vegan est l'alternative végétale aux préparations à base d'huile de poisson. Ce complément alimentaire contient des acides gras oméga-3 à longue chaîne DHA et EPA issus d'algues. Idéal pour compléter les personnes qui veulent privilégier une source végétale de ces deux précieux acides gras oméga-3.

Burgerstein Omega-3 vegan



Alpinamed Cardiovasc Cacao fait battre votre cœur plus fort

Association de composantes de qualité supérieure issues de fèves de cacao, d'ail noir, de coenzyme Q10, de riboflavine et de thiamine pour favoriser la santé de votre cœur.

Les flavanols de cacao stimulent l'élasticité des vaisseaux sanguins et participent ainsi à la circulation normale du sang.

Alpinamed Cardiovasc Cacao favorise votre santé cardiovasculaire, pour une vie active et tonique.

www.alpinamed.ch

Alpinamed Cardiovasc Cacao

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.



PLEINE CONSCIENCE

Ayant découvert l'ashtanga vinyasa yoga durant un voyage en 1999, Tanja Forcellini

n'a cessé depuis de développer sa pratique. Aujourd'hui, elle se concentre sur la méditation, le travail de pleine conscience et le yoga hormonal. www.yogatanja.com

Le yoga hormonal aide les femmes à mieux connaître leur corps. Il peut également soulager les troubles de la ménopause, du SPM et des menstruations irrégulières.

Il y a des jours où tout roule: le travail avance bien. La lessive est comme par miracle bien pliée dans l'armoire, les factures qui traînaient sont réglées – et le soir, l'énergie est encore suffisante pour retrouver des amies. Et puis, il y a les jours où l'on préférerait rester sous la couette. C'est la vie? Peut-être, mais pas seulement... Car le bien-être psychique et physique des femmes est aussi influencé par les menstruations et les hormones. Avec des symptômes parfois désagréables, comme de l'irritabilité, des sautes d'humeur ou des douleurs. C'est justement là qu'intervient le yoga hormonal, une variante thérapeutique du yoga.

«Le yoga des hormones aide contre le syndrome prémenstruel, les cycles irréguliers, l'arrêt de la pilule et les troubles de la ménopause. Donc, en principe, contre tous les déséquilibres du système hormonal», explique Tanja Forcellini. Cette professeure de yoga et de méditation de Zurich organise des ateliers en Suisse alémanique. Les participantes apprennent des exercices pour diriger, par des mouvements, la respiration et des sons murmurés, toute l'énergie vers les glandes hormonales du corps. Les personnes qui ont déjà pratiqué le hatha yoga

Courage: faites une pause!

Le yoga hormonal pour débrancher

reconnaîtront certains de ces asanas. Mais aucune connaissance préalable n'est nécessaire pour pratiquer le yoga hormonal. «Pour

moi, les échanges avec les participantes sont aussi importants que les exercices. Par le yoga hormonal, elles doivent développer une

nouvelle sensibilité et une nouvelle image de leur corps», poursuit notre interlocutrice. Les femmes découvrent aussi une façon d'introduire un certain relâchement dans le quotidien. Tanja Forcellini plaide aussi pour «moins de multiplicité des tâches et plus de pauses». Un thème particulièrement important pour les femmes en début de ménopause – car ces changements hormonaux les touchent alors qu'elles vivent déjà une phase intense de leur vie. «C'est merveilleux quand les femmes arrivent à se ménager deux fois par semaine le temps de faire quelques exercices sur leur tapis de yoga. Mais pour moi, il est encore plus important qu'elles puissent intégrer des moments de pause dans leur quotidien.»

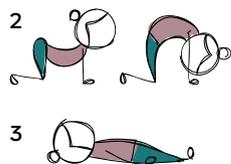
Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

1 3 exercices du yoga hormonal

1. Cercles du bassin: debout, pieds écartés au-delà de la largeur du bassin, genoux légèrement pliés. Tourner le bassin successivement dans les deux directions. Répéter dix fois.

2. Passer en douceur de la vache au chat: inspirer en creusant le dos puis expirer en arrondissant le dos. L'exercice est spécialement conçu pour les surrénales et la thyroïde.

3. Savasana: oser une relaxation totale: couché sur le dos, allonger les jambes et les bras. Tourner la paume des mains vers le ciel, laisser les pieds tomber sur le côté et fermer les yeux.



Publireportage

Sécheresse vaginale

Aucune femme ne doit l'accepter !

La sécheresse vaginale est encore un sujet tabou. En parler est difficile pour de nombreuses femmes. Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale¹, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir. Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide

et simple avec un double effet : elle hydrate et apporte en même temps des lipides (grasses) soignants. Les symptômes causés par la sécheresse vaginale tels que la sensation de sécheresse, les démangeaisons, les brûlures et les douleurs sont soulagés. Vagisan HydraCrème sans hormones est devenue pour de nombreuses femmes l'alternative douce aux gels conventionnels à base d'eau et sans lipides traitants.



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



Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Toutes les informations sur Vagisan HydraCrème en un coup d'œil

- Crème sans hormones pour le vagin et la zone intime externe
- Soulage la sensation de sécheresse, les brûlures et les démangeaisons
- Soigne la peau et l'assouplit
- Peut également être utilisée avant les rapports intimes



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug; 6 (8): 2133-42.

La force de la forêt

Source d'inspiration pour les poètes et les artistes, espace de détente pour les citadins stressés et trésor de plantes pour une cuisine et des médicaments proches de la nature. Il s'agit naturellement de la forêt, qui attire justement beaucoup de monde en été.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Courageuse, Linda Junz prend une feuille d'ortie du bout des doigts. La plante évoque certainement de douloureux souvenirs à bon nombre d'entre nous. Pourtant, il suffit simplement de ne pas la toucher à «rebrousse-poil», comme l'explique la droguiste de 23 ans. Les fins poils urticants qui tapissent ses feuilles sont effectivement conçus pour faire fuir les prédateurs. Mais si l'on touche les feuilles dans le bon sens, il ne se passe rien. Pour être vraiment tranquille, on peut aussi enfiler des gants et utiliser des ciseaux pour cueillir les orties. Une cueillette qui peut être très bénéfique. «Les orties sont très riches en fer et contiennent aussi de l'acide silicique», explique Linda Junz. L'extrait d'orties stimulerait aussi le métabolisme alors que la tisane serait diurétique et détoxifiante. Pour obtenir une préparation de fer efficace, il faut toutefois une énorme quantité de feuilles. Mais en plus petites quantités, «les orties conviennent très bien pour les soupes et les

smoothies», précise la droguiste. Et à propos d'utilisations possibles, saviez-vous que jusqu'au 16^e siècle, on utilisait aussi les fibres des orties pour confectionner des habits. Mais la soie et le coton ont ensuite évincé cette source de fibres. Aujourd'hui, elle fait son retour chez des producteurs soucieux de durabilité. Les graines d'orties sont aussi utilisées en phytothérapie. Vu leur teneur élevée en acide silicique/silice, elles sont précieuses pour la croissance des cheveux et des ongles et pour le renouvellement cutané. Elles aident à réduire les chutes de cheveux tout en stimulant leur croissance. Et, important pour les hommes, elles bloquent la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone (ou androstanone). Laquelle hormone serait la principale responsable de la chute de cheveux (calvitie) et participerait à l'augmentation du volume de la prostate.

Toxiques et curatifs

Les orties que Linda Junz récolte aujourd'hui poussent dans la forêt qui s'étend jusqu'au sommet de l'Uetliberg, la montagne qui do-

mine les toits de Zurich. Cette forêt est une zone de détente connue de la cité des banques. Et les orties ne sont qu'un exemple des trésors que recèle la forêt pour affiner les plats en cuisine et pour faire du bien à la santé. Linda Junz écrase quelques aiguilles de sapin dans ses mains. Leur parfum apaisant fait certes penser à Noël, mais le poumon vert zurichois a encore d'autres atouts. «Dans la forêt, on trouve un nombre incroyable de plantes utiles», assure Linda Junz. En cette saison, la plupart des gens se concentrent surtout sur les champignons et les baies que l'on peut consommer directement. Mais bien d'autres végétaux sont intéressants pour la droguerie. Linda Junz nous montre un arbre sur lequel grimpe du lierre. Consommé tel quel ou en tisane, le lierre est toxique. «Mais une fois transformé en sirop contre la toux, il a un effet expectorant», explique la droguiste, qui en profite pour tordre le cou à un préjugé: «Contrairement à ce qu'on peut croire, le lierre ne nuit pas à l'arbre sur lequel il grimpe. Ce n'est pas un parasite et il n'étouffe pas l'arbre. Pour qu'un arbre dépérisse parce qu'il manque de lumière, il fau-



**TROUVAILLES
DE BALADES**

La jeune droguiste Linda Junz emporte toujours un grand sac en balade pour récolter des feuilles ou des morceaux d'écorce.

LA BONNE MANIÈRE
DE TOUCHER

Quand on sait comment
faire, on peut toucher
les orties sans risquer
d'avoir mal.



«Les plantes qui sentent les haricots ou les petits pois sont généralement toujours comestibles.»

Linda Junz, droguiste

draît vraiment qu'énormément de lierre pousse dessus.»

Et ce qui vaut pour le lierre vaut aussi pour d'autres plantes: si elles sont inconsommables, voire toxiques, elles deviennent, une

fois préparées correctement, de véritables sources de bienfaits. Comme la belladone, qui s'utilise contre les inflammations en homéopathie. Dans ce cas, l'aspect de la plante en dit déjà long sur ses potentielles utilisations.

