



Août / septembre 2022 | N° 4 / 2022

TRIBUNE DU DROGUÉ

La publication de votre droguerie

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

Dossier «La musique»

Des sons bienfaisants

Randonner sans douleur
Trouver chaussure à
son pied

Alopécie chez les femmes
Ce qui aide vraiment



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



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

Parfum d'ambiance naturel



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

Set de bien-être



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

GOLOY BODY



Plongez dans le monde de la cosmétique de soin naturelle de GOLOY. Le coffret de bien-être pour le corps contient les produits Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.
D'une valeur de Fr. 55.-

Set de produits Dr. Bronner's



• Sugar Soap citronnelle/citron • Magic Balm neutre • Savon liquide citron/orange • Spray pour les mains menthe + lavande • Dentifrice menthe verte
D'une valeur de Fr. 85.40

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

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

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

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

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

Parfum d'ambiance

Set de bien-être

GOLOY BODY

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

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

Date

Signature

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

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité



Base de prix 2022 (TVA incl.)



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



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

Lala lalalala*

Le do sonnait-il juste ou faux, le sol était-il trop élevé? J'ai le malheur de certes entendre les fausses notes mais de ne malgré tout pas pouvoir chanter juste – contrairement à ma défunte grand-mère qui, à l'église, entonnait toujours les psaumes avec ferveur, selon son ressenti personnel de la justesse. J'hésitais alors entre honte pour ces dissonances et admiration pour son insouciance. Je pense parfois à elle quand je chante joyeusement, seule en randonnée ou sous la douche, et que je me moque alors complètement que ça sonne faux ou pas. Ou quand, en voiture, j'accompagne à tue-tête «The Passenger» d'Iggy Pop – lequel, dans la plus pure tradition punk, n'était pas non plus toujours très regardant sur la justesse de la tonalité. Depuis que j'apprends à jouer du cor des Alpes, je me mets même à apprécier franchement les dissonances. Comme le Ranz des vaches serait ennuyeux sans le fameux fa du cor des Alpes et le si, ces deux «fausses» tonalités dans la gamme des sons naturels pentatoniques. Beaucoup d'oreilles férues de musique classique y sont réticentes – mais le bétail rentre toujours fidèlement à l'étable quand ces «fausses» notes résonnent justement faux.

* Iggy Pop, refrain de «The Passenger»

DOSSIER



Susanne Keller

6-17 La musique

- 10 **Ralph Wicki: la bonne chanson pour chaque situation**
- 14 **Christine Lauterburg yodle comme elle parle**
- 16 **Bien nettoyer ses oreilles et bien entendre**

- 4 **Les brèves**
- 18 **Participer et gagner**
- 19 **Plonger sans souci**
Les meilleurs conseils pour une saison de baignade saine et réussie
- 22 **Marcher sans douleur même avec des problèmes de pieds**
Les meilleurs conseils des Balmer, famille de cordonniers
- 25 **En vitrine**
- 26 **Capsules, huile et coussin**
Les bienfaits des pépins de raisin
- 27 **Tanja Gutmann évoque les pensées positives**
- 28 **Le Prof. Thomas Kündig parle des chutes de cheveux chez les femmes**
- 31 **Jeux et avant-première**



freepik - freepik.com

19



Susanne Keller

22

La pomme de terre: plante toxique de l'année

Les feuilles et les germes de la tant appréciée pomme de terre sont toxiques. C'est pourquoi la patate a été nommée plante toxique de l'année 2022. Le Jardin botanique spécial de Hamburg-Wandsbek (D) souhaite ainsi attirer l'attention sur les effets toxiques des parties vertes et des fruits de la pomme de terre. Toutes les parties vertes ainsi que les fruits et les tubercules sont très toxiques. Les principaux principes actifs sont la solanine et la chaconine. Une intoxication se manifeste par une forte excitation, de la diarrhée et des vomissements, de multiples saignements, des maux de tête, des troubles respiratoires, des crampes et des phénomènes de paralysie. Elle peut même provoquer des décès, comme le précise un communiqué de presse du Jardin botanique spécial. Les tubercules de pommes de terre sont dangereux quand ils sont plus verts que jaunes ou que des germes de plus d'un centimètre se sont déjà formés. La solanine résiste à la chaleur, elle n'est donc pas détruite à la cuisson.

La patate est le troisième aliment le plus consommé au monde, après le riz et le blé. Plus d'un milliard d'humains consomment ainsi des pommes de terre. La récolte mondiale dépasse les 374 millions de tonnes, comme l'écrit la fondation SAVE (Sauvegarde de la diversité agricole en Europe) sise à Saint-Gall. Cette organisation s'engage pour le maintien de la diversité des plantes utilitaires. On connaît aujourd'hui près de 4500 sortes de pommes de terre locales et plus de 100 pommes de terre sauvages dans les Andes. Des patates devraient même être prochainement plantées sur Mars. La NASA soutient un projet dans ce sens, écrit la fondation SAVE. Car le sol de Mars correspond souvent à celui du désert péruvien et l'atmosphère riche en gaz carbonique ne devrait pas poser de problème aux fameuses pommes de terre.

Des chercheurs plantent des horloges florales



Les plantes peuvent indiquer l'heure. Le botaniste suédois Carl Linné l'avait déjà observé il y a environ 300 ans. En effet, beaucoup de fleurs ouvrent et ferment leurs fleurs chaque jour à des heures précises. Mais cela permet-il de déterminer l'heure du jour? Une équipe interdisciplinaire de chercheurs du Jardin botanique de l'Université de Berne (BOGA) et de l'Université de Zurich ont voulu le savoir. Ils ont donc planté une horloge florale, basée sur l'idée de Carl Linné. Ils ont sélectionné 56 plantes différentes et observé leur comportement durant la journée. De nombreuses plantes ont en effet une «horloge circadienne» qui détermine l'heure à laquelle leurs fleurs s'ouvrent et se ferment et d'autres mouvements. Les chercheurs supposent que cela leur apporte un avantage, en particulier pour mieux s'adapter à leur environnement. «Mieux comprendre ce mécanisme pourrait être un atout, notamment dans l'agriculture», explique Sylvain Aubry, maître assistant à l'Institut de biologie végétale et de microbiologie de l'Université de Zurich (IPMB). L'horloge florale de Berne est visible jusqu'au 2 octobre 2022.



M.Dörr & M.Frommherz - stock.adobe.com



Amibes: danger pour les porteurs de lentilles de contact

Les personnes qui se baignent volontiers en été et portent des lentilles devraient faire attention. Car les lentilles de contact constituent le plus grand risque d'infection de la cornée par des parasites du genre *acanthamoeba*. Ce risque est encore accru par la natation, comme le montre une étude longitudinale réalisée en Autriche. Les unicellulaires parasites prolifèrent de préférence dans les eaux stagnantes. Mais ils peuvent aussi se retrouver dans l'eau du robinet. Les amibes *acanthamoeba* sont des parasites minuscules que l'on trouve partout. S'ils s'installent sur la cornée, ils peuvent provoquer de sérieuses infections, appelées kératites amibiennes.

