

TRIBUNE DU DROGUISTE La publication de votre droguerie

Dossier «Le goût» Savourer avec tous les sens

Des dents naturellement propres Le point sur les dentifrices sans additifs de synthèse

La médecine tibétaine Une thérapie de plus de 3000 ans

Plaies et bobos Savoir ce qui aide vraiment les enfants



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.-

GOLOY 33 Soins corporels



Le coffret de soins corporels bienfaisants GOLOY 33 - contient les produits Body Wash Vitalize 200 ml et Body Balm Vitalize 200 ml. D'une valeur de Fr. 55.-

Brosse à dents électrique **ORAL-B Professional 2**



OR AL-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 nettovant 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)

Base de prix 2021 (TVA incl.

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

Parfum d'ambiance

Set de bien-être

☐ GOLOY 33 Soins corporels

☐ Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2

☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, no

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Association suisse des droguistes Distribution

2502 Bienne

Téléphone 032 328 50 30

Rue Thomas-Wyttenbach 2

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.

Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Paiement contre facture à 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, no

NPA, localité



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

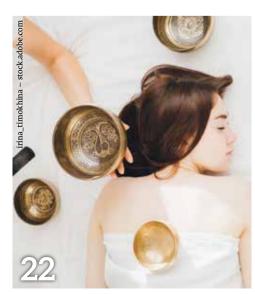
Le goût... on y prend goût

Je n'oublierai jamais un certain samedi soir d'il y a deux ans. Mon amie et son mari, Nigérien d'origine, m'avaient invitée à souper. A mon plus grand plaisir, ils avaient préparé des spécialités nigériennes, comme le jollof, un plat de riz avec de la pulpe de tomates, le fufu, une épaisse purée de manioc, des bananes plantains et de la soupe egussi. Cette soupe de légumes allait devenir l'expérience gustative de ma vie! Comme toujours quand je goûte quelque chose d'inconnu, j'ai d'abord humé le fumet du plat... et je ne savais plus où j'en étais. «Qu'est-ce que ca sent?», me suis-je demandé. Et j'ai essayé d'imaginer comment décrire plus tard cette odeur à mon partenaire resté à la maison. «Ça sent le zoo», est la seule description qui para issait convenir. Mais une fois en bouche, le mets a changé de goût. Toujours difficile à décrire, mais fort agréable. Et je me réjouis déja de la prochaine soupe nigérienne. Plus tard, j'ai découvert que l'odeur étrange émanaît d'écrevisses moulues qui servaient à epicer la soupe. Et j'ai ainsi aussi appris que le goût d'un repas résulte de l'interaction de différents sens. Notre dossier sur «Le goût», dès la page 6, vous invite à un voyage gustatif et vous montre comment vous pouvez entraîner vos perceptions sensorielles (page 12) et comment l'ambiance (page 10) peut influencer le ressenti des saveurs d'un repas.



- 10 Notre perception des saveurs
- 12 Apprendes à sayourer
- 4 Le goot parfait
- 16 Les substances aromatiques
 - Les brèves
- 17 En vitrine
- Des dents naturellement propres

 La capacité de nettoyage des dentifrices sans additifs chimiques
 - Participer et gagner
- La médecine traditionnelle tibétaine Sur les traces d'une thérapie ancestrale
- 24 Les jours avant les règles Les aides de la droguerie contre le SPM
- 26 Osez la couleur! Comment teindre vous-même vos cheveux
- 28 Mon enfant ne supporte pas un aliment? Comment reconnaître une intolérance alimentaire
- 31 Jeux et avant-première





TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21 3

Félicitations!

Les gagnantes et gagnants du concours d'anniversaire d'information

Un grand merci à toutes les lectrices et lecteurs de la Tribune du droguiste qui ont participé à notre concours anniversaire pour fêter les 40 ans du magazine. Voilà les noms des personnes qui ont gagné:

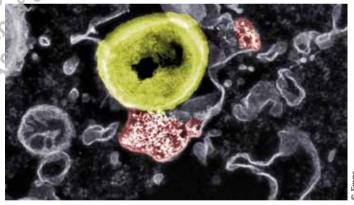
1er prix: randonnée botanique avec nuitée à l'hôtel, petitdéjeuner inclus, pour 4 personnes: Anna Kühni, Boll (BE) 2°-10° prix: entrées gratuites au musée suisse en plein air du Ballenberg: Fabian Wicki, Gränichen (AG); Angela Mary Ackeret, Rheinfelden (AG); Carina Schneider, Erlinsbach (AG); Simone Dufour, Altendorf (SZ); Gisela Peterreins, Uster (ZH); Annemarie Michel, Kiesen (BE); Anka Schwindt, Zuchwil (SO); Rosa Kull, Uitikon (ZH); Silvia López Wettstein, Köniz (BE)

Pertes de la vue et de l'ouïe: plate-forme

Avec l'âge, il peut arriver que la vue et l'ouïe baissent, souvent en même temps. Bien des seniors considèrent qu'il s'agit de phénomènes inhérents au vieillissement contre lesquels on ne peut rien. Ils se retirent alors de la vie sociale et perdent leur autonomie. Raison pour laquelle l'Union centrale suisse pour le bien des aveugles (UCBAVEUGLES) a lancé la plate-forme voirentendre.ch: des questions simples sur le comportement et les perceptions du quotidien donnent des informations sur les limitations de la vision et de l'ouïe. Des spécialistes montrent en outre comment des mesures simples peuvent optimiser le potentiel de vision et d'audition et compenser certaines difficultés. www.ucba.ch

bactéries dangereuses

Les agents pathogènes multirésistants constituent un problème grave et croissant dans la médecine moderne. Lorsque les antibiotiques sont inefficaces, ces bactéries peuvent provoquer des infections mortelles. Des chercheurs de l'Empa et de l'EPF de Zurich ont développé des nanoparticules qui peuvent être utilisées pour détecter et tuer les agents pathogènes multirésistants qui se cachent dans les cellules du corps, comme ils l'écrivent dans la revue scientifique «Nanoscale». www.empa.ch





Burgerstein CardioVital:

«Votre cœur me tient à cœur.»

À base d'extraits d'olives et d'ail, de coenzyme Q10, de sélénium, de vitamine K2 et d'acides gras oméga 3, qui contribuent à une fonction cardiaque normale. * à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum

Ça fait du bien.





Enceinte avec des rhumatismes?

Puis-je tomber enceinte pendant mon traitement contre les rhumatismes? Comment la grossesse et les rhumatismes s'influencent-ils mutuellement? Et à quoi ressemble le quotidien de parents souffrant de rhumatisme avec un enfant en bas âge? La nouvelle brochure «La grossesse avec un rhumatisme inflammatoire» répond aux questions des femmes enceintes concernées et aide également les hommes, dans le domaine de la planification familiale. La brochure a été réalisée en collaboration avec l'Hôpital de l'Ile, à Berne, et peut être commandée gratuitement auprès de la Ligue suisse contre le rhumatisme, sur www.rheumaligashop.ch.

Ligue suisse contre le rhumatisme



A l'échelle mondiale, plus de 1,42 milliard de personnes, dont 450 millions d'enfants, vivent dans des zones où la vulnérabilité hydrique est élevée ou très élevée. Cela signifie qu'un enfant sur cinq dans le

monde n'a pas assez d'eau pour la vie de tous les jours. C'est ce que révèle une nouvelle analyse publiée par l'UNICEF, le Fonds des Nations Unies pour l'enfance. www.unicef.ch

Pourquoi le stress affecte les cheveux

Les surcharges psychiques peuvent favoriser les chutes de cheveux, on le sait depuis longtemps. Une étude réalisée sur des souris par des chercheurs de l'Université d'Harvard (USA) révèle comment le stress peut avoir un impact sur la pousse des cheveux. Chez les souris, l'hormone du stress, la corticostérone, provoque une diminu-

tion des divisions des cellules souches des follicules pileux. Conséquence: les cheveux

tombent. Les résultats de cette étude pourraient être transposables à l'homme, supposent les chercheurs, qui espèrent pouvoir ainsi développer de nouveaux traitements contre la calvitie induite par le stress.

www.nature.com



WELEDA Depuis () 1921

POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations

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

LE ARBEITA BIRTHER CHARLES BERNELLE BER

«Le goût paraît avoir deux usages principaux. Premièrement, il nous invite, par le plaisir, à réparer les pertes continuelles que nous faisons par l'action de la vie. Deuxièmement, il nous aide à choisir, parmi les diverses substances que la nature nous présente, celles qui sont propres à nous servir d'aliments.»

Jean Brillat Savarin avocat, magistrat, gastronome et auteur culinaire français (1755-1826), «Physiologie du goût», 1825.

Betting Froer your invite a prendre goût aux saveurs (traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

Une cellule olfactive vit environ

10
jours.

Un nouveau-né a environ

10000

papilles gustatives.

Une personne âgée a environ

2000

papilles gustatives.



Aromathérapie

Les huiles essentielles dégagent un puissant arôme - qui peut être bénéfique pour la santé. Les molécules odorantes inhalées arrivent sur la muqueuse olfactive et déclenchent un signal transmis au système limbique. Cette partie du cerveau traite notamment les émotions. Et stocke aussi les sensations et les souvenirs. Comme les substances aromatiques influencent le système limbique et ses fonctions, elles ont des effets sur la santé physique et mentale. Les huiles essentielles se présentent sous forme pure ou diluée. par exemple en spray d'ambiance. Elles peuvent être ajoutées à une huile de massage neutre ou à des produits de soins corporels, comme les lotions, les gels de douche, les shampoings ou les produits de bain. Capsules et gouttes à ingérer ou encore suppositoires sont aussi disponibles en droguerie. Si une huile essentielle vous intéresse, essavez-la avant de l'acheter. C'est possible dans de nombreuses drogueries. Par ailleurs, toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux femmes enceintes, aux enfants en bas âge et aux bébés. Mal utilisées, les huiles essentielles peuvent en outre provoquer des irritations de la peau et des muqueuses.