«Si l'on s'en réfère à la théorie des signatures, donc si l'on observe l'aspect de la plante, on voit à quoi elle peut servir», explique Linda Junz. «Par exemple les baies de thuya sont vertes, rondes et dures – exactement comme les verrues dont on veut se débarrasser. Pour un arbre, il est normal d'avoir des verrues, mais chez l'homme, elles apparaissent quand le corps veut éliminer quelque chose.» L'homéopathie utilise donc logiquement les baies des thuyas, arbres que l'on trouve aussi parfois en forêt, contre les verrues.

Le courage d'essayer

Entre-temps, une classe d'école s'est installée autour d'une place de grillade. Quelques jeunes, munis de branches, attisent déjà le feu tandis que d'autres, en petits groupes, ex-

FACILES À IDENTIFIER

Chaque enfant devrait pouvoir distinguer les pâquerettes des marguerites.



plorent les environs. «La pédagogie environnementale mise sur les interactions entre la tête, le cœur et les mains», explique notre interlocutrice, qui en tant qu'ancienne animatrice jeunesse, a beaucoup d'expérience dans les activités en extérieur. «On n'oublie pas si vite ce que l'on a vécu soi-même». Elle encourage donc tout le monde à faire plus d'expériences avec la nature. «Quand je regarde autour de moi, je vois encore un grand potentiel inexploité.» Il est naturellement important de savoir quelles plantes et quels champignons sont toxiques. Elle estime pourtant qu'il faudrait en général se faire plus confiance. «Mon conseil serait de mettre un morceau de plante dans la bouche pour la goûter. Si elle sent les haricots ou les petits pois, on peut en principe toujours la manger.». Des applications sérieuses, comme celle de l'ouvrage de référence Flora Helvetica, sont utiles pour déterminer les plantes. Par ailleurs, beaucoup de fleurs sont aussi

Susanne Keller

POUR TOUTE LA FAMILLE – AU QUOTIDIEN, EN VACANCES ET AU SPORT

Spray octenisept® incolore et octenisept® Gel

- en cas de blessures mineures
- convient également aux enfants et aux bébés
- aucune restriction pendant la grossesse et l'allaitement
- également destiné à une application sur les muqueuses



Le spray octenisept® incolore est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

schülke →



A savoir sur les forêts suisses

Les forêts recouvrent près d'un tiers de la surface de la Suisse. Les régions les plus boisées sont le Jura (41%) et le versant sud des Alpes (52%). L'aire boisée augmente chaque année d'une surface équivalente au lac de Thoune, essentiellement dans les Alpes et au sud des Alpes. La surface boisée est relativement constante sur le Plateau. Près de 70% de la forêt est publique, le reste est en main de propriétaires privés.

On trouve près de 535 millions d'arbres dans la forêt suisse. L'âge moyen des arbres suisses est de 100 ans – mais les plus vieux arbres (des ifs) pourraient bien avoir 1500 ans. Jusqu'à 30 000 organismes vivants peuplent la forêt – animaux, plantes, champignons et micro-organismes inclus. Il s'agit de 40% de toutes les espèces vivantes recensées en Suisse.

La forêt, telle que nous la connaissons, est très marquée par l'homme. Que ce soit par l'exploitation forestière ou par son utilisation comme espace de détente, avec notamment de nombreux chemins pédestres. «Et une fois que l'homme est intervenu, il faut toujours continuer d'intervenir», souligne Linda Junz. «Si l'on ne faisait rien, la forêt s'étendrait partout.»



MARQUÉES PAR LA MAIN DE L'HOMME

Les forêts sont pour la plupart très utilisées et exploitées en Suisse.



DES AIGUILLES ODORANTES

Les parfums de la forêt agissent sur le corps et l'esprit.

très connues et facilement reconnaissables, comme la pâquerette. Une teinture de pâquerettes peut aider en cas d'impuretés cutanées et de légères inflammations de la bouche. «Et l'alcool pour fabriquer les teintures se trouve naturellement en droguerie», rappelle la droguiste en souriant. Enfin, cette professionnelle a encore un conseil pratique pour améliorer notre santé au quotidien: «Les substances amères sont super. On pourrait ainsi se préparer après chaque repas une tisane de dents-de-lion ou d'achillée.»

La dent-de-lion est d'ailleurs un superaliment. «La racine donne un substitut de café, les feuilles s'utilisent en salade et les fleurs se mangent ou permettent de faire du miel de dents-de-lion», détaille Linda Junz. Et la dent-de-lion pousse durant toute la durée de la végétation, surtout dans les prairies ou en bordure de forêt. Il faut cependant veiller à ne pas la cueillir là où du purin a été épandu.

«Les fameux superaliments, qui sont incontestablement efficaces, sont souvent importés de très loin par avion. Pourtant, nous



«Les fameux superaliments sont souvent importés de loin par avion. Pourtant, nous avons pratiquement tout devant notre porte.»

Linda Junz, droguiste

pourrions pratiquement tout trouver devant notre porte.» Il faut cependant faire preuve de modération et de respect. Ainsi, certaines forêts sont protégées et toute cueillette y est interdite. Il faudrait de toute façon toujours laisser aux plantes la possibilité de se ressemer. Il ne faudrait pas non plus cueillir toutes les feuilles, car les plantes ont besoin de leur feuillage pour survivre! Enfin, la puissance de

la forêt peut aussi s'expérimenter sans toucher à ses matériaux. «Les parfums des arbres ont de puissants effets», assure la droguiste. Leurs substances odorantes sont les terpénoïdes, dont les effets ont été scientifiquement étudiés. Un chercheur japonais, qui s'est autoproclamé «père de la sylvothérapie», a découvert que des «bains de forêt» réguliers ont un effet positif sur le système im-

munitaire. Il peut donc parfaitement être sain d'enlacer un arbre de temps en temps. Et nul besoin d'avoir quelque penchant que ce soit pour l'ésotérisme pour ce faire.



L'HOMME ET LA NATURE

Linda Junz, née en 1999, est droguiste à

la droguerie Nature First à Zurich, où elle a effectué son apprentissage. Après sa formation initiale, elle a étudié l'ingénierie environnementale à la Haute école des sciences appliquées de Zurich à Wädenswil. Le facteur de la durabilité l'intéresse donc aussi en droguerie et elle apprécie la cosmétique naturelle, d'origine biologique et facilement dégradable.

Bien équipé pour explorer la forêt

Quand on se promène dans une forêt suisse, on ne risque guère de rencontrer de dangereux prédateurs. Mais on n'est pas à l'abri de piqûres d'insectes, de blessures ou de brûlures. Avec des vêtements adaptés et une bonne pharmacie de forêt, chacun peut cependant s'équiper de manière optimale.

Tout le monde est certainement déjà rentré avec de petites plaies d'une balade en forêt. C'est pourquoi il est important d'avoir toujours sur soi une pharmacie de poche avec l'essentiel: spray contre les insectes, pince à tiques, produit désinfectant, pansements et bandages ainsi que produit contre les réactions allergiques. C'est d'ailleurs ce que recommande Nadja Imoberdorf, gérante de la droguerie Wyss à Zollbrück (BE) dans l'Emmental. Elle est régulièrement confrontée à des «thèmes de la forêt» dans son travail quotidien. «Les questions sur les tiques sont les plus fréquentes; qu'il s'agisse de les enlever correctement ou de prévenir leurs piqûres», explique Nadja Imoberdorf. Mais des parents demandent aussi souvent comment équiper leurs enfants pour participer à des groupes

de jeux en forêt ou comment soigner leurs blessures. «Concernant les tiques, la prévention est essentielle», assure la droguiste. «Outre des habits adaptés, comme des pantalons longs et des chaussures fermées, les sprays anti-tiques peuvent prévenir les piqûres de ces petits parasites.» La droguiste recommande également la vaccination contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME), une des deux maladies transmises par les tiques. Ce vaccin est particulièrement recommandé aux personnes qui vont souvent en forêt. Sinon, la règle est la suivante: bien observer son corps pour repérer d'éventuelles tiques après toute promenade en forêt ou dans des champs. Si une tique a déjà piqué, il faut l'enlever au plus vite, et ce correctement: utiliser une pincette, une pince ou une carte à tiques pour saisir le suceur de sang au plus près de la peau et tirer doucement de façon continue. Désinfecter ensuite soigneusement la zone de la piqûre. «Il faudrait consulter un médecin si un cercle rouge apparaît ensuite sur la zone de la piqûre», souligne Nadja Imoberdorf. Pour atténuer les démangeaisons et prévenir toute infection, utiliser ensuite un spray spagyrique contre les piqûres d'insectes et de tiques.

cioux d'appliquer un pansement d'urgence. Pour favoriser la guérison, la droguiste recommande des plantes comme l'arnica ou le souci, sous forme de globules homéopathiques ou de pommades. «Les sprays aux essences spagyriques de cardiospermum ou d'orties conviennent aussi bien en cas de brûlures ou d'irritations provoquées par des plantes. Ils atténuent les démangeaisons et les rougeurs et accélèrent le processus de guérison», explique Nadja Imoberdorf.

Et à propos de brûlures: bien des gens n'imaginent pas de randonner en forêt sans faire un beau feu. Et même si les flambées se passent généralement sans encombre, on risque toujours de se brûler. «En cas de brûlure, il est très important de rafraîchir immédiatement la zone avec de l'eau propre et fraîche, et ce pendant environ 15 minutes», souligne la droguiste. Il faut cependant veiller à ce que la personne ne tombe pas en état d'hypothermie. On peut ensuite simplement désinfecter les petites brûlures bénignes et les protéger des saletés avec un pansement pour brûlures. Appliquer une pommade vulnérinaire favorise aussi une bonne cicatrisation de la plaie. «Il est important de ne pas percer la cloque et de ne pas gratter la peau», poursuit Nadia Imobersteg. Et naturellement de consulter au plus vite un médecin en cas de brûlures plus importantes.