Le Professeur Dr méd. Björn Bachmann, du centre d'ophtalmologie de l'Université de Cologne, l'explique sur un site de santé allemand. Selon lui, environ 90 % des gens infectés par ces parasites portent des lentilles de contact souples. La prudence s'impose donc. Pour prévenir de telles infections, il est conseillé de ne pas porter les lentilles quand on nage ou de maintenir la tête au-dessus de l'eau, et de ne pas ouvrir les yeux sous l'eau sans porter des lunettes de plongée. Enfin, il est important de ne pas se frotter les yeux et de n'utiliser que les produits d'hygiène prévus à cet effet pour nettoyer les lentilles, et surtout pas de l'eau du robinet.

Prévention du tabagisme: de l'air frais gratuit

Le Fonds de prévention du tabagisme lance un nouveau programme pour l'enfance et la jeunesse. Appelé «Free. Fair. Future.», il est doté d'un budget annuel de 5,5 millions de francs, comme l'indique l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans un communiqué de presse. Le nouveau programme relie les groupes cibles par une approche de prévention participative et bénéficie du soutien d'une large alliance. Une étude de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) a déterminé le profil des groupes cibles et analysé les besoins spécifiques, les motivations et les univers de vie des jeunes pour élaborer une campagne qui corresponde à leur âge. Le projet «Fresh Air for Free» vise à créer des lieux en plein air sans tabac ni produits de la nicotine pour les jeunes et les enfants. Des écoles secondaires et d'autres acteurs participent aussi. L'objectif est d'inciter le plus grand nombre possible d'organisations et de personnes à se rallier à «Free. Fair. Future.». «Notre vision est de permettre aux enfants et aux jeunes de Suisse de grandir sans tabac ni nicotine et de prendre des décisions libres de toute influence externe, comme celle de l'industrie du tabac par exemple», déclare Peter Blatter, directeur du Fonds de prévention du tabagisme, dans un communiqué.

Impressum 42^e année

Tirage 153 595 ex. (Certifié REMP/CS 9/2021), 968 000 lecteurs (903 000 allemands selon Mach Basic 2022-1 et environ 65 000 français) **Parution** 6 fois par année

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

Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch;

Sabine Reber, rédactrice en chef adjointe, s.reber@drogistenverband.ch; Lisa Kira Heyl, l.hey1@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),

Adrian Würzler (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller **Impression** Stämpfli AG, 3001 Berne

Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring,

t.freiburghaus@drogistenverband.ch

Abonnements abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

LA MUSIQUE EST COMME UN MÉDICAMENT

La bonne chanson au bon moment

Sabine Reber a prêté l'oreille aux préférences musicales des Suisses, bien nettoyé ses oreilles et joyeusement chanté de bon cœur en pleine forêt. (Traduction: Marie-Noëlle Hofmann et Claudia Spätig)

La musique résulte
**d'événements
sonores**
organisés.

La
pulsation
indique la structure
rythmique d'une
mesure.

Une
octave
est composée de
cinq tons et de
deux demi-tons.



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

LA CHANSON PARFAITE

On n'a jamais trop de bonnes chansons!
Grand connaisseur de musique,
Ralph Wicki possède plus de 15 000
disques et 30 000 CD, sans oublier
les 300 000 titres enregistrés sur son
ordinateur portable.

Susanne Keller: Nous remercions Jamarico & Jama Music Helvetiaplatz à Zurich, dont les locaux ont servi de cadre à notre photo de couverture ainsi qu'aux photographies de ce dossier.

Rythme, mélodie, tempo

«La musique est un art dont l'œuvre est créée par des événements sonores organisés.» Telle est la définition proposée par la page en allemand de Wikipedia. On distingue alors le rythme, la pulsation, la mélodie et le tempo. Le rythme définit la durée des différents sons et la longueur des silences entre les sons. La pulsation est la mesure du temps en musique, elle indique la structure rythmique,

soit par exemple la mesure $\frac{3}{4}$ ou la mesure $\frac{6}{8}$. La mélodie, elle, définit la hauteur des différents sons. Les systèmes tonaux européens se basent sur une gamme musicale heptatonique – les gammes comportent ainsi sept degrés par octave. Ils sont divisés en cinq tons entiers et deux demi-tons. Ils forment le classique do-ré-mi-fa-sol-la-si-do.

Dodécaphonisme

Dans les années 1920, Arnold Schönberg et d'autres compositeurs viennois ont développé la musique dodécaphonique. Ils ont ainsi marqué la musique classique des temps modernes. Leurs morceaux peuvent être très difficiles à déchiffrer et à interpréter, comme la pièce pour piano op.33a. Les novices et même moults pianistes en formation y perdent leur latin. Mais pour les virtuoses du piano, pouvoir jouer des partitions aussi difficiles constitue une certaine satisfaction.

Son du loup ou quinte du loup

Par rapport à une quinte pure, la quinte du loup est très «dissonante». Le son s'apparente au cri du loup, surtout avec le sol et le mi bémol au piano, où il produit des vibrations désagréables. C'est un peu différent avec le son du loup qui se produit sur les instruments à cordes frottées. Il s'agit là d'un son hurlant produit par certains

violons, mais aussi des altos et des violoncelles, et qui relève généralement d'une erreur lors de la fabrication de l'instrument. Le loup peut être supprimé par un petit accessoire qui atténue l'effet de vibration indésirable.



L'échelle des sons naturels a deux «fausses» notes

En Suisse, l'échelle des sons naturels est traditionnellement très utilisée en yodel naturel et dans le cor des Alpes. Le cor des Alpes est accordé en dièse/

bémol. La gamme des sons naturels pentatonique comprend deux «fausses» notes. Le fameux et tant discrédité fa du cor des Alpes (fa dièse) et le si. Outre

le yodel, les chants grégoriens et les mélodies des Inuits se basent aussi sur cette gamme naturelle.



Célébrez la santé avec nous!

Ça fait
du bien.
Depuis 50
ans.



Burgerstein Vitamine



Vous en apprendrez plus ici sur
l'histoire de Burgerstein Vitamine.

Burgerstein développe des produits contenant des micro-nutriments de qualité et s'engage depuis un demi-siècle pour la préservation de la santé. www.burgerstein.ch



La bonne musique au bon moment

Ralph Wicki: «La musique devrait de nouveau être plus affaire de cœur que d'argent!»