Source: Sarah Meer, droguiste ES et aromathérapeute

Pour en savoir plus sur l'aromathérapie et bien choisir l'huile essentielle qui vous convient, rendez-vous sur vitagate ch, la plate-forme de santé des



la plate-forme de santé des drogueries suisses.





Qu'est-ce donc que l'umami?

En plus du salé, de l'acide, du sucré et de l'amer, l'umami est la cinquième saveur de base. Le terme vient du japonais et signifie littéralement «goût savoureux». On peut donc le traduire par savoureux, délicieux ou exquis. Cette saveur a été découverte et nomnée pour la première fois par le chimiste japonais Kikunae Ikeda. Et voilà comment l'umami prend forme: la decomposition des protéines en plus petits éléments (acides aminés) provoque la formation d'acide glutanique libre. Lequel a justement la saveur umarai. Ce phénomène peut se produire

par la cuisson, la fermentation, le murissement ou le séchage d'aliments riches en protéines. C'est pourquoi l'umami est la saveur dominante dans les aliments tels que le formage longuement affiné ou les produits fermentés comme la sauce soja. Ou le glutamate, qui est ajouté comme exhausteur de goût aux aliments produits industriellement.

Sources: Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018/Helmut Milz: «Der Eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019

Le mythe de la carte de la langue

Vous avez peut-être déjà entendu parler de la carte de la langue aussi appelée carte du goût. Selon cette carte, les récepteurs du sucré seraient situés au bout de la langue et ceux de l'amer tout au fond. Oubliez cela immédiatement, car c'est faux. Toute la langue est capable de percevoir tous les goûts. Il est toutefois exact la langue est moins riche en récepteurs gustatifs en son centre que sur les côtés. Mais les récepteurs des différentes saveurs sont plus ou moins également répartis sur toute la langue. Le mythe de la carte de la langue est dû à une erreur de traduction. En 1901, dans son travail de doctorat, le chercheur allemand David Hänig a écrit que les différentes zones de

la langue réagissaient différemment aux saveurs du sucré, de l'acide, de l'amer et du salé. Ce qui ne signifie toutefois pas que les différentes saveurs ne sont pas perçues hors de ces zones. C'est pourtant ce qu'a mal compris le psychologue américain Edwin Boring lorsqu'il a traduit ce travail de doctorat en 1942.

Sources: Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018/Helmut Milz: «Der Eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019

Alexander Pokusay – stock.adobe.com

Le goût en MTC

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), les saveurs jouent un rôle important dans l'alimentation. En bref: quand les repas comprennent les cinq saveurs de base, la personne reste en santé. En MTC, chaque saveur (sucré, acide, amer, salé et piquant) est associée à un élément et influence certains organes.

Sucré/terre

En MTC. le sucré n'a rien à voir avec le sucre. Les aliments considérés comme sucrés sont tous ceux aui sont riches en glucides, protéines et graisses. Le sucré a des effets relaxants, humidifiants et régulateurs et aide à avoir un flux énergétique harmonieux. Les aliments légèrement sucrés comme les carottes renforcent la rate et l'estomac alors que les aliments très sucrés comme les gâteaux leur font du mal. Les aliments légèrement sucrés sont notamment ceux qui ont un arôme doux, comme les carottes ou les haricots.

Acide/bois

Le piquant libère chaleur et énergie, ce En MTC, l'acide a un effet rafraîchissant et refroidissant, détend et soulage qui peut provoquer des blocages. Il est très efficace en cas de refroidisen cas d'agitation intérieure. Les sements, car il ouvre les aliments légèrement acides, comme le pores et favorise la cvnorrhodon ou sudation. Manger le persil, rendes mets piforcent le quants est foie et la bon pour vésicule les poubiliaire. mons et Les alile gros ments intestin. très Parmi les aliacides. ments picomme le viquants figurent de naigre ou le jus nombreuses épices ainsi d'orange, ont des effets telleque, notamment astringents ment, les épinards.

Sources: Anna Cavelius, Alexandra Cavelius, Li Wu: «Praxisbuch chinesische Medizin», Bassermann Verlag, 2005/Li Wu: «TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche», Mankau Verlag, 2019/Christiane Seifert: «Die Fünf-Elemente-Küche. Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre», Trias Verlag, 2013

que l'énergie du foie ne peut plus se déployer.

Amer/feu

L'amer assèche, inhibe les inflammations et présente un effet modérateur. Les aliments comme les tomates ou les asperges ainsi que les herbes comme le romarin ou l'origan ont un effet équilibrant en cas de surcharge, de stress ou de nervosité et soutiennent le cœur et l'intestin grêle.

Salé/eau

La saveur salée a des effets expectorants, ramollissants, humidifiants et laxatifs. Mais trop de sel affaiblit l'énergie des reins et provoque des tensions intérieures. Les aliments salés comme les pommes de terre ou les moules renforcent les reins et la vessie. Le terme de salé ne se rapporte pas au sel de table, mais aux aliments

qui sont riches en sels minéraux et/ou ceux qui proviennent de la mer. Piquant/met

WELEDA Depuis (1921 En cas d'veux secs WELEDA isiodoron Malva® Augentropfen in Monodosen / Solution ophtalmique en unidose

RAFRAÎCHIT LES YEUX SECS

Visiodoron Malva® Solution ophtalmique

LE GOÛT 9

Une question de perception

La langue peut certes percevoir des goûts mais ne peut pas reconnaître les arômes. Heureusement, le nez participe à la dégustation...

Irene Chetschik

La professeure Dre Irene Chetschik est spécialisée en chimie alimentaire et travaille à la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZAHW). Après avoir étudié la chimie alimentaire et la recherche sur les arômes à l'Université technique de Munich



(D), elle a travaillé dans deux groupes internationaux de l'industrie alimentaire. Depuis 2018, elle dirige le groupe de recherche sur la chimie alimentaire de l'Institut pour l'innovation des denrées alimentaires et des boissons de la ZAHW.

La langue humaine ne distingue que cinq saveurs: le sucré, l'acide, le salé, l'amer et l'umami. Et pourtant, chaque mets a un goût unique. Le secret réside dans l'interaction entre la langue, le nez et le cerveau dans l'association du goût et de l'arôme.

Pour comprendre comment le sens du goût fonctionne, il faut d'abord comprendre la différence entre goût et arôme. «Dans le langage usuel, le mot goût s'utilise pour les deux», explique la professeure Dre Irene Chetschik, ingénieure en technologie alimentaire à la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZAHW) et spécialisée en recherche sur les arômes (voir encadré page 11). «Mais scientifiquement, la différence est claire: le goût, c'est ce que l'on perçoit par la langue, ce que l'on perçoit par le nez, ce sont les arômes.»

Le goût

La surface de la langue est recouverte de papilles gustatives. Ces papilles contiennent de petites capsules, les bourgeons du goût. Les cils gustatifs des bourgeons du goût envoient par les nerfs les informations reçues au cerveau. Arrivées là, elles sont traitées et nous en prenons conscience. L'être humain peut ainsi percevoir cinq saveurs essentielles.

L'arôme

Grâce à la langue, nous savons donc si ce que nous mangeons est sucré ou amer. Mais ce n'est qu'avec l'intervention du nez que l'on peut percevoir la véritable saveur d'un repas. Car le nez peut enregistrer des milliers d'arômes différents. C'est surtout quand il ne fonctionne pas correctement que l'on se rend compte de son importance dans la perception des saveurs – ou avez-vous déjà apprécié un savoureux repas quand vous avez le nez

«Le nez contient environ 400 récepteurs olfactifs différents qui peuvent reconnaître les arômes les plus divers», explique la Dre Chetschik. L'être humain peut sentir de deux manières. Si l'on se penche sur la cocotte pour humer le rôti qui mijote, les arômes arrivent directement dans le nez (voie orthonasale). Mais si l'on mange le rôti les molécules aromatiques (flaveurs) passent par la cavité buccale pour arriver an nez (voie rétronasale).

Epicé, piquant et a

Outre le nez, la langue et le cerveau, un quarrième acteur intervient dans la perception des goûts: le nerf trijumeau. «Il est notamment là pour percevoir la température ou le piquant», précise notre interlocutrice. «Le menthol, par exemple, provoque une sensation de froid. Et la capsaïcine, composant des piments, une sensation brûlante de piquant.»

Nous sentons donc les aliments déjà lors de la mastication, reconnaissons leurs saveurs par la langue et le nerf trijumeau nous indique si un mets est piquant, froid ou peut-être brûlant. C'est l'interaction de toutes ces perceptions qui donne finalement ce que l'on appelle communément le «goût».

Du sucré? Volontiers!

Qu'on apprécie ou non un aliment est encore une autre histoire. Mais il est une chose qu'en principe tout le monde aime: le sucré. Dès la naissance, l'homme est doté de récepteurs gustatifs. Mais les bébés sont «formés à percevoir le sucré», remarque Irene Chetschik. «On le voit à leur mimique. Ils sourient quand ils sentent quelque chose de sucré.» Cette préférence est liée à l'évolution. «Le sucré signale qu'un aliment est riche en énergie. Laquelle permet à bébé de grandir. D'ailleurs le lait maternel est aussi doux et riche en glucides.»

De l'amer? Non merci!