Certaines personnes sont allergiques à différents insectes ou plantes. «Dans ce cas, des compresses rafraîchissantes ou des sprays spagyriques anti-allergiques peuvent aider», assure la droguiste. «Il peut aussi être très judicieux d'utiliser un anti-allergique.» Les personnes qui se savent très sensibles



APPROCHE ORIENTÉE SUR LES SOLUTIONS

Droguiste ES,
Nadja Imober-

dorf travaille depuis août 2022 à la droguerie Wyss à Zollbrück (BE). Auparavant, elle a suivi la formation de l'Ecole supérieure de droguerie de Neuchâtel. Passionnée par sa profession, elle apprécie de conseiller ses clients sur différents thèmes selon une approche orientée sur les solutions.

Rafraîchir pendant un quart d'heure

En forêt, on peut facilement s'écorcher avec des épines ou des éclats de bois. Une fois le corps étranger extrait à l'aide d'une pincette, il faut bien désinfecter la plaie. La désinfection est d'ailleurs aussi importante en cas d'éraflures. Suivant la taille de l'écharde et la profondeur de la plaie, il peut être judi-



TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN

Sparadraps et autres pansements font partie de l'équipement de base de toute balade.

devraient même éviter de toucher des plantes inconnues. Enfin, se rendre immédiatement chez un médecin en cas de réaction allergique violente, avec des gonflements, des problèmes circulatoires ou respiratoires, ainsi qu'en cas de piqûre d'insecte dans ou autour de la bouche.

Echinococcose = traitement médical

Un «souvenir» particulièrement désagréable et redouté des balades en forêt est le ténia du renard. Ce ver plat, appelé échinocoque, se transmet par contact direct avec des excréments animaux mais aussi par des baies des bois poussant à moins de 30 centimètres du sol. Les baies de sureau ou de framboises, qui mûrissent plus haut, ne sont pratiquement pas contaminées. En revanche, il faut bien laver et cuire les fruits, les champignons et les herbes cueillis moins haut si des renards peuvent être présents – ce qui peut d'ailleurs aussi être le cas dans les jardins familiaux. Même si le risque d'infection est peu élevé pour l'humain, l'Office fédéral de la statistique recense néanmoins entre 10 et 20 cas d'infections par année. Et l'échinococcose peut provoquer de graves maladies hépatiques. Raison pour laquelle il est important de consulter immédiatement un médecin en cas de contamination.

Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Prendre soin de la forêt

Passer du temps en forêt, c'est beau et ça fait du bien. Mais comment se comporter pour préserver la santé de la forêt et laisser aussi aux autres amateurs d'espaces boisés la possibilité de s'y ressourcer?

- Rester sur les chemins, pour ne pas déranger inutilement les plantes et les animaux. Il n'est pas recommandé de se promener le soir ou la nuit, car cela perturbe particulièrement les animaux.
- Les baies et les champignons sauvages peuvent être cueillis dans les forêts publiques – mais seulement pour une utilisation personnelle et pas en quantités industrielles. En revanche, il est interdit de cueillir ou d'arracher les espèces rares et protégées.
- Surtout ne pas blesser les arbres. Les cœurs gravés dans l'écorce témoignent certes d'un profond amour, mais ce sont des portes d'entrée pour des champignons et des insectes nuisibles.
- La forêt n'est pas un zoo où caresser des animaux. Les bêtes sauvages ont besoin de calme et ne doivent pas être dérangées, ni par des caresses ou d'autres attouchements, ni par des intrusions dans leurs habitations ou leurs terriers.
- Les propriétaires de chien devraient toujours avoir leur animal sous contrôle et ramasser ses crottes. Durant certaines périodes, les chiens doivent être tenus en laisse – cette obligation est valable en tout temps dans les réserves naturelles.
- Les personnes qui font un feu en forêt devraient si possible utiliser les espaces de grillade prévus à cet effet. Il est permis de ramasser les branches qui traînent alentour pour faire un feu, mais il est interdit de blesser ou de couper des arbres. Veiller à éteindre soigneusement le feu et les braises après toute flambée. Et il faut naturellement respecter strictement les interdictions de faire des feux en période de sécheresse.
- On trouve des panneaux d'information dans de nombreuses forêts, qui transmettent des connaissances intéressantes sur la forêt et rappellent aussi les règles de comportement à adopter.



Nettoyage quotidien des espaces interdentaires

Que ce soit avec une brossette interdentaire ou du fil dentaire, libre à chacun de choisir. L'essentiel étant de nettoyer tous les jours les espaces interdentaires, affirme l'hygiéniste dentaire Renée Côté. Car cette simple mesure permet vraiment d'agir en matière de prévention de la santé.



DES DENTS BIEN PROPRES
Le nettoyage des dents est une question chère au cœur de l'hygiéniste dentaire Renée Côté.

«Un bon nettoyage des espaces interdentaires est la meilleure assurance pour préserver la santé des dents!», assure l'hygiéniste dentaire qui exerce dans son propre cabinet à Bienne (BE). Le fait que son métier ne figure pas en tête de liste des professions favorites la fait rire. Car elle l'exerce vraiment avec plaisir: «Je peux aider les gens à rester en bonne santé. Rien n'est plus beau!»

Elle sait d'expérience que le nettoyage des espaces interdentaires est souvent négligé. «Ces dernières années, on a beaucoup parlé des relations entre l'intestin et ses bactéries intestinales et tout le corps. C'est aussi le cas de la cavité buccale», assure-t-elle. Car si des bactéries pathogènes commencent à s'activer entre les dents, on ne risque pas seulement de la plaque dentaire, des caries ou de l'halitose. Les inflammations des gencives et du parodonte peuvent aussi être liées à d'autres maladies, comme le diabète, des rhumatismes ou des problèmes cardiaques. L'hygiéniste dentaire me tend une brochure de la Fondation suisse de cardiologie: «Soigner ses dents protège cœur et vaisseaux». Alors, commençons dès maintenant à utiliser tous les jours du fil dentaire ou des brossettes interdentaires. Les bactéries n'auront ainsi aucune chance de commencer leur sinistre besogne.

Bien nettoyer jusqu'à un âge avancé

Le produit le plus adapté pour nettoyer les espaces interdentaires dépend des préférences et spécificités individuelles, constate Renée Côté: «Car chaque denture est différente.» Le fil dentaire convient bien quand la cavité buccale est saine et que les dents sont



WILD

TEBODONT®

**Soins bucco-dentaires
uniques à l'huile de
l'arbre à thé**

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Developpé et fabriqué en Suisse



 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz



LES BONS OUTILS

Plutôt du fil dentaire ou des brossettes interdentaires? Le choix dépend des espaces interdentaires de chacun.



UN SOURIRE INDÉPENDANT

L'hygiéniste dentaire Renée Coté exerce dans son propre cabinet, à la rue de Nidau 1, à Bienne. Elle est spécialisée dans le détartrage doux des dents sensibles et propose ses services dans une atmosphère agréable, qui met à l'aise même les patientes et patients les plus craintifs. www.cotesourire.ch

serrées. Avec l'âge, quand la gencive s'est rétractée, les brosses sont souvent mieux adaptées. «Il est important de se sentir à l'aise avec les produits choisis et de pouvoir effectuer les nettoyages régulièrement et correctement», souligne l'hygiéniste dentaire. Avec les personnes âgées, elle doit parfois imaginer des astuces pour qu'elles continuent à se brosser elles-mêmes les dents. «J'ai déjà enveloppé des manches de brosse avec du ruban adhésif pour qu'elles soient plus faciles à manier! L'essentiel, c'est que ça fonctionne.» Car le nettoyage des dents et des espaces interdentaires est important à tout âge.

L'hygiéniste dentaire recommande aussi souvent d'alterner brossettes et fil dentaire. «C'est moins ennuyant et cela stimule autrement les gencives.» Et si les gencives sont enflammées, surtout ne pas interrompre les nettoyages quotidiens. Au contraire, souligne Renée Coté: «Procéder doucement et soigneusement, mais continuer de le faire tous les jours pour renforcer les gencives. Car des gencives saines ne saignent pas.» Après le brossage, il convient de bien rincer la bouche avec une solution dentaire adaptée.

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Brosses et fils

Les brossettes interdentaires sont des petits sticks dotés de filaments ultrafins permettant de nettoyer les espaces entre les dents. Insérer la brossette dans l'espace interdentaire et la pencher légèrement. L'introduire jusqu'au bout puis la retirer doucement en la redressant. Les brossettes existent en différentes tailles. Le fil dentaire existe sous forme cirée ou non cirée et dans différents modèles pour répondre aux préférences les plus diverses. Demandez conseil à votre droguiste ou votre hygiéniste dentaire.

Vous pouvez commander la brochure de la Fondation suisse de cardiologie sur le thème «Soigner ses dents protège cœur et vaisseaux» sur <https://swissheart.ch/fr/>

Sodas et risques de cancer

Tous les aliments ultra-transformés augmentent-ils vraiment les risques de cancer? Cherchant à répondre à cette question, une grande étude d'observation a constaté que les boissons sucrées ont une influence particulièrement importante sur les risques de cancer, comme le rapporte la Deutsche Apothekerzeitung. Les auteurs de l'étude ont analysé les données de la biobanque du Royaume-Uni, étude qui collecte et actualise régulièrement depuis plus de 15 ans les données de santé importantes de plus d'un demi-million d'individus en Grande-Bretagne. Il apparaît que les personnes qui consomment beaucoup de produits ultra-transformés sont plutôt en surpoids et d'un statut économique-social relativement bas.