UNE ŒUVRE À PART ENTIÈRE: LE DISQUE

Un disque en vinyle est plus que de la musique conservée. A elle seule, l'esthétique du disque et de la pochette raconte déjà toute une histoire.

Il connaît comme personne les goûts musicaux des Suisses. Homme de radio et DJ, Ralph Wicki fait danser les gens depuis des décennies. Il était le chef de la musique sur DRS 1 de 2001 à 2006. Aujourd'hui, il anime une émission de musique sur la radio SRF 1.

Peux-tu nous révéler ce qui fait une bonne chanson?

Les goûts musicaux sont quelque chose de très personnel. Pour plaire, une bonne

chanson doit correspondre à une certaine époque, un certain contexte. La musique doit être adaptée à l'heure de la journée, à l'état d'esprit et aux besoins du moment de la personne qui l'écoute. Quand elle passe au mauvais moment, même la meilleure chanson paraît mauvaise. «Killing me softly», par exemple, est super le vendredi soir pour sortir. Mais le lundi matin, la même chanson met plutôt de mauvaise humeur au réveil. Il n'y a donc toujours que la musique adaptée au mo-

ment – il n'y a pas de «bonne» musique en soi. La mauvaise musique au mauvais endroit peut faire fuir quelqu'un. Tout dépend entièrement de l'humeur et des préférences personnelles.

Il y a bien des morceaux qui plaisent à tout le monde?

La musique, c'est comme le foot. Tout le monde a une idée sur la question et tous en savent secrètement plus. La musique est donc un domaine délicat. La majorité

des gens ne connaissent pourtant par cœur qu'une quarantaine de titres de chanson, et encore, c'est beaucoup. C'est pourquoi ce sont toujours les mêmes chansons qui sont demandées en disco ou à la radio. Beaucoup de chansons sont en outre reliées à des souvenirs personnels. C'est aussi pour cela que nous en aimons certaines – parce qu'elles nous rappellent un moment précis. Quand j'entends «Angie» des Rolling Stones, je sens l'odeur de la fille que j'avais embrassée à l'époque en camp de ski.

La bonne musique au bon moment nous rend heureux. La musique peut-elle avoir des effets curatifs?

La musique nous invite à nous recentrer. S'asseoir et écouter tranquillement un disque, voilà qui fait du bien. Et puis, il y a naturellement les mantras, les musiques de méditation. Elles sont universelles. Chaque personne qui y est prête peut en puiser les bonnes ondes. C'est comme prier avec un chapelet, tout ce qui est mélodieux, répétitif fait du bien à l'homme. Nous le savons de la musique techno: un bon DJ peut nous transporter dans une transe méditative et curative.

Il y a pléthore de CD et d'applications avec de la musique de méditation. Et les gens sont nombreux à entonner des mantras durant les séances de yoga...

Chanter en groupe fait du bien, cela peut sauver ton monde sur le moment. Entonner ensemble une belle mélodie a certainement des effets bénéfiques. D'ailleurs, les gens chantent volontiers en général. Aux anniversaires où j'officie comme DJ, beaucoup d'invités chantent avec, c'est toujours beau. Récemment, j'étais à un 70^e anniversaire, tous connaissaient les chansons par cœur, ça m'a touché.

Y a-t-il de la musique qui peut nous rendre malade?

Oui, quand une chanson est reliée à quelque chose qui ne nous a pas fait du bien. Quand une relation se brise, on ne peut plus écouter la musique de cette époque, car elle est chargée de tristesse.

Qu'est-ce que tu écoutes quand tu ne te sens pas très bien?

Quand je suis très triste, je ne peux pas écouter de musique, sinon mon sentiment de tristesse augmente encore. Si je ne suis qu'à moitié triste et écoute quand même de la musique mélancolique, je tombe au fond du trou. Je dois alors écouter Faithless ou un autre titre techno pour en ressortir. Ou Carlos Santana – cette énergie des tambours, cette force originelle, c'est comme un médicament pour moi. Les tambours sont au plus près des battements du cœur, et les battements du cœur constituent le rythme le plus ancestral qui soit. Je ressentais déjà cette fascination quand j'étais gamin – c'est pour ça que j'ai appris le tambour bâlois.

Les goûts musicaux changent-ils avec l'âge?

Certainement, ainsi qu'avec notre expérience. En 1974, quand Abba a remporté l'Eurovision avec «Waterloo», c'était une révélation pour moi – j'ai découvert qu'il y avait autre chose que les schlagers qui passaient à la radio à l'époque. Je trouvais alors Abba fantastique! Dans les années 90, le groupe ne me plaisait plus. Et après l'an 2000, je l'ai de nouveau aimé. Les goûts musicaux changent avec les phases de vie personnelles. Comme pour la musique populaire: quand j'étais jeune, je la contestais catégoriquement, simplement parce que mes parents écoutaient ce genre. Plus tard, je m'y suis intéressé et je l'ai appréhendée selon mon propre sens. J'ai aussi mis du temps à trouver un lien avec le jazz. C'est n'est que quand j'ai visité les légendaires caves à jazz de New York il y a quelques années et que j'ai pu vivre cette musique en live que j'ai dé-

Ralph Wicki

Ralph Wicki, 61 ans, vit pour la musique. Dans sa jeunesse, il a rempli les pistes de danse comme DJ tout en débutant différentes formations, de la médecine à la politologie. Finalement, avec ses centres d'intérêts très variés, c'est à la radio qu'il a fini par trouver son bonheur. Il a ainsi été responsable de la musique sur DRS 1 de 2001 à 2006. Il revient aujourd'hui sur d'anciens tubes dans son émission dominicale «Bestseller auf dem Plattenteller» sur SRF 1. Il a enregistré plus de 300 000 morceaux sur son ordinateur et sa collection légendaire comprend quelque 15 000 disques et 30 000 CD. Mais c'est surtout en tant qu'animateur de «Nachclub» sur SRF 1 que l'expert en musique Ralph Wicki est connu. Ses discussions profondes avec le public et ses invités ont ainsi déjà accompagné un bon millier de fois les auditeurs alémaniques jusque tard dans la nuit.



couvert à quel point le jazz peut être vivant. L'accès à la musique est donc souvent lié à des expériences. Quand on vieillit, on devient aussi un peu plus calme, et on trouve donc l'accès à des musiques plus tranquilles. Autrefois, par exemple, je n'aurais pas aimé Norah Jones. Aujourd'hui, ses chansons me plaisent.

Combien d'heures par jour écoutes-tu de la musique?

Pendant des années, j'ai écouté huit heures de musique par jour. Ensuite, je suis passé au MP3 et à iTunes en 2001. Puis un jour, il y a eu une mise à jour – en une nuit, toute la bibliothèque que j'avais constituée pendant des années avait disparu, plus de 1000 playlists, tout était loin! Ça m'a éccœuré. Après, je n'ai presque plus écouté de musique pendant des années.