En revanche, les bébés n'aiment pas du tout les mets amers et acides. «Quand bébé avale quelque chose d'amer ou d'acide, il fait la grimace. Une réaction appelée réflexe gusto-facial. Ce dégoût protège l'enfant, car l'amertume est un signal de mise en garde contre les aliments dangereux ou toxiques. L'acidité, elle, signale les fruits abîmés, pourris ou pas encore mûrs.»

La répulsion innée pour les aliments acides ou amers disparaît avec le temps.

Tout ce qui influence le goût

La couleur d'un aliment a une influence sur le ressenti gustatif. Si l'on donne un yaourt nature coloré en rose à des testeurs, la majorité dira qu'il sent les fraises Le goût d'un aliment émane



essentiellement de son odeur. La texture d'un aliment a aussi



une influence sur le ressenti du goût (voir page 12).

		-		8	b
		٩			
- (100		N		ρ
	9		Ю.	~	

Doux	

Acide

Amer





Umami (épicé, savoureux)



10 LE GOÛT TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21 «L'homme perçoit que l'amer peut être savoureux, notamment en association avec des fruits à l'apéritif ou dans les légumes. Mais certaines personnes ressentent encore plus fortement l'amertume. Ces super-goûteurs perçoivent donc de manière particulièrement intense certaines substances amères.»

Une question d'ambiance

Les gènes ne sont pas seuls à influencer le goût. Imaginez qu'en vacances dans le Sud de la France vous siroter un verre de vin en mangeant au restaurant. Un délice! Comment ne pas acheter quelques bouteilles de ce nectar pour en ramener à la maison... Mais une fois à la maison,

assis en pantoufles sur le divan devant la télé, le vin n'est plus aussi bon. Et ce n'est pas qu'une impression. «Les récepteurs fonctionnent naturellement toujours de la même manière et les processus biochimiques impliqués sont aussi les mêmes. Mais tout l'environnement, l'atmosphère ambiante jouent aussi un rôle important. Des études scientifiques l'ont bien démontré.»

Votre menu préféré sera donc certainement encore plus savoureux si l'éclairage est agréable, la musique en arrièrefond à votre goût, la table bien mise et que vous êtes en bonne compagnie. Essayez donc!

Recherches sur le goût

Avec son équipe, la professeure Dre Irene Chetschik de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZAHW) recherche actuellement à caractériser les différents arômes et goûts des aliments. «Nous décodons les profils sensoriels des aliments au niveau moléculaire. Nous voulons ainsi développer des aliments au profil sensoriel amélioré, donc avec moins d'amertume ou des arômes plus prononcés, afin d'obtenir des aliments qui offrent une expérience gustative optimale,»

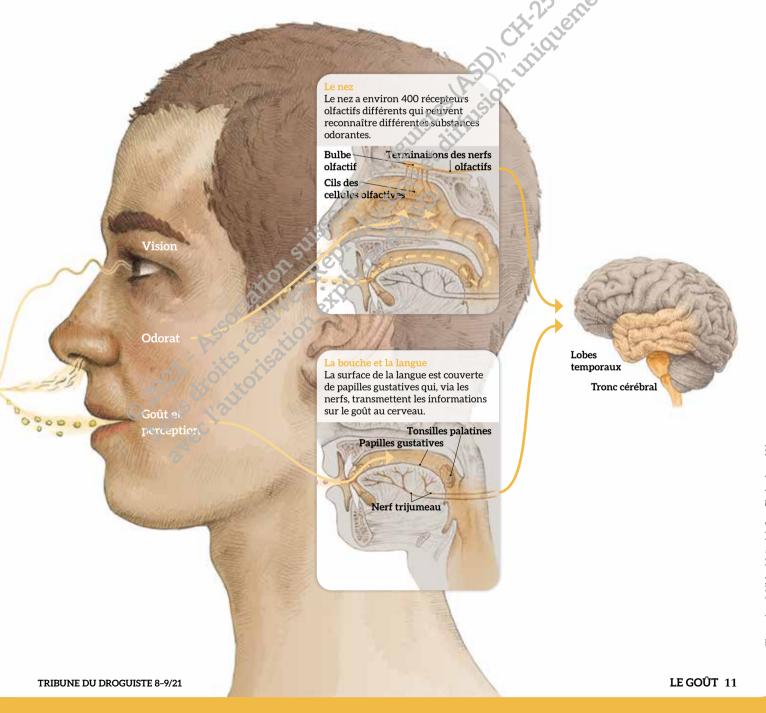


Illustration: © Michael Stünzi, infografik.ch; photo: 1dd



erte du goût

On peut apprendre à mieux savourer les aliments. Une experte nous explique comment.

Cireux, vert, malté - quand Christine Brugger, experte en analyse sensorielle des aliments, décrit la saveur d'un produit alimentaire, son langage est souvent fleuri. Cette experte en saveurs sait exactement ce qu'il faut pour que chaque arôme atteigne la langue, le palais et le nez. Les cinq éléments essentiels pour devenir un fin dégustateur.

1 Prendre son temps

Impossible d'éprouver de surprenantes sensations gustatives quand on a mille choses en tête et que l'on fait encore autre chose en mangeant. «Il faut s'arrêter, se recentrer sur soi et prendre conscience de ce que l'on mange», explique Christine Brugger. «Quand on y arrive, une chose aussi simple que du pain et du beurre peut émerveiller: la mie moelleuse et la croûte croustillante, le goût doux et pourtant salé du pain avec, à l'inverse, la légere acidité du beurre. Une merveille! Mais si je bois un café et lis le journal en même temps, je n'aurai guère de chance de ressentir toutes ces saveurs.»

2 S'entraîner

Nous percevons le goût d'un aliment (salé, sucré, amer, umami, acide) par la langue et son arôme (il y en a des milliers) par le nez. «Les arômes sont libérés par la mastication. Il faut donc prendre le temps de bien mâcher. Prêtez attention à ce qu'il se passe si vous mâchez quelque chose rapidement ou plus longtemps», conseille Christine Brugger.

Il est aussi intéressant de chercher à percevoir les différences qu'il peut y avoir entre deux aliments à priori pareils: achetez différentes sortes de lait complet. Versez chaque sorte dans un verre différent et buvez, sans savoir lequel c'est. Essayez alors de sentir les différences. «Vous percevrez des subtilités qui vous avaient échappé jusqu'alors.»

Vous pouvez aussi entraîner votre odorat. «Prenez des herbes aromatiques et des épices et mettez-les dans des boîtes différentes. Notez ce que les boîtes contiennent à un endroit que vous ne voyez pas et essayez plusieurs fois de reconnaître ce que vous sentez.»

3 Agréable sensation au palais

En plus de la langue et du nez, le palais joue aussi un rôle essentiel dans la dégustation. Pour reconnaître les saveurs, il est important de savoir comment le salé, le sucré, l'amer, l'umami et l'acide agissent sur le palais. «Ces sensations sont importantes quand on parle du goût. Le sucré, par exemple, ramollit le palais. Mettez un peu de solution d'eau sucrée dans votre bouche et observez comment votre palais réagit.»

4 Agréablement tempéré

Les sensations gustatives varient en fonction de la température, froide ou chaude, des aliments. «La température influence tous les arômes, sauf l'acide, qu'elle ne modifie pas.» Les modifications sont particulièrement importantes au niveau du sucré et de l'amer. Chaud, le cola est beaucoup plus doux alors que l'amertume du café ressort mieux quand il est chaud. Cela vaut aussi pour les légumes amers: «Personnellement, je n'aime pas les choux de Bruxelles. Je peux toutefois les manger quand ils sont chauds, mais je ne peux pas les avaler quand ils sont froids et donc très amers.»

5 Bonnes associations

Si vous aimez cuisiner et osez des associations inattendues, vous pouvez jouer avec les arômes et marier des ingrédients incompatibles de prime abord. Une méthode récente appelée «foodpairing». «Les asperges blanches, par exemple, sentent la vanille et ont une note douce quand

Christine Brugger

Spécialiste en analyse sensorielle des aliments, Christine Brugger concentre ses recherches sur l'entraînement et l'expression orale des propriétés sensorielles. Elle assure la formation scientifique de testeurs professionnels ainsi que de



sommeliers dans différentes disciplines et propose également du coaching aux particuliers.

www.aromareich.ch

elles sont cuites. Je cuis donc mes asperges à l'étuvée avec une gousse de vanille», confie Christine Brugger. Autres combinaisons savoureuses: la cannelle et la tomate, le jambon et le melon ou les fraises et le poivre noir. «Cela fonctionne, car les composés odorants principaux sont les mêmes. Ainsi le gingembre se marie bien au citron car il a une note citronnée. Ou la coriandre, qui a une note de rose, s'accommode bien aux plats marocains à l'eau de rose qu'elle peut même remplacer.» On peut aussi associer des arômes très différents, mais c'est plus délicat. «En matière de foodpairing, je conseille de commencer avec des arômes similaires, donc harmonieux. On peut ensuite s'aventurer peu à peu dans la discipline reine, à savoir le mariage des contrastes.»

Trouver les bons mots

L'analyse sensorielle consiste à tester et décrire l'aspect, le goût, l'odeur, la consistance et la texture des aliments. La difficulte réside dans le fait qu'il ne faut pas seulement reconnaître mais aussi nommer les arômes et les odeurs. Cela s'apprend. «Il est souvent difficile de trouver les bons termes pour décrire un arôme. Mais avec le temps, on acquiert un vocabulaire idoine, presque comme on apprend une langue étrangère. Et il faut aussi l'utiliser régulièrement, pour ne pas l'oublier», explique Christine Brugger, spécialiste en analyse sensorielle. Pour trouver les bons mots, on s'appuie toujours sur quelque chose de connu. Ainsi, qui ne connaît pas le goût de la noix du Brésil ne pourra pas dire qu'un ingrédient sent la noix du Brésil. A l'inverse, qui mange souvent un aliment aura une langue plus riche pour le décrire. «Nous avons fait une étude qui demandait de décrire le goût de pommes. Tous les participants qui mangeaient souvent des pommes ont trouvé beaucoup plus de mots pour décrire leur goût que ceux qui en mangeaient rarement.»