L'étude établit aussi une association entre la quantité des aliments ultra-transformés et la probabilité de développer un cancer. Selon l'étude, une augmentation de 10% de la consommation d'aliments ultra-transformés correspond à une élévation du risque de cancer de 2% et même de 6% de mortalité par cancer. Il est en outre intéressant de constater que les participants qui consommaient soit le plus soit le moins d'aliments ultra-transformés se différenciaient essentiellement par leur consommation de boissons sucrées et de limonades. En revanche, l'étude n'a pratiquement pas établi de lien entre les succédanés de produits carnés ultra-transformés et le risque de cancer.



Nouveaux pansements contre les infections

Dans le traitement des plaies chroniques infectées, le biofilm serait souvent un ennemi invisible. Présent dans près de 80% des plaies chroniques, le biofilm constitue une couche protectrice à laquelle les bactéries peuvent adhérer à la surface de la plaie – ce qui entrave considérablement la guérison. Le système immunitaire et les antibiotiques ainsi que les antiseptiques sont impuissants face à ce phénomène. Le développement de nouveaux pansements qui combattent les biofilms résistants aux antibiotiques est donc particulièrement important. Or d'innovants pansements et pommades vulnérables à base d'argent ionique permettent de combattre efficacement cet ennemi invisible. «On constate régulièrement que des produits spécialisés peuvent vraiment faire la différence pour les patientes et patients concernés», déclare Ivonne Ries, de Convatec, entreprise suisse qui fabrique de tels produits antimicrobiens. Depuis le 1^{er} octobre 2022, les produits spéciaux pour les soins antimicrobiens des plaies sont aussi remboursés par les assurances. L'utilisation systématique de pansements antimicrobiens pourrait réduire l'administration d'antibiotiques. Ce qui serait bienvenu, compte tenu du développement de l'antibiorésistance, écrit l'entreprise Convatec dans un communiqué. En effet, les antibiotiques sont encore trop souvent prescrits contre les plaies chroniques.

Surfer contre la dépression

La dépression est un problème croissant chez les enfants et les adolescents. Dans ce cadre, des chercheurs de l'Université de Freiburg (D) ont lancé une étude-pilote sur deux ans pour déterminer si une thérapie de surf particulière, associée à une thérapie comportementale, pouvait aider les jeunes concernés. Il s'agit du premier projet scientifique sur ce thème en Allemagne, comme le relève le site Deutsche Gesundheitsportal. Après une année, les chercheurs ont pu tirer un premier bilan positif.

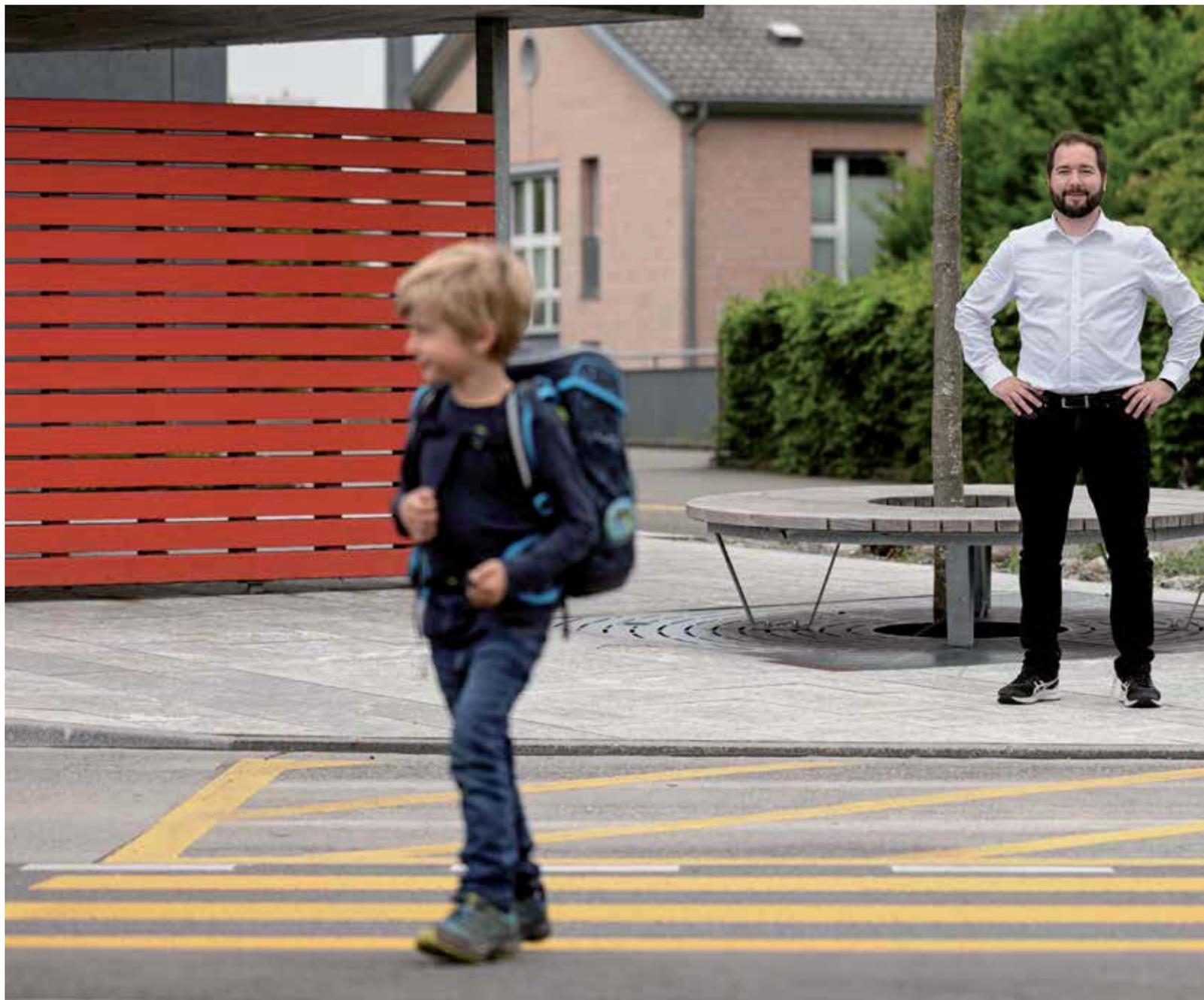
Le projet de recherche s'est notamment intéressé à savoir si la thérapie de surf pouvait aussi être réalisée dans les régions qui ne sont pas directement au bord de la mer. Pour ce faire, les participants ont d'abord

fait une thérapie de groupe de trois mois à Freiburg. Cette pratique a été complétée par diverses séances d'activités physiques différentes. Notamment des échauffements doux, des séances en piscine couverte, du stand-up paddle sur un lac proche ainsi qu'une semaine de thérapie de surf lors d'un camp sur l'île de Sylt. Après une année, les chercheurs ont constaté de notables améliorations concernant la symptomatique de la dépression, comme le relève le site de santé allemand. L'activité physique exercée lors du surf peut donc, selon l'étude, aider à détendre le corps et à éliminer le stress.

Parallèlement, éprouver de nouvelles expériences positives et développer

de nouvelles facultés aide aussi à renforcer la confiance en soi.





Favoriser l'autonomie

Le premier jour d'école de Levi est devenu un sujet de discussion dans la famille Meier plusieurs mois avant le jour J. Et cela presque quotidiennement. «Il se réjouissait beaucoup d'apprendre à lire et écrire et avait moins envie d'aller au jardin d'enfants», raconte son père, le droguiste Andreas Meier. Lui et sa femme Eliane ont trois enfants dont Levi est l'aîné.



BIEN SE PRÉPARER

Le premier jour d'école est un événement important pour les parents et les enfants.

Mais tous les enfants ne se réjouissent pas autant de ce jour. L'entrée à l'école marque une nouvelle phase de vie pour eux. Les craintes et les incertitudes sont normales. «C'est une étape importante dans le processus de séparation, y compris pour les parents. Lorsque son enfant devient autonome, de nombreuses craintes et questions surgissent: que se passera-t-il s'il n'a plus besoin de moi? S'il lui arrive quelque chose sur le chemin de

l'école?» Il n'est pas rare qu'Andreas Meier donne aux mères et aux pères qui le consultent avant la rentrée scolaire les mêmes conseils et remèdes que ceux qu'il donne à ses enfants.

Les émotions suscitées par l'entrée à l'école se traduisent aussi souvent par de la nervosité. Certains enfants sont plus tristes, d'autres ont davantage de peine à s'endormir le soir. «Le plus important est de faire sentir à son enfant qu'on est toujours là quand il en a besoin.» Le soir avant qu'il s'endorme, c'est un bon moment pour demander à son enfant: qu'est-ce qui te passe par la tête en ce moment? «D'après mon expérience, des thèmes passionnants sortent alors. Mais si l'enfant ne veut pas parler, on doit aussi l'accepter. Et jamais lui mettre la pression, ça ne fonctionne pas. Aussi pour apprendre.»

Accompagner en douceur

En tant que père, Andreas Meier accorde une grande importance à favoriser l'autonomie. Si un enfant a appris à assumer des responsabilités et à prendre ses propres décisions, il pourra plus facilement gérer le quotidien à l'école. «Nous avons ainsi envoyé Levi faire des achats seul à la fromagerie avant les vacances d'été. Il était important pour nous qu'il ne connaisse pas uniquement le chemin du jardin d'enfants. De plus, cela lui a permis de se familiariser avec l'argent, ce qui deviendra de toute manière bientôt un thème avec le premier argent de poche.»