Comment as-tu tenu le coup?

J'ai entièrement changé mes habitudes d'écoute. Je suis allé aux concerts, me suis embarqué dans la musique live. En fait, avant, je gérais la musique. Là, j'ai →

La bonne musique au bon moment

commencé à vivre la musique. La musique m'a trouvé – et je ne veux plus rien en faire de commercial. En tant que chef de la musique sur DRS 1, je faisais encore les playlists à la main au début. Aujourd'hui, des programmes informatiques s'en chargent. Mais pour moi, la musique est une affaire de cœur. J'ai obtenu de haute lutte la liberté de pouvoir partager cet amour avec mes auditrices et mes auditeurs. Dans l'émission «Nachtclub», je mets parfois spontanément une chanson qui colle justement au thème ou une musique qu'on n'entend plus à la radio. «Time» ou un autre morceau des Pink Floyd comme «Dark Side of the Moon», le meilleur album de tous les temps pour moi. Je passe aussi de temps en temps «Albatros» de Fleetwood Mac ou «Samba Pa Ti» de Santana. Ce sont des morceaux instrumentaux où l'on peut digérer les paroles.

Y a-t-il une musique que tu as toujours aimée?

Faithless. Ils m'accompagnent dans toute ma vie. Ecouter «God is a DJ» à plein tube, c'est comme un médicament.

Moi, ce serait «Space Oddity» de David Bowie ou «The Passenger» d'Iggy Pop.

Ce sont aussi de bons morceaux à écouter à plein volume. On peut toujours y revenir.

As-tu déjà mésestimé une tendance, raté quelque chose?

Au début, j'ai eu de la peine avec la techno. Car j'étais un puriste du rock au début des années 90. A part la musique rock, je n'écoutais rien! Quand la musique électronique a commencé à poindre, je l'ai raillée et la trouvais totalement à côté de la plaque. Tout à coup, chacun mixait ses propres morceaux. En tant que DJ expérimenté, j'ai observé ça d'un œil critique. Ce qu'ils faisaient ne me plaisait pas du tout...

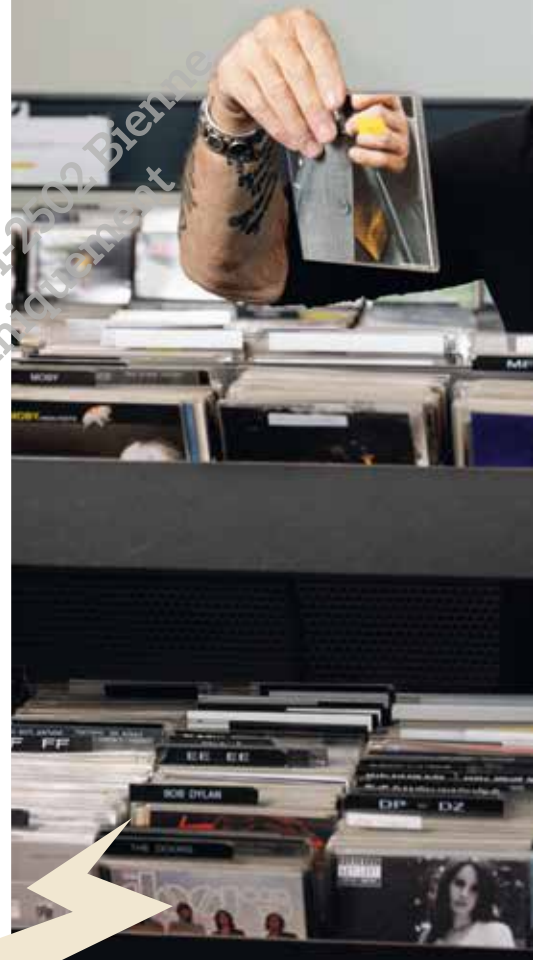
Kraftwerk et Yellow mixaient pourtant déjà des morceaux électroniques à la fin des années 80. Et Stephan Eicher avec Grauzone – son «Eisbär» date de 1980!

Oui, et les Pink Floyd ont aussi exploré assez tôt les possibilités de la musique électronique. Je n'ai pourtant pas trouvé d'accès à la scène techno au début. Ça a changé brusquement lorsque je suis allé pour la première fois en Thaïlande en 1992. Stereo MC passait dehors, diffusé d'une hutte de bambou. J'étais de bonne humeur et cette musique était idéale pour danser. Car le rythme m'a toujours fasciné. De retour, j'ai participé à la Streetparade. Les beats forts et répétitifs de la musique house m'ont alors plu.

La Streetparade a constitué un tournant décisif dans l'histoire de la musique. Ce qui a commencé avec quelques centaines de fans de techno à Zurich est vite devenu un phénomène de masse. Depuis, la musique est partout, elle a quitté les platines et fait partie de notre quotidien.

La musique est alors devenue une partie importante de la société de loisirs. Longtemps, la musique figurait en tête de liste des loisirs des jeunes. On allait chez le disquaire et on y passait des après-midis entiers. On enregistrait des cassettes et passait son temps libre à composer la suite de morceaux idéale. Puis les managers des grands labels sont arrivés et nous ont dit, aux hommes de radio, ce qu'on devait passer, à savoir la chanson du CD qui devait devenir un tube. Mais ils ont exagéré, seul le commerce comptait pour eux, ils ont pressé le citron jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien. Et avec eux, les CD ont aussi disparu. Nous restent les offres de streaming. Aujourd'hui, on débourse plus pour acheter du pain que pour une chanson!

La musique est devenue un bien de consommation.



C'est malheureusement désormais très arbitraire; la musique n'est souvent plus consommée qu'accessoirement.

Alors de quoi les groupes vivent-ils aujourd'hui?

Des concerts live. Heureusement qu'il y a une scène très vivante. Il y a tant de courants underground, tant de bons groupes que la plupart des gens ne connaissent pas. Les articles de merchandising rapportent aussi un peu d'argent. Et si cela ne suffit pas pour le prochain enregistrement, on essaie avec une collecte de fonds.



ON NE PEUT PAS AVOIR TROP DE DISQUES ET DE CD

Le collectionneur Ralph Wicki aime aller chercher des perles rares chez les disquaires.

Mais il n'y a donc plus de vraies grandes stars comme autrefois?

Il me semble que Robbie Williams est une des dernières stars. Et Lady Gaga, c'est un phénomène exceptionnel, car elle maîtrise tous les styles, jazz, pop, rock, country... Mais des monstres sacrés, comme autrefois les Beatles ou les Stones, ou encore Madonna, Tina Turner, Michael Jackson, Prince, AC/DC ou Bruce Springsteen, non, il n'y en a plus.