L'oreille participe aux repas

Les sensations gustatives sont aussi influencées par l'ouïe, notamment l'audition de musique, comme l'explique Christine Brugger, spécialiste en analyse sensorielle. «Le gastronome britannique Heston Blumenthal, par exemple, donne des écouteurs à ses convives pour qu'ils entendent le bruit de la mer quand ils mangent des huîtres, ce qui rend leur saveur encore plus intense.»

Les bonnes substances amères de la droguerie

Les substances amères peuvent aider en cas de troubles digestifs, de sensation de réplétion ou de manque d'appétit. Elles s'intègrent facilement dans les plats quotidiens, par exemple sous forme de cœurs d'artichaut ou de chicorée verte ou rouge. Les personnes qui souhaitent prendre des substances amères sous forme de remèdes recevront de précieux conseils en droguerie. Elles se présentent sous forme de teintures, de capsules ou de gouttes, extraites de plantes médicinales telles que la gentiane, la dent-de-lion ou la petite centaurée. Votre droguiste vous indiquera volontiers la plante la plus adaptée à vos troubles. La saveur amère des aliments comme la chicorée rouge ou le pain de sucre est générée par la stimulation des récepteurs de l'amer dans les papilles gustatives de la langue. Les substances amères se lient à ces récepteurs et les stimuli sensoriels sont amenés par les nerfs au cerveau. Où ils activent la sécrétion de salive et de sucs digestifs, la motricité de l'estomac et de l'intestin grêle ainsi que la production de bile et de sécrétions pancréatiques - ce qui explique l'effet bénéfique des substances amères.

Sources: Stefan Wolf: «Phytothérapie/ Pharmacognosie 2/2.» Support didactique Droguiste CFC, Careum, 2012/ pharmawiki



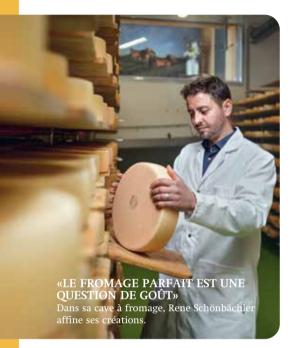
reativefamily – stock adobe

TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21 LE GOÛT 13

Photos: Susanne Keller; illustrations: vecteezy.com

A la recherche du goût parfait

Café, fromage, chocolat – qui n'aime pas ça! Nous avons demandé à trois experts ce qui fait le bon goût d'un aliment.



Fromage &

Rene Schönbächler, directeur et sommelier en fromage de la manufacture du lait d'Einsiedeln (SZ) www.milchmanufaktur.ch

Quel est le goût du fromage parfait? Le fromage parfait est une question de goût personnel. Les uns l'apprécient doux et crémeux, d'autres préfèrent les sortes récentes et puissantes. Un fromage parfait a un goût pur et équilibré.

Tous les fromages sont essentiellement à base de lait – pourquoi ont ils cependant des goûts différents?

Les interactions entre vaches, agriculteur, fromager et bactéries lactiques recommencent chaque matin, c'est pourquoi les fromages ont des goûts différents. Tout commence avec le fourrage donné aux vaches et se termine par l'affinage dans la cave à fromage. Entre les deux, il y a des centaines de possibilités d'influencer le goût et l'odeur.

Comment faut-il manger le fromage pour apprécier au mieux sa saveur?

Le fromage développe le plus de saveurs à température ambiante. Il faudrait donc le sortir du réfrigérateur environ 30 minutes avant de le consommer. Un verre de vin adapté complète le plaisir de la dégustation, par exemple un verre de Räuschling du cloître d'Einsiedeln avec un morceau de Bsetzistein, un fromage à pâte dure de la manufacture du lait d'Einsiedeln.

Café

Christine Schürch et Daniel Sutter, directeurs et torréfacteurs de www.derkaffee.ch de Rüedisbach (BE)

Quel est le goût du café parfait?

Les caféiculteurs, les torréfacteurs et les dégustateurs de café doivent tout mettre en œuvre pour faire ressortir, pour chaque sorte de café, le meilleur des 842 arômes disponibles. Noisette? Chocolat? Mandarine? Baies? La mauvaise conscience a une saveur fade: un caté parfait n'a pas seulement bon goût, il est aussi payé à un prix équitable et cultivé de manière respectueuse de l'environnement.

Un grain de café est un grain de café – pourquoi chaque café a-t-il quand même un autre goût?

Outre la diversité des plantes de café, d'autres facteurs influencent la saveur, comme la température dans le pays d'origine, le vent, l'eau, les spécificités du sol, l'altitude des cultures et les méthodes de traitement des grains bruts. La durée et la temperature de la torréfaction ainsi que la préparation font le reste. Et ce n'est que quand les grains sont fraîchement torréfiés que tous les arômes peuvent se développer dans la tasse.

Comment faut-il boire le café pour apprécier au mieux sa saveur?

Il vaut la peine de tester ce breuvage noir et de se concentrer lors des premières gorgées. Avec un peu d'habitude, on découvre tout ce qu'un café peut offrir en termes de saveur. Le lait et le sucre modifient le café. Ce n'est pas forcément mauvais, car ils peuvent intensifier ses spécificités et, ce qui ne devrait pas être nécessaire, adoucir des relents désagréables.



lat, voilà la perfection.



Laura Schälchli, gastronome et co-fondatrice de la manufacture de chocolat laflor à Zurich, www.laflor.ch

Quel est le goût du chocolat parfait? Un chocolat doit avoir du caractère. Et c'est le cacao, aux saveurs différentes suivant son origine, qui le lui apporte. Un cacao d'Equateur que nous travaillons a par exemple des notes de miel et de malt, un autre, du Brésil, sera plus citronné. Découvrir de tels arômes dans un choco-

On retrouve les mêmes ingrédients dans tous les chocolats: masse de cacao, beurre de cacao et sucre. Pourquoi ontils malgré tout des goûts différents? Suivant son origine et sa fermentation, la fève de cacao aura un autre arôme. Chaque fève est différente. Même les cacaos de même origine ont des goûts

différents suivant l'année de récolte. Et comme nous travaillons de manière artisanale, nos chocolats ont aussi toujours d'autres saveurs, raison pour laquelle nous inscrivons les millésimes sur les plaques.

Comment faut-il manger le chocolat pour apprécier au mieux sa saveur?

A l'achat, veillez à ce que «cacao» figure en tête dans la liste des ingrédients, avant le sucre. Et ce qui est important: dégustez-le avec tous vos sens! Prenez le temps, soyez au calme. Commencez alors par sentir l'odeur du chocolat, de préférence les yeux fermés. Puis croquez un morceau et laissez-le lentement fondre dans la bouche. Un bon chocolat a un goût qui dure longtemps et il déploie de nombreuses saveurs différentes dans la bouche.



Diversité du sucre

En droguerie, vous trouverez de nombreuses alternatives au sucre commun.

- La <u>stévia</u> est une plante qui s'utilise pour remplacer le sucre depuis des siècles en Amérique du Sud. Peu calorique, elle ménage les dents et n'élève pas la glycémie.
- Extrait autrefois de l'écorce de bouleau, le xylitol (ou sucre de bouleau) est aujourd'hui produit à partir, notamment, de maïs et de bois. Il est moins calorique que le sucre et ne provoque pas de caries. Le xylitol n'a pratiquement pas d'influence sur les taux de glycémie et d'insuline mais il peut avoir des effets laxatifs.
- L'érythrite se trouve dans les fruits, les champignons, les produits fermentés (sauce soja) et le fromage. Il est fabriqué chimiquement pour l'industrie alimentaire. Il n'a pratiquement pas de calories et n'influence pas les taux de glycémie et d'insuline.
- <u>Les sirops</u>, comme ceux d'érable, de dattes ou de riz, sont moins calo-

riques
que le
sucre mais
sont aussi moins sucrés.

- Le jus concentré, par ex. d'agave, de poires ou de pommes, contient beaucoup de fructose, un sucre simple qui n'est pas plus sain que le sucre commun.
- Le sucre des fleurs de coco est produit à partir de la sève des fleurs de cocotiers. Il est presque aussi calorique que le sucre et peut provoquer des caries.
- Le <u>miel</u> est essentiellement composé de glucose, de fructose et d'eau. Il contiendrait des principes actifs antibiotiques, antiallergiques et anti-inflammatoires.

Les édulcorants, comme
l'aspartame,
la saccharine ou le
sorbitol, sont des composés très
sucrés de synthèse ou naturels. Ils
n'apportent pratiquement pas de
calories et ménagent les dents. Mais
ils ont souvent un goût particulier
très prononcé et peuvent avoir un

Sources: Société suisse de nutrition / Österreichische Gesellschaft für Ernährung / Deutsche Verbraucherzentrale / www.pharmawiki.ch / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm, «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017

effet laxatif quand consommés

en grandes quantités.

dariaustiugova – stock.adobe.com, Julija – stock.adobe.com, arxichtu4ki – stock.adobe.com

TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21 LE GOÛT 15

Le monde fascinant des arômes

Sur la liste des ingrédients de nombreux aliments figure le terme d'arômes. Lequel peut désigner des substances très diverses. Petit coup d'œil en coulisse.