Du point de vue du droguiste, Andreas Meier tente à chaque fois de relativiser les attentes des parents. «Il n'y a pas de recette miracle. Chaque enfant doit passer par un processus plus ou moins long et intense et qui ne peut pas être assumé par les parents. Mais nous pouvons quand même le soutenir.» Le droguiste utilise des remèdes spagyriques et homéopathiques doux contre la nervosité et les angoisses. Ce sont en principe les mêmes principes actifs qui aident également les adultes, par exemple Gelsemium. Le remède contre le trac, comme l'appelle Andreas Meier. Ou en cas d'angoisses fortes qui apparaissent le soir ou la nuit, Aconitum. Lorsque les émotions vont et viennent, le droguiste recommande Pulsatilla. Elle apporte stabilité, calme et sécurité.

Les enfants réagissent également bien aux rituels. Le soir, en racontant une histoire,



Le coup de pouce naturel pour nos petits héros.



La vitamine D dans la levure végétale



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

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

Strath®

bio-strath.com

RENTRÉE SCOLAIRE



MOTIVATION ET CONFIANCE

Préparer ensemble le sac d'école et laisser les enfants participer aux décisions crée une relation de confiance.

les parents peuvent toujours mettre la même huile essentielle dans un diffuseur. «L'odeur d'orange est celle qui rend heureux en cas de soucis et de chagrins. On peut aussi la mélanger à de l'huile essentielle de lavande que beaucoup d'enfants n'aiment pas comme ça.» Les parfums associés à des expériences positives peuvent aussi être emportés à l'école dans un stick inhalateur. Pour terminer, Andreas Meier insiste sur l'aspect physique: «Une charge nerveuse est toujours aussi une charge physique.» Une alimentation équilibrée, avec des fruits et des légumes et suffi-

samment de protéines et de glucides, fournit de l'énergie. Le déjeuner et les dix-heures sont essentiels. Le matin, le système nerveux a besoin d'énergie sous la forme de glucides et de protéines faciles à digérer: pain complet, muesli pauvre en sucre, yaourt, séré. Et il en va de même pour les dix-heures. Les glucides sont toutefois complétés par des fruits ou quelques fruits oléagineux. Et si les enfants ne veulent rien manger au déjeuner? «Motiver, proposer – et toujours laisser les enfants décider de ce qu'ils aiment!» | Barbara Halter (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)



REMÈDES NATURELS

Andreas Meier, 33 ans, dirige la droguerie Meier à Niederrohrdorf (AG). Il est droguiste ES et suit actuellement une formation de naturopathe MTE. La droguerie existe depuis 2018. Elle est spécialisée dans les remèdes naturels.

Ce que les parents devraient faire: sept conseils d'une enseignante primaire concernant l'entrée à l'école

- Tout le monde est nerveux le premier jour d'école: les enfants, les parents mais aussi les enseignants. C'est pourquoi il faut rester calme et essayer de prendre du recul par rapport à l'enfant en lui faisant part de ses propres expériences liées à l'école. Montrer de l'intérêt.
- Les premiers temps peuvent être fatigants. C'est normal. De même que le fait que tout ne fonctionne pas du premier coup ou que les enfants ne prennent pas tout de manière décontractée. Soyez patient, cela prend du temps!
- Parcourir le chemin de l'école ensemble avant et aller aussi à l'école le premier jour à pied. Pas avec la voiture! L'exercice favorise la sécurité.
- Pour les enfants de première année, c'est difficile au début de penser à tout ce dont ils ont besoin tous les jours à l'école. En tant que parent, réfléchir en arrière-plan et aider pour l'organisation.
- Avec l'entrée à l'école, le processus de détachement se renforce. Accepter en tant que parent qu'on ne sait pas tout sur son enfant et sur ce qui se passe à l'école.
- Dans une classe, les styles d'éducation et les opinions les plus divers se rencontrent. Ne pas exprimer devant l'enfant ses réserves et ses craintes par rapport à l'enseignant et l'école. Avoir confiance et collaborer avec le corps enseignant.
- Ne pas confier complètement l'éducation à l'école: l'enfant doit aussi apprendre les règles de la vie quotidienne et de la vie en commun chez lui. Fixer des limites aussi à la maison!

Ursina Bosshard enseigne dans un petit degré à Wettswil (ZH)

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

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



Parfum d'ambiance naturel

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

D'une valeur de Fr. 49.–



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

D'une valeur de Fr. 57.–



Set de produits Dr. Bronner's

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

D'une valeur de Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

D'une valeur de Fr. 30.–



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

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

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

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



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

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

Base de prix 2023 (TVA incl.)

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

(cocher 1 case)

Parfum d'ambiance

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

GOLOY BODY

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

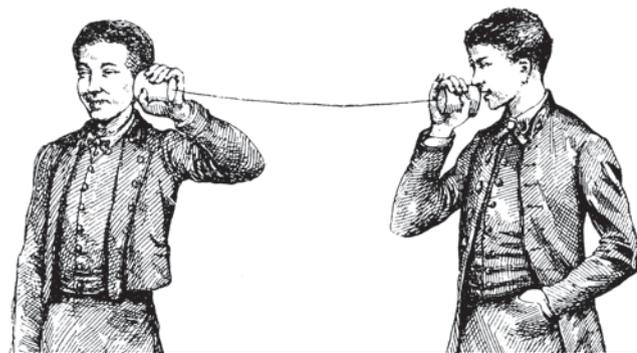
Abonnement-cadeau, veuillez envoyer le magazine à l'adresse suivante:

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



D'où vient l'expression...

«Tu me casses les couilles»

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

Les couilles sont les parties les plus sensibles du corps masculin. Quand elles ne sont pas bien en place, la sensation est vite désagréable. Il suffit d'observer des hommes qui s'installent sur la selle de leur vélo: ils gigotent et se tortillent jusqu'à trouver la bonne position. Alors quand quelqu'un ou un imprévu leur casse les couilles, ils doivent agir presque compulsivement et répartir la pression autrement. C'est pourquoi «casser les couilles» est un problème vraiment prioritaire qui peut effectivement les exaspérer. Anatomiquement, cette réaction violente s'explique aisément: les deux testicules de l'homme sont parcourus de très nombreux nerfs. Ainsi innervée, toute la zone est très sensible. Et les testicules sont particulièrement sensibles à la douleur. Les douleurs traumatiques aux couilles font partie des douleurs les plus vives éprouvées par les hommes. Compte tenu de leur intensité, elles provoquent plus souvent que d'autres douleurs des réactions aiguës de nausées et de vomissements. Les femmes utilisent aussi parfois cette expression. Pour être correctes, elles devraient dire «cela me casse les ovules»... Mais l'expression n'a jamais pris. En revanche, les couilles ont inspiré bon nombre d'autres expressions plus positives, comme se faire des couilles en or ou avoir des couilles... pour dire qu'une personne fait preuve de cran. Cette partie délicate de l'anatomie masculine se retrouve donc dans bien des métaphores plus ou moins littéraires et même alimentaires puisqu'en Provence, les couilles du pape désignent une variété de figues! L'essentiel étant que toutes ces considérations verbales ne cassent les couilles à personne.

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

CONSEILS LECTURE

Exercices au quotidien

L'ostéo-gym au quotidien

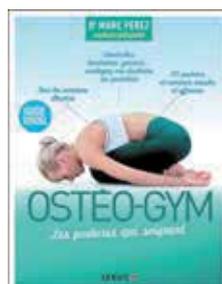
Mal de dos, douleurs cervicales, genoux sensibles... La sédentarité met le corps à rude épreuve et, non traitées, ces douleurs peuvent devenir chroniques. Si la consultation d'un médecin est indispensable dans certains cas, la plupart du temps, des exercices ciblés permettent de se soigner et de se préserver sur le long terme. Cet ouvrage richement illustré permet d'apprendre à pratiquer au quotidien et à son rythme des postures et des exercices qui font du bien. Conçu par le Dr Marc Perez, médecin du sport et ostéopathe parisien auteur de plusieurs ouvrages, ce guide permet dans un premier temps de comprendre l'origine de diverses douleurs qui peuvent se manifester dans les neuf zones de douleurs musculo-squelettiques les plus fréquentes. Vous pouvez ensuite découvrir six techniques d'ostéo-gym précisément détaillées dont le yoga, le qi gong, les étirements et les renforcements musculaires... Fruit de trente années d'exercice de la médecine du sport et de la médecine ostéopathique, ce livre propose ainsi une méthode auto-ostéopa-

thique antidouleur, tel un protocole original et efficace pour soulager soi-même de nombreuses douleurs. Reste évidemment à sortir le tapis de gym et à pratiquer régulièrement! Car le traitement de la douleur passe par quelques efforts... en douceur. Et pour favoriser la guérison, vous pouvez naturellement demander à votre droguiste un mélange de plantes contre l'arthrose ou les rhumatismes.

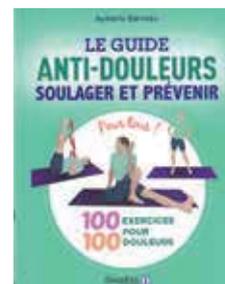
Guide anti-douleurs

Si les différentes méthodes présentées dans l'ouvrage précédent ne vous conviennent ou ne vous suffisent pas, voici encore 100 autres exercices. Ne nécessitant aucune condition physique spécifique préalable, ils sont adaptés à tous. Vous trouverez également des exercices de respiration pour réduire votre stress, des exercices d'étirement et de renforcement pour améliorer votre posture, ou encore d'assouplissement pour prévenir vos douleurs ou vous en débarrasser. Là encore, l'essentiel est naturellement de pratiquer!