Qu'en est-il de Beyoncé, ou d'Adèle?

Elles sont toutes interchangeables. Elles chantent chaque son jusqu'à l'extrême,

sont toujours à fond. Je trouve cela un peu pénible, et ennuyeux.

Les Stones en revanche remontent toujours sur scène...

Jagger et Richards auront 79 ans cette année. C'est beau qu'ils puissent encore le faire. Mais en tant que super-riches, avec une fortune de près de 300 millions de francs, ils pourraient maintenant donner des concerts gratuits dans les pays où les fans n'ont pas les moyens de s'offrir un billet à 200 francs, et donc donner quelque chose en retour à leurs fans. La musique devrait de nouveau être plus une affaire de cœur que d'argent! Jimmy Hendrix, par exemple, jouait de la guitare à en souffrir. Il ne cherchait pas à devenir célèbre ou riche. Ou Kurt Cobain, qui a succombé à son succès. Pour lui, comme pour tant d'autres, la musique était une soupape pour survivre, et pas un modèle d'affaires. C'est de la musique sur laquelle on peut vraiment compter, avec une toute autre qualité.

Écouter un disque de Jimmy Hendrix peut aider à se relier à la terre?

Mettre un disque et l'écouter avec recueillement, observer la pochette, admirer l'ensemble de l'œuvre, cela implique une profondeur que beaucoup de gens ne connaissent même plus aujourd'hui. J'ai un vieux disque des Rolling Stones où l'on voit un hologramme des Beatles, en bas dans le jardin, quand on le retourne. Ils étaient alors vraiment créatifs!

Les disques étaient des œuvres d'art à l'époque. Ma fille de 15 ans a récemment rapporté un vinyle de Neil Young du marché aux puces...

Tout n'est heureusement pas perdu. Une nouvelle génération redécouvre ces trésors à sa façon. La scène des collectionneurs de disques est très vivante actuellement. Ils contestent la perfection de la musique numérique, ils aiment quand ça

vibre et grésille, ils veulent de l'authentique, du vivant. Et sinon, qu'écoute encore ta fille?

Elle vient de découvrir le Velvet Underground, l'album avec la banane d'Andy Warhol.

Oh! C'est vraiment cool! Un disque légendaire, dont la musique n'est pas si simple. Comment a-t-elle découvert ce disque culte d'autrefois?

Elle dit que ses amies écoutent aussi cela...

Les goûts musicaux sont souvent marqués par la dynamique de groupe. Suivant le milieu dans lequel on évolue, il peut y avoir un consensus de base. Dans certains milieux, on ne peut pratiquement pas trouver que les Beatles ou Leonard Cohen sont mauvais. Ou REM. C'était des étudiants qui faisaient leurs trucs alternatifs. Puis la musique indépendante est soudain devenue moderne et, depuis, tout le monde trouve ça bien.

Nous nous définissons par la musique, comme par les habits...

Evidemment, chaque scène de la société a son propre son et son style. Dans un gang, on écoute du hip-hop. Et dans un mouvement punk ou alternatif, on n'écouterait en aucun cas ABBA. Les gens créent beaucoup de règles tacites et définissent aussi leurs clans par la musique. Car c'est un thème auquel tous peuvent participer et sur lequel tout le monde a son mot à dire. La musique relie et réjouit des gens dans le monde entier, c'est un langage universel qui nous apprend à ressentir des émotions. La musique a été mon premier amour – et ce sera le dernier. J'aime la musique du futur autant que la musique du passé.

«Chanter, c'est 99 % d'écoute»

Elle passe pour la yodleuse la plus libre de toute la région alpine.

Avec sa voix claire et brillante, Christine Lauterburg, 66 ans, a marqué des décennies de son propre style. Mais comment fait-elle pour conserver une voix aussi jeune et fraîche?

Christine Lauterburg

La Bernoise Christine Lauterburg, 66 ans, est chanteuse, musicienne et comédienne. Elle yodle, joue du violon, de l'alto et de l'accordéon «de Langnau». Sa voix claire immédiatement reconnaissable est connue bien au-delà de nos frontières. Christine



Lauterburg fait fusionner la musique folklorique avec la pop et la techno. Avec son deuxième album, «Echo der Zeit», elle a figuré quatre mois durant au hitparade en 1994. Aujourd'hui, elle se produit en solo ainsi qu'avec différentes formations. Son répertoire va des chants traditionnels aux projets de folk et de world music en passant par la chanson. En 2021, elle a remporté un Prix suisse de musique.

www.christinelauterburg.ch

«J'ai la chance que ma voix n'ait pas le même âge que moi», déclare la yodleuse de 66 ans. Sa voix s'est même bonifiée avec l'âge. «D'une part, parce que je chante énormément et que j'ai beaucoup d'expérience.» Et, d'autre part, parce qu'elle la ménage, ne l'exerce ni ne la force et ne fait jamais rien d'excusif. Enchaîner des gammes et des vocalises comme le font habituellement les chanteurs d'opéra lui semble horrible. Elle préfère le chant naturel, sans vibrato, dans sa langue maternelle. «Je n'échauffe jamais ma voix. Je me lève et commence à chanter. Je yodle comme je parle.» Elle peut commencer à chanter n'importe où et n'importe quand, quand ça lui chante. En randonnée, elle expérimente des espaces sonores dans la nature. Et en parle avec enthousiasme: «Dans la forêt, certains espaces produisent parfois des échos comme dans une cathédrale. J'essaie toujours un peu de percevoir comment les paysages résonnent.»

«Mon ouïe est mon capital»

Pour chanter, le plus important est de prendre soin de son ouïe, assure Christine Lauterburg. Car: «Chanter, c'est 99 % d'écoute. Mon ouïe est mon capital.» Elle

évitait la musique forte et tous les genres de bruits. En revanche, elle écoute beaucoup de musique classique. «Les sons doux et bas du violon font du bien à mes oreilles», confie-t-elle. Elle aime Bach. Mais on le joue de plus en plus vite aujourd'hui. «Je retourne alors volontiers à Otto Klemperer, qui l'interprétait bien lentement et avec âme.» Elle regrette que dans la musique classique la mode soit aujourd'hui aussi de chanter de manière toujours plus virtuose, plus rapide et plus élevée – tout est devenu très technique. «Cette tendance est presque sportive. Alors que la musique devrait être aérée de toute recherche de performances. Sinon, elle perd son âme.» C'est pourquoi elle désapprouve aussi tous ces concours de chants et autres émissions de recherche de voix talentueuses à la télévision: «On ne peut et ne doit pas noter la musique. Même les personnes qui ne jouent pas très bien doivent pouvoir faire de la musique avec plaisir.»