Le fait que le yaourt aux fraises sente la fraise, la glace vanille, la vanille et les sodas au citron, le citron, c'est généralement grâce aux arômes ajoutés. Et cela s'explique facilement, comme l'indique Ueli Günter, directeur de Günter Aroma SA: «Sans arômes ajoutés, quantité de produits alimentaires et d'agrément n'auraient aucun goût. Un bonbon ne serait que du sucre, une limonade que de l'eau additionnée de sucre et un burger végan, un mélange sans saveur.»

Par ailleurs, les besoins en arômes pour les aliments et les boissons sont si énormes que toutes les matières premières ne pourraient pas provenir de végétaux. Toutes les gousses de vanille du monde entier ne suffiraient jamais à aromatiser toute la glace vanille dégustée dans le monde entier.

Les arômes ont une longue tradition

Mais les humains n'aromatisent pas seulement leurs aliments depuis la création de la glace vanille. Au début, c'était la fumée du feu qui donnait aux repas un goût particulier. Vinrent ensuite les herbes et les épices. Dès le Moyen Age, on a commencé à produire des extraits et des huiles essentielles à partir de plantes, lesquels n'étaient toutefois utilisés qu'à des fins médicales dans un premier temps. Ce n'est qu'au 19^e siècle qu'ils servirent aussi à aromatiser les aliments.

Aujourd'hui, il existe d'innombrables aromes. «Nous connaissons près de 2500 matières premières naturelles pouvant être utilisées dans des complexes aromatiques. Sulvant son type et son utilisation, une substance aromatique peut comprendre 30 à 60 composants différents», précise Ueli Günter. La fabrication et l'utilisation de ces substances sont strictement réglementées car seules celles sans danger sont autorisées dans les aliments. Les substances autorisées, les procédures d'extraction et les quantités maximales sont réglementées par le règlement européen relatif aux arômes, auquel la Suisse se réfère aussi. Les contrôles sont stricts: «Les ingrédients des arômes sont régulièrement contrôlés et surveillés par les autorités responsables de la sécurité alimentaire. Les quantités utilisables sont en outre minimes, de l'ordre du pour mille.»

Pour en savoir plus

Si vous voulez savoir ce qui se trouve dans votre yaourt ou votre sauce à salade, consultez la liste des ingrédients. Les substances aromatiques ne portent pas de numéro E. Un arôme est considéré comme un additif et ne doit donc pas être décrit plus en détail. On distingue en outre «arômes naturels» (ingrédients naturels) et «arômes» (substances aromatiques de synthèse).



Les matières premières des arômes de synthèse sont des produits chimiques, fabriqués à partir de substances comme l'eau, le méthane, l'amidon, l'éthanol, les solutions alcalines ou les acides. Les arômes naturels sont produits par distillation, extraction, réaction ou processus enzymatiques microbiologiques à partir de matières premières naturelles comme les huiles, les résines ou les extraits et macérations de plantes ou de parties de plantes.

On peut même fabriquer artificiellement des arômes fantaisistes qui n'existent pas dans la nature. A l'étranger, c'est fréquent. Mais en Suisse, ce sont surtout les arômes naturels qui sont demandés, comme le constate Ueli Günter. Ici, les préférences dépendent des produits: «Pour la glace et le chocolat, c'est la vanille, pour le yaourt, les fraises, pour les chewinggums, la menthe et pour les boissons, le

Ueli Günter

Ueli Günter est directeur de Günter Aroma SA à Beinwil am See (AG). L'entreprise familiale fabrique des arômes, des extraits et des colorants pour l'industrie des boissons et des produits alimentaires. Elle dispose également d'une



boutique en ligne pour les consommateurs privés. www.aromen.ch

citron est très apprécié. L'essentiel, c'est que le mélange aromatique du produit final soit ficèle au goût naturel.»

EN VITRINE

Annonces

Hänseler Forte -

Votre corps reçoit ce que vous lui donnez.

Les substances vitales de Hänseler Forte – le curcuma et l'encens – sont recouvertes dès la production d'une enveloppe aqueuse, ce qui les rend hydrosolubles. Elles sont ainsi absorbées et assimilées

de manière optimale par l'organisme. Les produits de Hänseler Forte sont sans alcool et conviennent aux végétaliens.

Hänseler Forte



Nouveau: Burgerstein CardioVital pour le cœur

Burgerstein Cardio Vital a été conçu suivant les critères scientifiques de la santé cardiaque. Il contient une sélection de micronutriments comme le sélénium, la coenzyme Q₁₀, la vitamine K₂ et la vitamine B₁ ainsi que des acides gras oméga 3, qui contribuent à une fonction cardiaque normale.* La formule est complétée par des extraits d'alive et

est complétée par des extraits d'olive et c'ail de grande qualité.

- * à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum.
- 1 capsule par jour pour prendre soin de son cœur au quotidien

Antistress SA – Burgerstein Vitamine, Fluhstrasse 30, 8645 Rapperswil-Jona

Burgerstein CardioVital



Dors, dors, mon bébé,.. Des nuits courtes?

Similasan Troubles du sommeil globules est un médicament homéopathique qui alde en cas d'insomnies ou de sommeil entrecoupé. Également lors de suractivité mentale au moment

de s'endormir, tension et agitation et de sommeil trouble. Le produit convient aux petits enfants, aux enfants et également aux adultes et il est fabriqué en Suisse.

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

Similasan Troubles du sommeil



Rafraîchit instantanément les yeux secs

Visiodoron Malva® rafraîchit les yeux secs. Les collyres naturels contiennent un extrait de mauve bio et de l'hyaluronate de sodium sans OGM et sont particulièrement bien tolérés. Ils conviennent à toute la famille et aussi aux porteurs de lentilles de contact.

Ceci est un dispositif médical. Veuillez lire attentivement l'information sur le produit. Weleda SA, Dychweg 14, CH-4144 Arlesheim

Visiodoron Malva®



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'efficacité réelle des dentifrices naturels : Constitute des dentifrices

Les dentifrices sans additifs sont aussi demandés en droguerie. Quels sont leurs composants et comment les utiliser correctement?

Palmira Biasi, 39 ans, est droguiste diplômée ES depuis 2006 et hygiéniste dentaire diplômée ES depuis 2010. Elle travaille à la droguerie Pfleiderer au centre Migros West



d'Uster (ZH). Ses domaines de spécialisation sont la médecine dentaire (holistique) et la médecine traditionnelle européenne (MTE). www.drogerie-pfleiderer.ch

Les labels bio ont le vent en poupe. Les gens sont de plus en plus attentifs à ce qu'ils mangent, aux vêtements qu'ils portent et aux produits qu'ils appliquent sur leur peau. Nos produits quotidiens doivent ainsi être naturels et durables. Il est donc logique que les dentifrices naturels soient aussi plus demandés, comme le constate Palmira Biasi, de la droguerie Pfleiderer à Uster (ZH).

Cire ou silice

La droguiste est aussi hygiéniste dentaire diplômée et exerce ainsi sur deux plans professionnels. Elle observe une demande accrue pour des dentifrices avec des ingrédients d'origine naturelle, aussi bien en droguerie que dans les consultations d'hygiène dentaire. «Les gens font plus attention à ce qu'ils pourraient assimiler par leurs muqueuses et demandent de plus en plus des dentifrices sans ajouts artificiels.» L'assortiment des dentifrices naturels a aussi augmenté en droguerie au fil des ans. «Comme élément nettoyant, on utilise de la cire ou de la silice moulue», explique Palmira Biasi. «Et ce sont souvent des acides aminés, autrement dit des constituants de protéines issus d'huile de coco, qui servent d'agents moussants, pour rendre la sensation de nettoyage agréable.» Même si un dentifrice naturel ne moussera jamais autant qu'un contenant des agents moussants artificiels.

La discipline est nécessaire

Et qu'en est-il de l'élimination, si importante, de la plaque dentaire? «Il

18 DENTIFRICE TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21





TEBODONI"

Pour les soins bucco-dentaires optimaux 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

Vous convaincra également!



Doux avec les dents et gencives.



existe aujourd'hui quelques plantes efficaces. Comme anti-inflammatoire, on utilise des ingrédients comme l'huile d'arbre à thé. Le curcuma, qui inhibe la croissance des bactéries dans la bouche s'utilise.

L'efficacité réelle des dentifrices naturels

sance des bactéries dans la bouche, s'utilise aussi volontiers.» Ces dentifrices et solutions de rinçage naturels ne conviennent toutefois pas à tout le monde. «Cela dépend effectivement des prédispositions et de la discipline avec laquelle on pratique son hygiène dentaire. Les dentifrices naturels sont une bonne alternative quand on a une bonne hygiène bucco-dentaire, qui inclut le nettoyage des

Mais l'hygiéniste dentaire conseille plutôt aux personnes qui ont souvent des caries de recourir à un dentifrice qui contient du fluor. «Les fluorures ne sont pas remplaçables par des ingrédients naturels, le concept est différent», explique Palmira Biasi. Car les fluorures (voir encadré ci-dessous) renforcent l'émail dentaire et forment une protection contre les caries. Et quand l'émail est renforcé, il résiste mieux aux attaques des acides et donc aux caries. Il faut alors plus de temps pour que des caries se forment.

Palmira Biasi conseille en outre aux personnes qui ont déjà eu des problèmes dentaires ou girgivaux de discuter d'un éventuel passage à un dentifrice naturel avec leur hygiéniste dentaire ou leur dentiste. La troguerie peut aussi dispenser des conseils utiles à ce propos. Les dentifrices naturels peuvent aussi motiver à pratiquer l'nygiène dentaire de manière un peu plus disciplinée. D'autant plus, conclut la drogniste, qu'il existe aujourd'hui aussi des soies dentaires, des brosses interdentaires et des solutions de rinçage naturelles.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Fluorure

espaces interdentaires.»