Rédaction



Dr Marc Perez: «Ostéo-gym – Les postures qui soignent», Leduc S., 2018, ISBN 1028510349, env. 32 francs



Aymeric Garreau: «Le guide anti-douleurs», Dauphin, 2023, ISBN 2716318123, env. 40 francs

Sauver les fèves de cacao

Des champignons attaquent de nombreuses récoltes de cacao et causent d'importantes pertes aux producteurs de cacao. Les fèves touchées pourraient désormais être utilisées en cosmétique pour éviter de gaspiller cette matière première.

La principale menace qui plane sur le chocolat tant apprécié n'est pas un nouveau régime providentiel, mais bien des champignons pathogènes. Les espèces *Moniliophthora perniciosa* et *Phytophthora palmivora* causent chaque année jusqu'à 40% de pertes de récoltes aux producteurs de cacao. Les fèves atteintes par ces vecteurs de maladie fongique (appelée balai de sorcière) ne peuvent plus être utilisées pour la fabrication de produits alimentaires, comme le rappelle la *Deutsche Apothekerzeitung*. Des chercheurs allemands ont décidé d'agir contre cette crise du cacao en rendant le beurre de cacao, justement produit avec des fèves contaminées, utilisable par l'industrie cosmétique. Selon leurs premières recherches, il apparaît que le beurre de cacao ainsi produit est plus mou à température ambiante que celui produit à partir de fèves saines. Ce qui pourrait constituer un avantage pour les rouges à lèvres et les crèmes. Les fèves contaminées pourraient aussi servir de ma-



tière première pour des produits de nettoyage. Le degré de contamination devrait cependant toujours être mesuré à l'aide de la spectroscopie en proche infrarouge, car les chercheurs estiment qu'il convient de bien déterminer le type et le degré de contamination. Leur étude porte aussi sur les

procédés d'extraction, afin d'optimiser l'utilisation du cacao dans la production alimentaire. Selon la *Deutsche Apothekerzeitung*, ces recherches pourraient permettre de remédier à la détresse de millions d'agriculteurs qui travaillent dans la production de cacao.

Les tiques transmettent plus de maladies que supposé



Les tiques présentes en Suisse ne transmettent pas que la borréliose ou l'encéphalite. Elles peuvent aussi être à l'origine de rickettsioses ou d'anaplasmose, selon une étude zurichoise, reprise par le site de la radio lfm. La première se manifeste par des fièvres et des maux de tête et la seconde par un syndrome grippal, de la fièvre, des céphalées, des douleurs et des nausées. Ces maladies ne font pas l'objet d'investigations lors de consultations pour morsures de tiques.

MÉTÉO-SENSIBILITÉ



TOURNIS ET MALAISES...
Quand le foehn se déchaîne, bien des gens souffrent de maux de tête.

La sensibilité au temps

Certains ont mal à la tête, d'autres sentent leurs articulations. Comment le temps influence-t-il notre santé? Les liens complexes entre santé et météo ne sont pas simples à étudier...



PHYTOTHÉRAPIE ET SPÉCIALITÉS MAISON

Droguiste dipl. ES, Maja Steingruber est propriétaire de la droguerie Steinmannli à Altstätten (SG) depuis

2021. Les fleurons de son assortiment sont les mélanges d'encens et de résines à brûler, la phytothérapie et une sélection de spécialités maison.

Le soleil brille de tous ses feux lorsque je rencontre Maja Steingruber dans sa droguerie de la vieille ville de Saint-Gall. Pas de fœhn aujourd'hui. Lequel souffle souvent, presque chaque semaine, dans la vallée du Rhin. «Quand le vent chaud du sud se lève ou retombe, bon nombre de mes clientes et clients le ressentent», constate Maja Steingruber: «Ils font état de maux de tête, voire de migraines, de tensions dans la nuque ou de sensation de tournis.»

Mais que se passe-t-il vraiment? Est-ce le vent, les changements de pression atmosphérique ou de temps qui provoquent de tels symptômes? La recherche peine à identifier les mécanismes exacts qui relient céphalées et météo. Mais une chose est sûre: lors de sondages réalisés auprès de la population, comme celui du service de météorologie allemand, près de 50 % des personnes interrogées disent souffrir de troubles corporels en raison du temps. Les problèmes les plus cités sont les maux de tête, la fatigue et les douleurs articulaires.

Le corps s'adapte

«Chaque individu réagit différemment à la météo», remarque Andreas Matzarakis du centre de recherche sur la médecine météorologique du service de météorologie allemand: «Les adaptations corporelles, notam-

ment aux changements de temps, passent généralement inaperçues.» Mais chez les personnes souffrant déjà d'autres maladies, comme des troubles cardiovasculaires, des rhumatismes ou de l'asthme, les facultés d'adaptation du corps peuvent être réduites. Selon Andreas Matzarakis, ces personnes météo-sensibles constituent 15 à 20 % de la population.

Le neurologue Christoph Schankin, responsable des consultations relatives aux céphalées à l'hôpital de l'île à Berne, entend aussi ses patientes et patients dire que les changements de temps peuvent déclencher des crises de migraine. Outre le fœhn, les coups de froid ou les orages peuvent aussi être des déclencheurs. «Ces derniers sont très différents d'une personne à l'autre. C'est pourquoi le phénomène est si difficile à étudier», souligne Christoph Schankin.

Scientifiquement, le lien entre maux de tête et météo est cependant «tout à fait plausible». Christoph Schankin suppose même que: «Quand le temps change, le seuil de tolérance à la douleur des individus change aussi.» Et de préciser que notre corps perçoit la pression atmosphérique par la peau ou les oreilles. En plus, les personnes sujettes à la migraine sont souvent aussi photosensibles. Normalement, notre cerveau nous protège en filtrant et atténuant de tels facteurs extérieurs. Mais quand le temps change, les stimuli peuvent devenir si forts que les filtres sont dépassés – d'où les crises de migraine.

Ne pas se terrer chez soi

Que faire alors? Selon le neurologue, on sait aujourd'hui comment soigner les personnes migraineuses. Les mesures les plus efficaces vont de la pratique d'un sport d'endurance et de la relaxation musculaire à des traitements médicamenteux, sous contrôle médical. Tout cela aide à renforcer les filtres et donc à réduire la sensibilité et la dépendance

à la météo. «C'est plus judicieux que de s'enfermer chez soi en fonction du temps», assure le responsable des consultations sur les céphalées.

Les clientes et clients de la droguiste Maja Steingruber ne veulent pas non plus rester à la maison quand le fœhn se déchaîne. «La plupart d'entre eux ont déjà trouvé des solutions individuelles pour faire face à ce phénomène.» A savoir appliquer de l'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes et la nuque, prendre des sels de Schüssler, faire des bains relaxants ou encore des cures de magnésium. A quoi s'ajoute parfois la prise temporaire d'un analgésique. «Lors des entretiens de conseil personnels, nous les aidons à trouver ensemble les solutions les plus judicieuses», conclut Maja Steingruber. |

Adrian Ritter (traduction: Claudia Spätig)



CHANGEMENTS MÉTÉO

Les personnes âgées sont particulièrement sensibles aux changements de la pression atmosphérique.

La santé sans ordonnance

Chaque personne peut agir de manière indépendante. Il n'est pas toujours nécessaire de recourir à une aide médicale pour retrouver la santé. L'automédication permet de soigner de nombreux troubles bénins et d'économiser des coûts. Ce qui est particulièrement vrai depuis la révision de la loi sur les produits thérapeutiques en 2019.



L'EXPERT

Martin Bangerter est directeur de l'Association suisse des spécialités pharmaceutiques grand public (ASSGP).

Mal de tête, rhume ou maux de ventre – nous savons bien que ces troubles disparaissent généralement après quelque temps et utilisons donc avec bonne conscience un analgésique, un spray pour le nez ou un antispasmodique. Les médicaments non soumis à ordonnance sont très appréciés. Ce que l'on doit notamment à la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, entrée en vigueur en 2019. Depuis, les drogueries proposent en effet une offre beaucoup plus étendue de médicaments, ce qui améliore nettement les possibilités de traitement en automédication.

En cas de troubles bénins, se rendre en droguerie vaut toujours la peine, car chaque achat est accompagné d'un conseil spécialisé par du personnel qualifié. «Notre façon de faire, en Suisse, permet beaucoup de choses, car la remise de médicaments se fait via les pharmacies et les drogueries. Leurs compétences spécialisées pour le conseil garantit une excellente sécurité des traitements», remarque Martin Bangerter, directeur de l'Association suisse des spécialités pharmaceutiques grand public (ASSGP). Le personnel spécialisé pose des questions ciblées et peut déterminer si un traitement en automédication est sûr et efficace ou si une consultation chez un médecin est nécessaire.

Cela permet d'économiser des coûts pour le système de santé et de soulager la situation tendue dans les cabinets médicaux et les services d'urgence.

Attention aux interactions

Cette manière simple de s'aider soi-même a beaucoup d'avantages, mais peut aussi comporter certains dangers. En effet, les médicaments, seuls ou associés à d'autres, peuvent avoir des effets indésirables. Les analgésiques en vente libre les plus utilisés ont ainsi un effet de fluidifiant sanguin, ce qui peut provoquer des problèmes en cas de prise concomitante d'anticoagulants. Les remèdes végétaux peuvent aussi avoir des interactions avec d'autres médicaments. «On oublie souvent que même cette «médecine douce» a des médicaments très efficaces qui peuvent interagir avec d'autres», souligne Martin Bangerter. Un classique bien connu est le

millepertuis, qui accélère la décomposition d'autres médicaments et peut donc diminuer leurs effets. Les conséquences peuvent être particulièrement graves pour les femmes qui prennent la pilule ou les personnes qui doivent prendre des psychotropes ou des immunosuppresseurs. Pour prévenir cela, il est important d'indiquer à l'achat de tout médicament quels autres médicaments on prend déjà. La ou le droguiste peut ainsi évaluer les effets indésirables et adapter son conseil. Le médecin de famille ou le spécialiste devrait aussi être informé de tous les médicaments et compléments alimentaires pris, même ceux achetés en vente libre.