Chanter faux peut aussi être beau

Mais que dire quand quelqu'un ne trouve pas la bonne tonalité? Oh, chanter faux n'est pas si grave. Elle rit franchement: «Y aller simplement, ça fait du bien! Ça libère!» D'ailleurs, si quelqu'un n'entend pas qu'il chante faux, ça ne le gêne pas. Christine Lauterburg: «Ça ne devient un problème que dans un groupe ou un chœur. Mais chanter de bon cœur spontanément sous la douche, en voiture ou dehors, dans la forêt, c'est vraiment beau. Les oiseaux ne cherchent pas à savoir s'ils chantent juste ou faux.» Juste ou faux, c'est finalement une question de culture, estime la yodleuse, c'est relatif: «Les Indiens ont d'autres demi-tons que nous et dans le chant diphonique des Inuits, c'est encore différent. Ou prenons le fa du cor des Alpes, beaucoup de gens trouvent qu'il sonne faux. Mais dans le yodel naturel,

nous avons les tonalités originelles. Qui ne vont absolument pas avec les instruments accordés de manière classique.»

Coups de glotte et changements de registre

Christine Lauterburg a aussi donné des cours de yodel pendant un certain temps. Elle raconte: «Quand ils arrivaient, les élèves étaient parfois un peu préoccupés. Et au fil de la leçon, je pouvais les voir s'épanouir.» Car pour chanter, il faut respirer correctement, ce qui fait du bien à tout le monde. Le corps entier se met à vibrer. Christine Lauterburg: «Chanter nous renoue avec la terre, on retrouve l'équilibre. C'est pourquoi chanter est si sain.»

La plupart des gens peuvent apprendre les rapides changements de registres entre la voix de tête et la voix de poitrine typiques du yodel. Chez d'autres, cela ne va pas bien pour des raisons anatomiques, mais dans la plupart des cas, c'est simplement parce qu'ils ont un blocage, et cela s'entraîne. Les changements de registres rapides du yodel proviennent de coups de glotte ou du larynx. Explication: «Dans le chant classique, les transitions sont estompées. Dans le yodel, les coups de glotte sont audibles, ce qui permet de changer rapidement d'octave.» Dans le chant classique, on dit parfois que les coups de glotte sont mauvais pour la voix. Ce qui la fait tout simplement rire: «Alors, il y a longtemps que je n'aurais plus de voix! C'est l'inverse. Le yodel élargit aussi les capacités vocales, car on entraîne un large spectre vocal.»

Le corps comme instrument

Il est important d'avoir une bonne perception de soi-même: «Quand on chante, le corps entier est l'instrument. Il doit être détendu et vibrer. Il faut se sentir bien, comme ça, on peut puiser au plus profond de soi et produire des sons inté-

LA LIBERTÉ DE LA MUSIQUE

Christine Lauterburg est persuadée que chaque personne devrait pouvoir choisir quelle musique elle veut écouter.

rieurs.» Elle fait tous les jours du yoga pour rester souple et ne pas se crispier. «Pour bien pouvoir chanter, il faut veiller sur soi et être entièrement concentré sur soi. Avant un concert, je n'ose pas faire quelque chose d'excitant, j'ai besoin de calme. Je dois avoir un sentiment profond d'harmonie.» Jouant sur les mots en allemand, elle ajoute que le succès, «Erfolg», c'est justement quand quelque chose débouche sur une «folge», autrement dit une suite: «Quand un concert réussit, alors il s'ensuit quelque chose d'autre, et cette suite prend forme.» Il est important de toujours tirer le positif des choses et d'entretenir les bons souvenirs, car ils sont riches d'enseignements et permettent de poursuivre son chemin.

La musique peut-elle aussi rendre malade?

Oui, répond Christine Lauterburg, quand elle n'est pas voulue, quand on ne peut

pas l'arrêter ni s'en aller. La musique est toujours affaire de goût, c'est pourquoi il est important que chaque personne puisse choisir ce qu'elle veut entendre. Et de citer un exemple: «Si je n'aime pas le hard rock et que mon voisin écoute cette musique toute la nuit, cela peut me rendre malade car je ne peux pas y échapper.» Les nuisances sonores la dérangent aussi parfois quand elle fait ses achats ou dans d'autres lieux publics où l'on est inondé sans l'avoir demandé de musique mainstream américaine. «Je trouve irrespectueuse la sonorisation permanente dans les magasins. Si je veux juste acheter du pain, je suis obligée d'entendre ces beats stimulants qui sont supposés m'inciter à consommer plus. Je n'en veux pas.»

Huiler la voix

Pour terminer, Christine Lauterburg nous révèle encore deux petits trucs pour bien chanter. Le premier: ne pas manger lourd

et ne jamais chanter l'estomac vide. Elle ne mange plus cinq heures avant un concert. Car: «Un estomac plein, c'est le coup fatal pour chanter. On a moins de souffle et de force et ne peut pas bien respirer.» Elle mange alors plus tard le soir ou parfois aussi seulement le lendemain. Il est également important de ne pas manger de fruits oléagineux avant de chanter, car ils peuvent provoquer des quintes de toux. Deuxième conseil: boire un verre de vin blanc avant de chanter. Ce que font aussi les yodleurs traditionnels, comme Christine Lauterburg le sait: «Un vin blanc pas trop doux huile la voix et détend bien.» Et n'est-elle jamais fatiguée? Sans plus envie de monter sur scène? Elle répond résolument: «Oh non, certainement pas! J'aime tout simplement chanter, cela me fait à chaque fois plaisir. Quand je peux chanter, pour moi, le monde est en ordre pendant un moment.»



UN PETIT APPAREIL AUX GRANDS EFFETS

Grâce aux conseils d'audition de la droguerie, retrouver la perception de toutes les fréquences du son améliore considérablement la qualité de vie.

Bien nettoyer les oreilles et bien entendre

Dans la droguerie Schwimbersky à Birsfelden, près de Bâle, les oreilles sont particulièrement importantes. Car le propriétaire, Thomas Schwimbersky, est aussi conseiller en audition. Il nous explique comment bien se nettoyer les oreilles et quand quelqu'un a besoin d'une prothèse auditive.

Thomas Schwimbersky

Droguiste ES, Thomas Schwimbersky est propriétaire de la droguerie Schwimbersky et conseiller en audition. Outre les prothèses auditives, sa droguerie propose aussi d'autres produits techniques, comme les produits de droguerie maison de la ligne Naturathek. Le magasin est accessible en fauteuil roulant. www.droguerie-schwimbersky.ch



«Bien entendre fait partie de la santé!» Thomas Schwimbersky, droguiste ES, en est persuadé. C'est pourquoi il a suivi une formation de conseiller en audition il y a dix ans et propose aujourd'hui des conseils individuels sur l'audition dans sa drogue-

rie. Cela n'a rien de compliqué, assure-t-il, et les personnes âgées, justement, apprécient ce service facilement accessible. Car, poursuit-il, «l'audition commence à baisser dès 60 ans, cela fait partie de processus normal de vieillissement».