Le fluor est un gaz qui se lie très vite à d'autres éléments. Ce lien provoque la formation d'un fluor ure. Le fluorure de sodium, par exemple, est un composé de sodium et de fluor. Les fluorures sont des composants naturels des dents et des os. Quand nous en consommons (via le tentifrice ou le sel de table enrichi de fluor), ils se déposent dans l'émail dentaire qu'ils contribuent à durcir.

Source: www.kzbv.de



Particulièrement adapté aux enfants et aussi adultes aux dents sensibles.

- Nouvelle technologie sonique.
- 31'000 pulsations soniques.
- Développé et produit en Suisse.

Finest Swiss Oral Care 🛨









20 coffrets «Weleda Figuier de Barbarie» à gagner

Découvrez les soins naturels pour une hydratation intense: Figuier de Barbarie Crème hydratante, Fluide hydratant, Hydratant Contour des Yeux et Brume hydratante.



POUR EN FINIR AVEC LA DOUI FUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations

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

 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11

Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne wettbewerb@drogistenverband.ch Participation par SMS: envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1.–/SMS)

Date limite de participation le 30 septembre 2021 à 18 heures. La solution sera publiée dans la *Tribune* du droguiste 10-11/21. Mots fléchés 6-7/21 La solution était «GÉRIATRIE».

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

Une méthode vieille de 3000 ans

La médecine traditionnelle tibétaine (MTT) fait partie des plus anciennes méthodes thérapeutiques. Elle soigne chaque personne de manière individuelle et vise à rétablir l'équilibre intérieur des forces du corps.



Quand Dönckie Emchi, médecin tibétaine, donne rendez-vous pour une consultation, elle envoie aussi toujours un mail à la personne concernée. Outre des informations, il contient aussi des instructions pour que la personne puisse se préparer à la consultation: si possible ne pas boire de vin, de jus de fruit ou de jus vitaminé ni de café la veille du rendez-vous. Ces produits pourraient modifier l'urine – or l'analyse de l'urine fait justement partie de la première séance selon la médecine traditionnelle tibétaine (MTT).

Comme la séance comprend aussi le diagnostic du pouls, les efforts physiques sont aussi déconseillés avant la première séance. Le mail demande aussi de bien vouloir enlever le vernis à ongles pour que Dönckie Emchi puisse faire un diagnostic des ongles, qu'elle complète avec un diagnostic de la langue.

Vent, bile et mucus

Dans un premier temps, la spécialiste de MTT ne s'enquiert pas des troubles et douleurs de la personne car elle souhaite aborder ses patientes et patients sans idées préconçues. «En médecine traditionnelle tibétaine, nous ne cherchons pas à soigner un certain symptôme mais essayons par une approche holistique de comprendre comment une douleur prend forme.» Pour ce faire, Dönckie Emchi tient compte de multiples facteurs, comme le caractère, l'âge, les habitudes de vie ou l'alimentation, mais également du climat

du lieu de vie. Elle pose beaucoup de questions, allant jusqu'à la naissance. Car des faits particuliers vécus durant l'enfance, l'adolescence ou même à l'âge adulte, comme des événements traumatisants ou marquants, peuvent avoir une influence à long terme sur les organes, respectivement sur l'énergie vitale, comme l'explique la médecin tibétaine.

La MTT se base sur ce qu'on appelle la théorie de la constitution, qui veut que chaque être est doté de trois principes dynamiques dès la naissance: le vent (Lhung en tibétain), la bile (Tripa) et le mucus (Bedken). Lhung correspond au mouvement, Tripa est le principe du chaud et Bedken reflète l'aspect stabilisant et rafraîchissant dans l'organisme. L'un ou

l'autre de ces principes peut être dominant ou trop peu marqué chez un individu. Dönckie Emchi procède donc à la détermination du type de la personne durant la première séance.

Si l'équilibre individuel est perturbé par le stress ou une mauvaise alimentation, des maladies peuvent apparaître. Exemple: si une personne présente une forte dominante de vent, qu'elle bouge sans cesse et peine à trouver le calme intérieur, l'objectif sera, via un changement d'alimentation, des mesures de thérapie comportementale, d'herbes médicinales, de massages, etc. de réduire l'effet du vent pour que le corps reprenne pied, retrouve son équilibre.

Le corps et l'esprit en harmonie

Un point essentiel de la MTT consiste à considérer chaque personne de manière individuelle, d'avoir une perception intuitive de son être, de son attitude spirituelle et de ses blocages et d'utiliser une approche durable pour améliorer la globalité de la situation de vie. «Ce n'est qu'en rétablissant l'harmonie entre l'esprit et

Dönckie Emchi

Dönckie Emchi a étudié pendant six ans dans une école supérieure réputée de Lhassa (Tibet). Sa famille pratique la MTT depuis neuf générations. Son père a été un des premiers à l'introduire en Suisse. Dönckie Emchi a commencé par faire une formation d'assistante médico-technique avant d'accéder au souhait de son père et de partir étudier au Tibet. C'était intensif et riche d'enseignements, déclare-t-elle. Elle a passé des heures à apprendre par cœur l'écriture et les livres médicaux tibétains. Elle est titulaire d'un doctorat en médecine traditionnelle tibétaine depuis 1997 et exerce aujourd'hui à Zurich et en Autriche. Elle s'engage aussi pour diffuser et faire reconnaître en Occident cette méthode thérapeutique encore peu connue d'Asie centrale. La



médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvéda sont beaucoup plus populaires ici. «La MTT réunit de nombreux éléments de ces deux méthodes thérapeutiques. Mais elle a développé au fil des siècles des méthodes spécifiques, comme la thérapie des liquides sanguins par saignées, pour purifier le sang.» www.tibetmedizin.org

le corps que les douleurs, les impuretés de la peau ou les troubles psychiques disparaissent», explique Dönckie Emchi.

L'alimentation est importante en MTT. «Je commence toujours par proposer un changement d'alimentation selon la théorie de la constitution. En complément je recommande des rituels et des exercices qui calment et renforcent le psychique.» Les herbes traditionnelles tibétaines et compléments alimentaires, qui peuvent compléter un traitement proviennent tous de régions de l'Himalaya. Transformés en pilules, ces plantes, herbes, racines,

fruits et minéraux s'utilisent pour des troubles précis.

Les traitements externes, comme les saignées, les massages ou les bains médicinaux sont aussi fréquents en MTT, de même que le chant des bols tibétains ou les enveloppements de chaud. «Comme je l'ai dit, il n'y a pas une formule thérapeutique précise que nous utilisons systématiquement. Pour nous, c'est l'individu qui est au centre. Et chaque personne est différente – un être à part entière.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Problèmes vaginaux! Démangeaisons et brûlures?



- ✓ Utilisation simple
- ✓ Action rapide
- ✓ Applicateur hygiénique

Gynofit® - Pour une flore intime intacte

Dispositif médical







Comprendre et so ner le SPM

Le syndrome prémenstruel SPM est un probleme téminin très répandu. Voilà comment atténuer les troubles qui l'accompagnent.

sont souvent pénibles pour les femmes. Car le syndrome prémenstruel, abregé SPM, touche environ une femme sur trois selon la droguiste Fiona Schär, de la droguerie Fries à Huttwil (BE). C'est lonc aussi un thème important dans le quotidien de la droguerie.

La droguiste considère qu'il est important de dispenser des conseils et de poser des questions en cas de SPM: «Les troubles peuvent considérablement différer d'une femme à l'autre. De l'irritabilité aux humeurs dépressives en passant par la fatigue, des maux de tête, des tensions dans les seins, des crampes dans le basventre ou encore des problèmes digestifs.» Sans oublier des impuretés cutanées ou des fringales, ajoute Fiona Schär.

Rétablir l'équilibre...

Le SPM est provoqué par un déséquilibre hormonal qui se produit durant la deu-

Les jours qui précèdent les menstruations xième moitié du cycle menstruel. Les troubles peuvent commencer quatre à quatorze jours avant le début des saignements, «Normalement, le corps produit plus de progestérone durant la deuxième moitié du cycle, alors que l'œstrogène est plus présent durant la première moitié. Mais en cas de prédominance de l'œstrogène, respectivement de manque de progestérone, alors le corps de la femme réagit par des troubles psychiques et physiques.»

... des hormones

Pour traiter le syndrome prémenstruel, la droguerie propose des médicaments efficaces issus de la nature. «Le gattilier est très bien en cas de SPM, car il régule les hormones. On peut le prendre sous forme de comprimés ou ajouté à un spray spagyrique.» Avec la spagyrie, la droguiste a l'avantage de pouvoir répondre aux besoins personnels de chaque cliente et de

Fiona Schär

Fiona Schär, 31 ans, est droguiste ES depuis 2013 et dirige depuis 2016 la droguerie Dropa Fries à Huttwil (BE). Ses domaines de spécialisation sont la spagy-

rie, les sels de Schüssler et la médecine orthomoléculaire. www.dropa.ch

mélanger différentes plantes. Les sels de Schüssler aident aussi à rétablir l'équilibre hormonal, en particulier l'association des numéros 4, 7 et 25. «Nous conseillons de les prendre pendant trois à six mois, toujours deux comprimés trois fois par jour. Les bourgeons de framboises, dans les sprays de gemmothérapie, soutiennent et régulent l'équilibre hormonal. Il suffit de faire deux ou trois vaporisations dans la bouche durant la journée.»