Le conseil spécialisé pour guérir plus vite

Les avantages du conseil spécialisé pour l'automédication sont indéniables. C'est aussi pourquoi aucun médicament ne peut être

Quand un médicament est-il disponible sans ordonnance?

En Suisse, c'est Swissmedic qui décide si un médicament peut être remis sur conseil spécialisé mais sans ordonnance, notamment en raison des risques potentiels d'un principe actif et de l'utilisation prévu. Selon les cas, Swissmedic peut l'autoriser uniquement avec des restrictions, par exemple relatives au dosage du principe actif, de la

taille de l'emballage et de la durée d'utilisation. Ce procédé pragmatique, associé aux compétences de conseil des drogueries et des pharmacies, permet aux patientes et patients de disposer en Suisse d'une large offre de traitements en automédication.

vendu via internet en Suisse sans ordonnance médicale préalable. L'objectif de cette précision de la loi est d'assurer un examen compétent et professionnel avant l'envoi, pour que le bon médicament arrive de la bonne manière et dans la bonne quantité pour la bonne durée de traitement au patient, lequel doit également être averti des risques potentiels. «Quand le conseil spécialisé est fait de manière compétente en droguerie, la cliente ou le client sait parfaitement comment se soigner lui-même avec le produit acheté et où se situent les limites du traitement. Cela donne de la sécurité et contribue largement au succès du traitement.» |

Stephanie Weiss (traduction: Claudia Spätig)

Tout sur l'automédication

Vous trouverez des informations complémentaires sur l'automédication sur vitagate.ch.



NE PAS AVALER N'IMPORTE QUOI!

L'automédication n'est bénéfique que si elle est accompagnée d'un conseil de qualité.



UN PLAISIR FAMILIAL

Petits et grands rient de bon cœur en parcourant la randonnée des blagues.

L'humour au patrimoine de l'UNESCO

Rire, c'est bon pour la santé. Et les Appenzellois semblent particulièrement portés sur l'humour. Cela remonterait à l'époque des fameuses cures de petit-lait dans cette pittoresque région vallonnée. Et si une personne le sait bien, c'est certainement Peter Eggenberger, droguiste diplômé et blagueur passionné.

Peter Eggenberger était initialement droguiste. Depuis, ce blagueur né à Walzenhausen (AR) en 1939 a beaucoup vécu. Il va toujours volontiers en droguerie, assure-t-il. «Car c'est un endroit chaleureux. Je me sens bien dans les drogueries.» Après son apprentissage, le jeune Peter Eggenberger a passé cinq ans dans la Légion étrangère durant la guerre d'Algérie. Il se souvient: «Nous avons aidé à construire une voie ferrée pour aller à Ouagadougou... Elle n'a jamais été achevée car elle a été littéralement ensablée.» Après ces cinq ans, sans aucun contact avec la Suisse ni aucune possibilité de téléphoner à ses parents, il ne se sentait plus très adapté à la vie civile. De retour à la maison à Wal-

zenhausen, il a commencé par renfiler son tablier blanc et s'installer derrière le comptoir de la droguerie de ses parents. Puis il s'est lancé dans l'enseignement et a exercé cinq ans comme maître d'école primaire tout en étudiant la logopédie, qu'il a enseignée pendant deux ans dans une école spécialisée de Saint-Gall. Il a ensuite entamé une nouvelle reconversion professionnelle, devenant chroniqueur, en tant que journaliste libre, de différents médias. Après quelque temps, il a rassemblé ses chroniques dans un premier livre – le précurseur de ses fameux livres de blagues. Car son penchant pour l'humour ne l'a plus lâché, se renforçant même au fil des ans, jusqu'à donner

naissance à un livre sur une randonnée de plaisanteries.

30 ans de sentier d'humour

Sa randonnée de witz, comme le disent les Alémaniques, qui mène de Heiden à Walzenhausen, célèbre cette année son 30^e anniversaire. L'ancien droguiste est fier de son projet et précise: «Nous estimons que 40 000 visiteurs parcourent chaque année ce chemin. Contrairement à d'autres sentiers à thème, l'intérêt qu'il suscite ne faiblit pas.» Car ce sentier humoristique est parfait pour les familles et particulièrement apprécié des grands-parents qui font une excursion avec leurs petits-enfants. «Un petit parcours en

train, une bonne liaison avec le car postal, un peu de marche et l'occasion de lire des blagues avec les autres, voilà qui plaît tant aux grands qu'aux petits!»

Pour ce 30^e anniversaire, Peter Eggenberger a ressorti sa plume et propose un ouvrage compilant son savoir sur les blagues appenzelloises et leurs origines ainsi que des portraits des conteurs de witz les plus connus. Son livre est naturellement généreusement truffé de blagues piquantes.

Peter Eggenberger, qui en marge de son travail de journaliste donne régulièrement des conférences sur des naturopathes ou sa période à la Légion étrangère et anime des soirées humoristiques avec ses blagues, apprécie la gratitude et la reconnaissance du public. Il existe certes de nombreux autres comédiens et satiristes en Suisse allemande, mais pour lui, beaucoup sont trop triviaux et sous la ceinture: «Les blagues appenzelloises sont décentes et pas sexistes. Elles requièrent un certain niveau ainsi que

des connaissances des contextes politiques et autres. Nos blagues sont les armes de l'esprit. Et il existe bien assez d'histoires drôles sans avoir besoin de tomber dans le domaine du sexe.» Aujourd'hui, les witz appenzellois figurent même dans la liste des traditions vivantes de l'Office fédéral de la culture et au patrimoine mondial immatériel de l'UNESCO. Car le développement du tourisme, au 18^e siècle, a marqué le début de l'âge d'or de la satire appenzelloise. Les Appenzellois se plaisaient en effet à étonner et à faire rire les visiteurs par leurs comportements fantasques et leurs vives réparties. Particulièrement fier, Peter Eggenberger conclut: «J'appelle cela du tourisme durable! Nous attirons les visiteurs avec notre humour, sans devoir défigurer notre beau paysage avec des voies ferrées et d'autres constructions. Et tout le monde y prend plaisir!»

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Excursion humoristique

«La randonnée des witz»

Ce chemin, ponctué d'une quarantaine de stations faisant la part belle aux plaisanteries, est un entraînement de choix pour les zygomatiques. Les personnes ne souhaitant pas effectuer tout le trajet à pied de Heiden à Walzenhausen (8 km) peuvent en réaliser une partie avec le car postal. Informations complémentaires:



Ail et oignons?

Se régaler sans contrariétés!

1001 Chlorophylle® aide en cas de mauvaise haleine et d'odeurs corporelles

Il est difficile d'imaginer cuisiner sans ail et oignons. Ils sont savoureux et sains, mais ils ont la triste réputation de laisser une mauvaise haleine.



1001 Chlorophylle® dragées:

- agissent de l'intérieur
- discrètes à utiliser
- en pharmacies et drogueries

BioMed®

AIL NOIR

L'ail noir comme plante médicinale





DU BLANC AU NOIR

Les précieuses gousses changent de couleur lors de la fermentation.

L'ail contient de précieuses vitamines et ses propriétés bénéfiques sur la santé sont appréciées en médecine. Mais il laisse souvent une odeur désagréable dans la bouche. Un processus de fermentation permet de faire disparaître cet effet secondaire indésirable.

Grâce à un processus de fermentation utilisé depuis plusieurs siècles, le bulbe d'ail change de couleur et passe du blanc au noir. Durant ce processus, l'ail est exposé pendant 40 jours environ en continu à une température de 70 degrés et à une humidité de 80 % environ. Pendant le processus de fermentation, le sucre et les acides aminés de l'ail produisent de la mélanine qui donne à l'ail sa couleur noire. La maturation intensifie encore la couleur sombre. Par «maturation» pour l'ail noir, on entend un séchage supplémentaire pouvant atteindre 90 jours après la fin de la fermentation.

«Les applications les plus connues pour l'ail noir sont les maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension, l'artériosclérose, des taux élevés de cholestérol mais aussi le diabète», précise Laura Stirnimann, droguiste ES. «On a aussi constaté des propriétés positives en cas de maladies rhumatismales et de troubles digestifs comme le syndrome du côlon irritable.» Cela grâce aux huiles essentielles et à l'alline que l'on trouve dans l'ail. Cette plante médicinale contient en outre du sélénium ainsi que les vitamines A, B, C et E. Elle est utilisée comme remède cardio-

vasculaire car elle a des effets anticoagulants et fait baisser le taux de cholestérol. Enfin, l'ail abaisse la glycémie et est utilisé en soutien en cas de diabète de type 2.

Plus d'arrière-goût d'ail

Les composés soufrés contenus dans l'ail blanc sont éliminés par la peau et l'air expiré, ce qui produit une odeur corporelle et une haleine désagréables. Il en va autrement avec l'ail noir, explique Laura Stirnimann: «L'ail noir fermenté contient des liaisons soufrées hydrosolubles qui ne sont pas éliminées par la peau et l'air expiré. Il ne provoque donc pas l'odeur typique de l'ail.»

Les drogueries proposent principalement de l'ail noir sous forme de capsules en compléments alimentaires. Mais on trouve aussi de l'ail noir en bulbe. Il peut être utilisé en cuisine.