La perte de l'audition est souvent un phénomène lent et pernicieux qui s'étend sur des années. «Les bruits du quotidien s'estompent peu à peu et, un jour, on remarque soudain que les oiseaux ne sifflent plus. Suivre des conversations devient aussi plus difficile et quand plusieurs personnes parlent en même ou qu'il y a un bruit de fond, on a de plus en plus de peine à comprendre.» Des proches signalent parfois aussi à la personne qu'elle ne comprend souvent pas ce qui se dit. Thomas Schwimbersky: «Concernant les pertes auditives normales dues à l'âge, les

profils sont différents. Parfois, la défaillance auditive ne porte que sur les hautes fréquences; d'autres fois, les pertes touchent toutes les fréquences du son. Parler plus fort ou augmenter le volume de la télé ne sert d'ailleurs à rien. Car la perte de l'audition est liée à la dégénérescence des cellules ciliées dans l'oreille interne. Thomas Schwimbersky: «Si une fréquence est touchée, on a beau mettre le volume au maximum, on n'entendra rien.» Une prothèse auditive, en revanche, augmente techniquement la fréquence concernée de sorte qu'elle redevient audible pour le client.

Prendre du temps et bien expliquer l'appareil

Dans sa droguerie de Birsfelden (BL), Thomas Schwimbersky procède aux tests

auditifs avec un ordinateur dans une salle spécialement aménagée à cet effet. Le client met simplement des écouteurs qui diffusent des sons à différentes fréquences. Un programme informatique indique alors quelles fréquences sont touchées par une diminution de la capacité auditive. Le droguiste peut alors immédiatement donner au client une prothèse à l'essai. Car, dans 80% des cas, une simple prothèse préprogrammée suffit déjà. Elle coûte environ 500 francs et une partie de ce montant est prise en charge par l'AVS si une perte auditive d'au moins 35% a été attestée par un otologiste. Si le cas est plus compliqué, le droguiste adresse la personne à un spécialiste.

Thomas Schwimbersky souligne: «Nous le faisons volontiers. Car le conseil en audition enrichit notre travail quotidien. Et il est judicieux que nous proposons un tel service en tant que droguerie, puisque nous sommes facilement accessibles et avantageux. En plus, nous connaissons nos clientes et clients et nous prenons aussi le temps de bien leur expliquer l'appareil.» Le droguiste philosophe un peu: «Quand ils ne voient plus bien, les gens vont vite chez un opticien. Mais

Bien nettoyer les oreilles

La droguerie propose divers articles pour bien nettoyer les oreilles. Les cotons-tiges sont plutôt déconseillés, car ils ont tendance à repousser le cérumen vers le fond au lieu de l'enlever et qu'ils peuvent même endommager la membrane du tympan. Thomas Schwimbersky recommande plutôt un nouveau nettoyeur d'oreilles qui extrait le cérumen en effectuant des mouvements de rotation en spirale. Ses clients apprécient aussi les bougies auriculaires de la médecine populaire traditionnelle. Il s'agit de petits cylindres recouverts de coton et de cire d'abeille. Il suffit d'allumer une extrémité et de placer l'autre dans l'oreille. La chaleur produit alors un effet aspirant de cheminée, qui extrait le cérumen. Thomas Schwimbersky précise que les bougies auriculaires sont aussi appréciées des enfants. «La chaleur procure une sensation douce et agréable.» Les pompes à oreille sont aussi souvent demandées par les clients qui souhaitent pouvoir rincer eux-mêmes leurs oreilles à l'eau chaude. La droguerie propose d'ailleurs des liquides spéciaux pour rincer les oreilles, comme l'eau de mer qui participe au bon nettoyage.



les réticences sont plus fortes avec l'ouïe, il en faut plus pour que quelqu'un cherche de l'aide.» Il prend plaisir à pouvoir proposer cette aide, car bien entendre et pouvoir participer aux conversations est très important pour la qualité de vie. Certains clients viennent aussi parce qu'ils n'en-

tendent plus bien la musique. Les amateurs de musique classique remarquent ainsi particulièrement vite quand ils ne perçoivent plus certaines fréquences. «Ceux qui assistent volontiers à des concerts constatent naturellement ces défaillances en écoutant la musique.»

Oreille absolue et relative

La plupart des gens ont une oreille relative - ils peuvent identifier les intervalles entre deux notes de musique et reconnaître une note à partir d'une note de référence donnée. Mais les gens qui ont l'oreille absolue reconnaissent une note à partir de rien, sans avoir besoin d'une note de référence. L'oreille absolue serait très rare chez les novices. Elle se manifeste plus souvent chez les enfants issus

de familles qui pratiquent ou écoutent beaucoup de musique. C'est pourquoi on suppose qu'elle se développe durant la phase d'évolution de la plus tendre enfance. Des études indiquent d'ailleurs que les personnes qui communiquent dans une langue tonale ont plus souvent l'oreille absolue. Une étude réalisée aux Etats-Unis montre ainsi

que 52% des étudiantes et étudiants en musique chinoise avaient justement l'oreille absolue. Car en mandarin, langue chinoise usuelle, la signification des mots et des syllabes dépend fortement du ton. Les enfants de langue chinoise développent donc dès leur plus jeune âge un sens aigu des sons.





«Un cadeau pour vos articulations – Alpinamed Gel encens-cannabis-MSM»

Gagnez un des 20 sets Alpinamed comprenant un gel encens-cannabis-MSM de 200 g et un super tapis de gym Movit d'une valeur de 67.00 CHF chacun!

Ancienne arme à longue hampe	Permis-sion, consentement	Blanc d'œuf	Forme d'avoire	British Railways	Saint Thomas d'...	Force paramilitaire irlandaise	Collège anglais
			7				
Moyen de réussir	Voile intégral musulman				5	Difficile à digérer, à porter	
			6	Halo lumineux		Saint normand	
Peintre franco-suisse (Jean)	Donne son opinion		Écrivain suisse (Paul)				2
						Il pétrit des dos	Se détériorer
Il est soit négatif, soit positif			Plante médicinale		Materials Resources Planning		
Samarium	8	Maestro italien † (Claudio)					
D'une largeur confortable			3	Habitation des Américains		Ancienne mesure	
Pronom familial		Travail familial		Souverain des Russes			
Qui est au dedans					4		
Enlevas				Qui subit une peine			
Partie d'une église			Transférer d'un compte à un autre				

Encens-cannabis-MSM
De la légèreté dans chaque mouvement

Triplement ACTIF!