Les jours avant les règles peuvent vraiment chambouler les femmes.

Une alimentation équilibrée avec des aliments frais, une activité physique au grand air et quelques rituels de bien-être, comme boire une tisane à l'alchémille par exemple, voilà qui fait aussi du bien en cas de SPM. «Il ne faut pas oublier que le stress peut avoir une influence sur l'équilibre hormonal. Il vaut donc la peine de se reposer et de se faire du bien les jours qui précèdent les menstruations.»

> Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Connaître son cycle

Quand on aborde le thème du SPM, il est aussi important d'affiner sa compréhension du cycle féminin, conseille la droguiste Fiona Schar. «Je recommande de tenir un journal. Noter par exemple les jours du cycle où on se sent bien et ceux où on ressent des troubles.» Les femmes qui connaissent leur cycle et l'état émotionnel qui en découle peuvent mieux se préparer à ces journées. Alors que la production d'œstrogènes est plus importante durant la première partie du cycle, c'est celle de progestérone qui domine durant la deuxième moitié. Le cycle dure du premier jour des menstruations jusqu'au premier jour des prochaines. Le cycle menstruel classique dure 28 jours, mais cette durée ne concerne qu'environ 15 % des femmes. On considère comme normale une durée de 21 à 35 jours.

Sources: Fiona Schär, droguiste ES/Mariel Croon: «Schwanger werden», TRIAS Verlag, 2005



Traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique des crampes légères pendant la menstruation. Prise préventive - env. 5 jours avant le cycle.

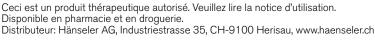
Prévenir à temps - avec Hänseler Achillea - à base d'extrait végétal d'achillée millefeuille.











Colorer soi-même ses cheveux? Naturellement!

On commence, au plus tard, à s'intéresser aux colorations capillaires à l'arrivée des premiers cheveux blancs ou qu'on veut changer de tête. Quelques astuces pour réussir une coloration chez soi.

Melisa Yumak

Melisa Yumak, 21 ans, est droguiste CFC à la droguerie Rotpunkt Granges Sud (SO) depuis 2020. Ses domaines de spécialisation sont la phytothérapie et la spagyrie.



www.drogeriegrenchen.ch

Envie de changer de couleur de cheveux? Prendre les choses en main pour le faire soi-même et aller en droguerie pour acheter une teinture habituelle ou naturelle est une option. Le passage chez le coiffeur en est une autre. «Nous observons que de nombreuses clientes et clients préfèrent s'adresser à un expert dans ce domaine. Car il faut tenir compte de certaines choses pour le faire chez soi», explique Melisa Yumak, droguiste à la droguerie Rotpunkt Granges Sud (SO).

Si l'on veut par exemple cacher des cheveux gris, il faut savoir que les teintures de la droguerie, contenant essentiellement des ingrédients végétaux, n'ont qu'une couverture de 40 à 50%. Il faut aussi savoir que les cheveux blancs assimilent beaucoup plus les pigments rouges. «Cela dépend naturellement des cheveux.

Sont-ils naturels ou ont-ils déjà été souvent colorés et traités?» Plus les cheveux sont naturels, mieux les pigments colorés de la coloration peuvent pénétrer.

Prévenir toute déconvenue

La droguiste Melisa Yumak a réuni quelques précieux conseils pour tous ceux qui aimeraient essayer une nouvelle coloration à la maison.

- D'abord, mettre des gants et poser une (vieille) serviette sur les épaules. Commencer de préférence au sommet de la tête et descendre ensuite vers l'arrière et les côtés jusqu'aux pointes.
- Un pinceau, qu'on peut aussi acheter en droguerie, ude à bien appliquer la coloration sur les racines.
- S'il reste un peu de coloration à la fin, l'utiliser comme shampoing.
- L'ideal est de le faire à deux, car certaines zones sont difficilement visibles et atteignables à l'arrière de la tête.
- Quand la coloration est bien appliquée, envelopper les cheveux d'une vieille serviette, car la chaleur favorise la pénétration des pigments colorés. Respecter absolument le temps de pause!
- Prévoir une crème grasse à portée de main, pour pouvoir éliminer plus facile-

- ment la couleur indésirable sur le visage ou les oreilles.
- Au terme du temps de pause, bien rincer les cheveux jusqu'à ce que l'eau soit claire. Les laver de préférence avec un shampoing spécial pour coloration puis les traiter avec une solution de rinçage qui protège la couleur.
- Laisser de préférence les cheveux secher à l'air ou les sécher avec un fœhn pas trop chaud.

Pour conserver une belle couleur

Ce qui est presque encore plus important que la teinture, c'est le traitement qui suit, assure la droguiste Melisa Yumak. «Si l'on veut conserver sa couleur quelques semaines, il faut bien soigner les cheveux.» Des masques pour cheveux aux cures capillaires en passant par les shampoings et rinçages spéciaux pour cheveux colorés, la droguerie propose un vaste assortiment de produits. On peut même agir contre les traînées jaunâtres qui peuvent apparaître après une coloration avec des produits adaptés. Demandez conseil dans votre droguerie!

(traduction: Claudia Spätig)



Priorin®

Pour le bien de vos cheveux



En cas de chute des cheveux

Médicament



Pour des cheveux volumineux

Complément alimentaire

Priorin N



Prenez soin de vos cheveux

Depuis toujours, les cheveux et leur vigoureuse croissance alimentent histoires et légendes. Il fut même un temps où on leur prêtait des pouvoirs magiques. Examinés avec un œil scientifique, les cheveux n'en possèdent pas moins de puissantes propriétés: ils protègent l'organisme des rayons UV et des corps étrangers, ils le gardent au chaud – et ont un impact décisif sur l'apparence de chaque personne. Symboles de beauté et d'attractivité, de féminité et de virilité, ils ont en outre des fonctions sociales importantes. Cependant, la naissance du cheveu a lieu à l'abri des regards: seule sa partie kératinisée, dont le développement est achevé, se dévoile à nos yeux. Le reste pousse infatigablement dans les profondeurs du cuir chevelu. On estime qu'une personne en bonne santé a entre 80'000 et 150'000 cheveux.

Priorin® N (médicament) – en cas de chute des cheveux d'origines diverses

La croissance capillaire n'est pas éternelle. Après une phase de croissance qui dure normalement plusieurs années, la racine du cheveu fait une pause et il tombe. Perdre jusqu'à 100 cheveux par jour est totalement normal. On parle toutefois de chute des cheveux dès lors que la porte s'intensifie sur une période prolongée. La chute des cheveux a des origines diverses. Le stress ou une alimentation monotone peuvent jouer un rôle. Chez la femme, les variations hormonales pendant la grossesse et l'allaitement ou à la ménopause influent également sur la croissance capillaire. Des maladies ou la prise de certains médicaments peuvent aussi entraîner une chute accrue des cheveux. Dans ce dernier cas, l'alopécie est diffuse, c'est-à-dire répartie uniformément sur out le crâne.

Dans d'autres cas, les cheveux s'éclaircissent sur des zones limitées, parfois caractéristiques. C'est notamment le cas de la chute des cheveux héréditaire d'origine hormonais et de la chute des cheveux circulaire. D'un côté, les racines des cheveux sont hypersensibles aux hormones mâles, de l'autre, on constate ra pidement l'apparition de zones dénudées. Quelle qu'en soit la cause, la chute des cheveux est mal vécue. Priorin® N vient en aide aux personnes concernées. Priorin® N se compose d'extrait total de millet d'or, d'huile de germe de blé, de vitamine B5 et de cystine, ce qui stimule la croissance capillaire et traite ainsi la chute des cheveux d'origines diverses.

Priorin® N (médicament) Traite la chute des cheveux à la racine

- En cas de chute des cheveux d'origines diverses
- Association de principes actifs: extrait total de millet d'or, huile de germe de blé, vitamine B5 et cystine
- Composants d'origine végétale, vitamine B5 et cystine
- Aide aussi en cas d'ongles secs et cassants
- Amélioration de l'état des cheveux en généralement quelques semaines

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



Donnez du volume à vos cheveux avec Priorin® Biotin (complément alimentaire)

Rien de tel qu'une belle chevelure pour le plaisir des yeux, et la sérénité de l'esprit. Non seulement dans le regard des autres, mais aussi dans le reflet du miroir. La conscience d'afficher une chevelure volumineuse, brillante et pleine de vigueur augmente la confiance en soi. Les femmes qui se sentent belles et épanouies respirent le bonheur. Des études sur l'attractivité prouvent que la qualité capillaire est considérée comme un critère de beauté dans toutes les cultures. Cela laisse supposer que cette perception est «programmée» biologiquement.

Par conséquent, les personnes dont les cheveux sont plus fins, moins vigoureux et secs doivent agir et s'interroger sur les causes possibles de ces désagréments. Près de la moitié des femmes souffrent de problèmes capillaires, quel que soit leur âge. L'affinement des cheveux et leur perte de vigueur et de brillance sont souvent dus au stress, à une alimentation déséquilibrée ou à des changements hormonaux (pilule, allaitement, ménopause). Le nouveau Priorin® Biotin renforce les cheveux de l'intérieur, pour une chevelure plus volumineuse, plus forte et plus brillante.

Priorin[®]

(complément alimentaire)



Essayez-le dès maintenant et donnez du volume à vos cheveux

- Pour des cheveux visiblement plus volumineux, plus forts et plus brillants
- Testé scientifiquement: 90 consommateurs sur 100 ont constaté une amélioration de l'état de leurs cheveux au bout de 12 semaines
- Formule enrichie en biotine pour une belle chevelure
- Nourrit la racine des cheveux de l'intérieur en lui apportant des composants précieux et de la biotine qui contribue au maintien d'une chevelure normale
- Sans lactose ni gluten

La biotine contribue au maintien d'une chevelure normale. 1–2 caps./jour. Une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé.