«Les maladies de civilisation comme l'artériosclérose, des taux élevés de lipides sanguins, le diabète, les maladies rhumatismales et le syndrome du côlon irritable sont toujours plus fréquentes dans notre société», poursuit la droguiste. «Ce sont précisément les domaines d'application de l'ail noir, ce

Attention

Il faut être attentif aux interactions entre l'ail et certains médicaments. Par précaution, il ne faudrait pas prendre des extraits d'ail avec des composants hydrosolubles en même temps que des anticoagulants de synthèse et arrêter avant une opération. Bien que l'ail ne soit pas toxique dans les doses recommandées, les femmes enceintes ne devraient consommer de l'ail qu'en quantité modérée jusqu'à ce que le profil de sécurité complet ait été établi. Demandez conseil dans votre droguerie.

qui engendre une demande croissante. La plante médicinale peut être utilisée en prophylaxie ou comme soutien diététique pour les maladies de civilisation.»

Lisa Heyl, vitagate.ch
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Gagnez une brosse à dents sonique TRISA

Gagnez l'une des 4 brosses à dents soniques TRISA Sonic Ultimate d'une valeur de CHF 129.90 chacune



Agence spatiale européenne	↘	Dans le texte	Mentionne encore une fois	Petite terre entourée d'eau	On le fait en restant debout	↘	Il passe par le centre	Devant l'infinifitf anglais	Qui a pris ses jambes à son cou	Pronom réfléchi
Beignets jurassiens	→								↻7	
Un saut sur patins	→				Prolongement du neurone		↻2			
Chaîne suisse de librairies	↘	Mettra en ordre	Femme liée par ses vœux	↻8				Observer secrètement		Aptitude à maintenir un effort
↘					Fondue et regelée (neige)		Possédée			↻10
Il empêche de glisser		Recouvrir d'un métal dur			Grosse cloche de vache					
↘	↻5						Langue de la Grèce antique			Maladie des vaches laitières
Coup sans retour	→				Mise sur la balance		Aux illusions perdues	↻1		
Nickel	→		Parler de manière prétentieuse	↻3						
Jus de fruits solidifié	→						Réponse positive		La tienne	
Fin d'escalier	→		Téranewton		Jeune palmipède			↻6		
Punition en milieu scolaire	→	↻4							Scandium	↻9
Rivière de Franche-Comté	→				Qui ne doit pas être acquise					

Pour mon plus beau sourire

Pour un nettoyage en profondeur supérieur

SONIC Ultimate

NEW

Finest Swiss Oral Care

Trisa
OF SWITZERLAND

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 Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienna, wettbewerb@drogistenverband.ch.
 Participation par SMS: envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1.-/SMS)

Date limite de participation
 le 30 septembre 2023 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste octobre/novembre 2023.

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



Ma façon de faire

Puces de canard et enfants

Un lundi après-midi d'août, une mère est venue au magasin avec ses deux garçons. Les deux, qui étaient allés se baigner dans le lac pendant le week-end, avaient les jambes pleines de pustules très enflammées et prurigineuses. C'était clairement des puces de canard! Après les chauds week-ends de baignade, nous voyons souvent des dermatites du baigneur ou cercariennes, comme on appelle aussi les affections dues aux puces de canard. Ces petits parasites microscopiques, qui sont en fait des vers, vivent dans les eaux dormantes. Ils se multiplient dans les petits escargots d'eau, les canards, les cygnes et autres oiseaux aquatiques. Comme les enfants pataugent et jouent souvent des heures durant dans l'eau peu profonde, ils sont plus souvent touchés que les adultes. Que faire alors contre les puces de canard? En fait, dès que l'eau est vraiment chaude en été, les enfants devraient plutôt barboter dans les ruisseaux. Et les grands devraient se baigner en eaux profondes ou en rivière, où l'on ne trouve pas de puces de canard. Si les petits enfants veulent patauger dans une petite baie peu profonde, il faut alors très bien les doucher et les essuyer après la baignade. Il est aussi important de changer la ser-

viette de bain après! Car si l'on se couche sur la serviette de bain avec laquelle on s'est séché et frotté, les parasites peuvent passer directement de la serviette à la peau. Ils pénètrent alors dans la peau, provoquant des symptômes désagréables, comme des inflammations et de fortes démangeaisons ainsi que les fameuses vésicules rouges. Les irritations peuvent durer jusqu'à deux semaines avant de disparaître complètement.

J'ai recommandé de l'acétate d'alumine pour les deux garçons, afin de rafraîchir les zones atteintes et atténuer les démangeaisons. Quand le prurit est particulièrement fort, nous donnons aussi parfois des anti-histaminiques. Bon à savoir: plus on gratte, plus la situation empire, car les piqûres s'enflamment encore plus et les symptômes durent encore plus longtemps. Pour les deux garçons, j'ai aussi préparé un spray spagyrique au *Cardiospermum* – car tant que les zones touchées n'ont pas été grattées, on peut vaporiser le remède spagyrique directement dessus. Les huiles essentielles au menthol ou au cinéol, diluées dans une lotion corporelle, peuvent aussi un peu calmer les démangeaisons.

Wyona Roth

Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n° 5/2023 (octobre/novembre) paraîtra le **1^{er} octobre 2023**.

Le prochain numéro sera consacré... au **repos!** Du paresseux aux cures de bien-être les plus récentes. Nous vous présenterons également les plantes médicinales qui renforcent le **système immunitaire**, les méthodes pour conserver une belle **peau** durant la grossesse, les **politiciennes et politiciens** qui s'engagent pour l'automédication et les moyens d'agir contre l'**incontinence**. Et naturellement les meilleurs conseils de saison de la droguerie.



SPÉCIALISTE DE L'EAU

Wyona Roth est droguiste ES et gérante de la droguerie Swidro de Täuffelen (BE), au bord du lac de Biemme. Outre l'assortiment traditionnel de droguerie, son domaine de spécialisation inclut tout ce qui touche l'eau: de la dermatite du baigneur à l'analyse de l'eau en passant par une vaste palette de produits pour piscines.

www.swidro-taeuffelen.ch



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



**ENVIE DE
POSTS
SUR LA
SANTÉ?**

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



vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.



Les conseils de santé d'août

Des légumes sains

Les tomates sont bien mûres... le moment idéal pour préparer une délicieuse sauce avec les herbes que vous aimez et de la mettre en conserve pour l'hiver.

Dans le jardin (ou au marché), on trouve une grande variété de légumes de saison.

Il est donc plus simple que jamais de s'offrir une saine alimentation méditerranéenne.



Sels de Schüssler

Quand il fait très chaud, il est judicieux de manger des soupes salées et de boire beaucoup de tisane non sucrée ou d'eau. En revanche, mieux vaut éviter les sodas avec du sucre ou des édulcorants artificiels. Les sels de Schüssler de la droguerie peuvent aider à compenser les

sels minéraux éliminés par la transpiration. Les personnes qui pratiquent beaucoup de sport en été devraient aussi veiller à avoir des apports en vitamines suffisants.



Des nerfs forts

Pour la rentrée scolaire, il peut être judicieux de faire préparer pour les enfants des mélanges individuels d'huiles essentielles ou d'essences spagyriques. Ces préparations renforcent les nerfs et donnent plus de confiance.

Gels rafraîchissants pour les veines

La chaleur aggrave souvent les troubles veineux. Pour les atténuer, prendre des douches alternées tièdes/froides, surélever les jambes et appliquer un gel rafraîchissant de la droguerie.



Soins des cheveux

Les baignades et le soleil peuvent abîmer les cheveux et des fourches peuvent se former sur les pointes. Il est donc important de toujours bien soigner ses cheveux après avoir nagé. Des cures ou des après-shampoings nourrissants aident à prévenir la fragilité des cheveux en été.



Un clic quotidien pour votre santé.





Les conseils de santé de septembre

Cueillette des champignons

Les fameux bolets, chanterelles et autres lépiotes savoureuses apparaissent enfin. Surtout, ne récoltez que les champignons que vous connaissez. Et pour plus de sécurité: apportez votre récolte au contrôle des champignons.



Debout plutôt qu'assis

Quand on a mal au dos, il vaut souvent la peine de passer moins de temps assis. Chaque fois que c'est possible, marcher quand on téléphone, faire des réunions debout ou aller se promener.

D'abondantes récoltes

Pommes, poires et raisins mûrissent enfin. Profitez-en pour faire une cure de fruits! Ou pour les mettre en conserve pour plus tard. La compote de pommes maison ou les tranches de pommes ou de poires séchées

ainsi que la gelée de raisins constituent toujours un régal vitaminé bienvenu en hiver.



Protection contre les moustiques

C'est la saison des moustiques, taons et autres bestioles désagréables. Le mieux est donc de toujours emporter un spray de protection contre les insectes ainsi qu'un produit pour soulager les démangeaisons en cas de piqûre.



Pièges à guêpes

Attention aux guêpes: plus les fruits sont mûrs et sucrés, plus ces insectes se font pressants. Vous trouverez des pièges à guêpes en droguerie.



Attention aux acariens

Les aoûtats et autres acariens sont particulièrement actifs par temps chaud et sec, au début de l'automne. Les piqûres provoquent des boutons rouges qui démangent fortement. On peut les traiter avec un gel antihistaminique. Mais c'est encore mieux de les prévenir. Il est possible de tenir ces petits arachnides à distance avec un spray contre les tiques.



RHUMATISME?

Vos articulations vous font souffrir...

... à chaque mouvement? Il est possible que vous souffriez d'une maladie rhumatismale comme l'arthrose, l'arthrite ou la goutte. Vous découvrirez sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses, ce qu'est vraiment le rhumatisme et ce que vous pouvez faire pour soulager les douleurs:

- Remèdes naturels à la rescousse
- Aides pratiques au quotidien
- Arthrose ou arthrite?
- Et bien d'autres choses pour soulager les rhumatismes et retrouver une vie sans douleurs.

Bien sûr 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.