Quand un enfant ne supporte pas un aliment

Quand un enfant a souvent des maux de ventre, des ballonnements ou de la diarrhée, ce pourrait être le fait d'une intolérance alimentaire. Comment procéder au mieux si vous suspectez une telle intolérance.

Le pédiatre Dr méd. Matthias Cremer dirige depuis près de 15 ans la division de gastro-entérologie pédiatrique à l'Hôpital cantonal des Grisons, à Coire. Il reçoit régulièrement des parents qui pensent que leur enfant souffre d'une intolérance alimentaire. «En principe, il est bien de faire un contrôle médical et de ne pas obliger inutilement un enfant à suivre un certain régime, simplement parce qu'on pense que ses maux de ventre proviennent d'une intolérance alimentaire», assure Matthias Cremer.

Lactose

Les maux de ventre sont effectivement un symptôme fréquent d'intolérance, en plus des ballonnements et de la diarrhée. C'est aussi le cas dans l'intolérance au lactose, une des intolérances les plus fréquentes chez les enfants. Comme elle peut être héréditaire, elle survient souvent quand les parents en souffrent aussi. Des tests génétiques permettent de savoir si c'est bien le cas. «Si les parents ne sont pas touchés ou en cas de doute, on peut faire boire une solution au lactose à l'enfant. Une analyse de l'air expiré permet ensuite de savoir si le lactose est bien digéré ou non.»

En cas d'intolérance au lactose, l'enfant devrait renoncer au lait et aux produits laitiers. «De petites quantités, jusqu'à un décilitre, sont acceptables. Un peu de crème fraîche dans la sauce ou fouettée sur le gâteau ne provoque généralement pas de troubles.» Le mieux est d'expliquer clairement la situation à l'enfant. Du style: «Si tu veux manger cette crème glacée, il est possible que tu aies de nouveau mal au ventre.» L'enfant devrait alors pouvoir décider lui-même s'il veut assouvir cette envie ou préfère opter pour une alternative sans lait. Bon à savoir: même en cas d'in-

tolérance, la consommation de lactose ne provoque pas de lésion de l'intestin.

Gluten

Il n'en va pas de même en cas de maladie cœliaque, une intolérance au gluten qui peut aussi apparaître durant l'enfance. Dans ce cas, le Dr Matthias Cremer conseille de suivre un régime strict. «En cas de maladie cœliaque, certaines protéines provoquent une inflammation de l'intestin, ce qui entraîne des lésions à long terme.» Il est donc important de renoncer strictement au gluten, comme on le trouve dans le pain, les pâtes ou les gâteaux.

Les symptômes sont semblables à ceux de l'intolérance au lactose – à une importante différence près. «Contrairement à l'intolérance au lactose où les symptômes apparaissent souvent juste après une importante consommation de lait, l'intolérance au gluten se manifeste beaucoup plus tard», explique le pédiatre. Ballonnements, crampes et diarrhées apparaissent donc seulement quelques heures, voire quelques jours, après avoir mangé du pain ou des pâtes. «Si un enfant perd beaucoup de poids, présente un ventre ballonné et a toujours faim parce que l'inflammation empêche son corps d'assimiler les aliments, alors les parents devraient consulter un médecin pour un contrôle plus approfondi.»

Dr méd. Matthias Cremer.

Matthias Cremer est médecin en chef à l'Hôpital cantonal des Grisons, à Coire



Fructose

En plus du lactose et du gluten, les enfants peuvent être intolérants à une troisième chose: le fructose, que l'on trouve dans les jus de fruits ou les sodas. Là aussi, les symptômes sont des maux de ventre, des ballonnements et de la diarrhée. Mais des maux de ventre après avoir mangé une pomme ne signale pas forcément une intolérance au fructose, précise le pédiatre. «Il faudrait manger une grande quantité de fruits, soit cinq à six pommes ou un grand bol plein de fraises.» Les petites quantités ne posent généralement pas de problème. Ce n'est qu'en consommant de grandes quantités que l'enfant aura mal au ventre. En administrant une solution au fructose, le médecin peut déterminer si l'enfant souffre ou non d'une telle intolérance.

En cas de diagnostic positif, il est toujours possible de manger une porume ou une orange, précise

✓ Lait de chèure issu de l'agriculture biologique.

Utilisation variée : Comme boisson lactée ou

ainsi que pour la préparation de pâtisseries.

pour agrémenter le thé, le café et les bouillies



Holle **Bio · Organic**



Smoothie pomme-lait de chèvre

200ml de lait de chèvre préparé 1cs de flocons d'avoine fins 1cs d'amandes moulues 3 dattes en morceaux 1 pomme en morceaux

Mettez les ingrédients dans un récipient haut et réduire en purée fine. Et voilà - profitez-en!

Pur plaisir - sans additifs.

Une solution idéale pour toute la famille.**

✓ Une alternative idéale au lait de vache.

✓ Auec de la bêta-caséine A2 de chèure.*

biologique en poudre pour toute la famille

^{*} Le lait de chèure contient naturellement la protéine A2.

Ohoto: Divel-Shot = stock adobe com: illustrations: vecteezy com

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.

Quand un enfant ne supporte pas un aliment

Matthias Cremer. Et même une tartine de confiture. «Il s'agit surtout de renoncer aux boissons sucrées et aux jus de fruit et de réduire la consommation de sucre raffiné. Car ce sucre est pour moitié constitué de fructose.»

Les enfants diagnostiqués intolérants doivent apprendre à vivre à long terme avec ce problème. C'est pourquoi on recourt souvent à des conseils nutritionnels, pour bien comprendre l'intolérance et proposer des alternatives aux parents. En revanche, on ne peut pas prévenir les intolérances: «Il existe toutefois aujourd'hui un vaste assortiment de produits de remplacement et d'alternatives. Et cela peut inciter à cuisiner plus de produits frais. Ce qui fait aussi du bien à la santé.»

Denise Muchenberger (troduction: Claudia Spätig)



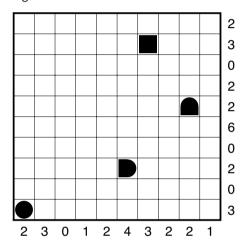
Rentrée scolaire

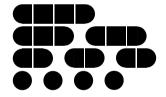
L'année scolaire va bientôt recommencer. Les intolérances alimentaires sont un thème d'actualité, car c'est aussi le retour des goûters d'anniversaire ou des courses d'école avec pique-nique. «Il est important de prévenir les enseignants ou les personnes qui s'occupent des enfants d'une éventuelle intolérance et de rester en contact avec eux», conseille le pédiatre Matthias Cremer. Les parents peuvent aussi donner quelque chose à l'enfant quand un camarade apporte les dix-heures pour la classe. «Il est aussi judicieux de parler des intolérances avec la classe et d'expliquer aux enfants de quoi il s'agit.» Sinon, l'enfant risque d'être stigmatisé et considéré comme difficile ou souffrant d'un désordre alimentaire. «Comme on est limité quand on a une jambe cassée et un plâtre, on l'est aussi quand on souffre d'une intolérance alimentaire. Voilà comme on peut l'expliquer simplement aux enfants.»

Bimaru

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

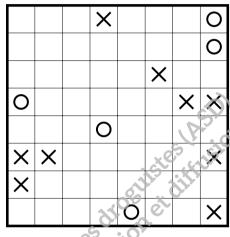
- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.

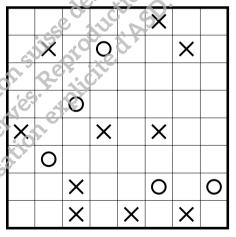




Binoxxo

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.

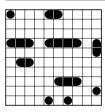




Profitez-en!
L'édition d'octobre/
novembre de la
Tribune du droguiste
sera disponible
gratuitement dans
votre droguerie
dès le 1er octobre.

Dans le dossier «La graisse», nous mettons un terme à un vieux préjugé:
le gras ne rend pas gras. Le gras serait même très sain – quand il se trouve au bon endroit. Découvrez en outre comment s'entraîner en cas de douleurs articulaires, ce qui peut soulager votre enfant en cas de refroidissement et les nuances de maquillage des yeux qui seront à la mode cet automne.

Solutions de la Tribune du droguiste 6-7/2021



0	0	X	X	0	0	×	×
×	×	0	0	×	×	0	0
0	×	0	X	×	0	×	0
×	0	×	0	0	×	0	×
0	×	0	X	0	×	0	×
0	×	X	0	×	0	×	0
X	0	X	0	0	X	×	0
×	0	0	X	×	0	0	X

×	0	×	×	0	0	×	0
0	×	0	0	×	0	×	×
×	0	×	0	×	×	0	0
0	×	0	X	0	×	0	×
×	0	0	X	0	0	×	×
0	×	X	0	×	×	0	0
0	0	X	X	0	X	×	0
X	X	0	0	×	0	0	X

Impressum 41^e année

Tirage 167189 ex. (Certifié REMP/CS 9/2020), 992000 lecteurs (927000 allemands selon Mach Basic 2021-1 et environ 65000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch;

Denise Muchenberger, d.muchenberger@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); Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori Photographe Susanne Keller Photo couverture Susanne Keller Impression Stämpfli AG, 3001 Berne Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch Abonnements abonnement annuel CHF 26.– (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.





TRIBUNE DU DROGUISTE 8-9/21 JEUX 31