Encens-cannabis-MSM
pour la nuque, les épaules, le dos, les coudes, les poignets, la région lombaire, les hanches, les genoux et les muscles.

www.alpinamed.ch

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

Pour participer

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

Date limite de participation

le 30 septembre 2022 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste octobre/novembre 2022.

Mots fléchés juin/juillet 2022

La solution était «EPIDERME».

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

Plonger sans soucis

Quand une baignade à la piscine provoque des irritations de la peau ou des yeux ou même une crise d'asthme au retour, des mesures s'imposent. Le Prof. Dr méd. Peter Schmid, médecin chef de la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ), est de bon conseil.

Peter Schmid

Le Prof. Dr méd. Peter Schmid est médecin chef de la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ).



Quand on fait des longueurs dans le bassin de la piscine couverte ou patauge simplement avec ses enfants, on remarque généralement vite l'odeur du chlore. Il est mélangé à l'eau car il est très efficace pour éliminer les bactéries, les virus et les champignons et donc pratiquement désinfecter l'eau. Mais si le chlore réagit avec des résidus indésirables, comme de l'urine ou de la sueur, il y a alors formation de chloramines. Lesquelles sont à l'origine de l'odeur typique de la piscine. Chez

les personnes asthmatiques, cela peut provoquer une crise. En particulier si en nageant intensivement, elles ont inhalé des composés de l'eau. «Pour les personnes concernées, un spray contre l'asthme peut avoir un effet préventif ou aider en cas de trouble», indique Peter Schmid. Grâce à l'air frais, les irritations sont toutefois moins fortes en piscine extérieure qu'en piscine couverte. Mais l'eau chlorée peut aussi irriter la conjonctive oculaire et, plus généralement, la peau sensible. «Les personnes qui souffrent de dermatite atopique ou de sécheresse cutanée devraient bien éliminer l'eau chlorée en se douchant immédiatement après la baignade. De l'eau chaude suffit d'ailleurs amplement», poursuit Peter →

A la piscine ou dans le lac:
plonger dans l'eau fraîche fait du bien.



Illustration: freepik.com; photo: ldd

SOINS CAPILLAIRES?

Chevelure ...

... en pagaille? Gardez la tête haute!
Avec nos conseils, vos cheveux retrouveront santé et beauté. Vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les soins capillaires sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses.

- Comment bien se brosser les cheveux?
- Comment traiter les cheveux secs?
- Quels sont les soins adaptés aux cheveux gris?

Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Plonger sans soucis

Schmid. «Après, il est judicieux de bien se crémér, avec une lotion corporelle relipidante ou de la crème.»

Algues bleues et puces de canard

Si l'on ne supporte pas l'eau chlorée, on peut choisir des piscines qui utilisent de l'ozone pour purifier l'eau. Composé de trois atomes d'oxygène, l'ozone n'est pas hydrosoluble mais désinfecte l'eau en réagissant avec les substances indésirables, comme les bactéries, les virus, les algues ou les graisses corporelles. Les piscines traitées à l'ozone sont toutefois peu nombreuses car cette technologie est comparativement plus chère, comme le constate notre interlocuteur. Le mieux est de vous renseigner sur le site de la piscine ou de demander directement comment l'eau est désinfectée. Comme alternative, on peut plonger dans l'eau fraîche d'une rivière ou d'un lac. Selon l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), la qualité des eaux est très bonne en Suisse. Pour plus de sécurité, on peut se rendre sur le site de l'OFEV et consulter l'état des eaux actuel de nombreux sites de baignade sous «Qualité des eaux de baignade».

Mais il y a un mais. Les petits sites aux eaux stagnantes peuvent abriter des algues bleues (cyanobactéries) et des cercaires, plus connues sous le nom de puces de canards. Les cercaires essaient de pénétrer dans la peau où elles meurent certes vite, mais provoquent des pustules qui démangent. Phénomène qu'on appelle aussi dermatite du baigneur. En prévention, il faudrait se doucher si possible immédiatement après la baignade. Les algues bleues peuvent provoquer des irritations cutanées et certaines d'entre elles sont toxiques. Mais elles sont bien visibles. «La plupart des gens ne vont instinctivement pas nager dans des eaux troubles, parce que ce n'est pas attirant», constate Peter Schmid. Qui recommande toutefois la règle suivante: «Si l'on ne voit plus ses pieds quand l'eau arrive à hauteur des genoux, il ne faudrait pas aller nager là.»

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



Plonger n'est un plaisir que lorsque l'eau est claire. Si l'on ne voit pas le fond quand l'eau arrive à hauteur des genoux, il faudrait renoncer à la baignade.



octenisept®

La désinfection idéale des plaies pour toute la famille

A sa place dans le sac à dos et dans la pharmacie familiale



- Protection triple contre les virus, les bactéries, les champignons
- Peut s'utiliser sur les muqueuses
- Autorisé dès la naissance (les soins ombilicaux)

Convient aux femmes enceintes et allaitantes (Utilisation à court terme)



Oscar Balmer, 60 ans (ci-dessus au milieu), est cordonnier diplômé et propriétaire de Bergsport Balmer. Son père, le cordonnier diplômé Josef Balmer, 93 ans (à gauche), a commencé à coudre des chaussures de montagne et militaires sur mesure en 1950 à Saanen (BE). Depuis 1975, l'entreprise se trouve à Latterbach (BE). Clemens Balmer, 33 ans (à droite), est cordonnier orthopédique diplômé et dirige son propre cabinet dans l'entreprise familiale. Les trois générations de cordonniers travaillent ensemble dans le grand atelier au sous sol. Les Balmer ont aussi leur propre collection de chaussures faites main et imperméables en cuir qui sont disponibles en trois formes de base, étroites, moyennes ou larges. www.balmer-bergsport.ch



Oscar Balmer mesure les pieds d'un client pour adapter précisément ses chaussures de marche (à gauche). Clemens Balmer répare des chaussures très appréciées de son propriétaire (à droite).

Photos: Susanne Keller; illustrations: svstudioart - freepik.com

Le plaisir de la randonnée sans ampoules ni hématomes

La randonnée est un des hobbies les plus appréciés de la population suisse. Il y a quelques règles à respecter si l'on souhaite que nos pieds nous portent longtemps. La Tribune du droguiste s'est renseignée sur les meilleurs conseils dans le Simmental, auprès des Balmer, une famille de cordonniers.

Des ampoules peuvent se former si la chaussure presse et frotte. Et même les marcheurs les plus enthousiastes perdent tout plaisir quand ils souffrent de douleurs aux pieds. Des amateurs de randonnée et des alpinistes viennent de toute la Suisse chez Bergsport Balmer dans le Simmental pour trouver les chaussures parfaites. Trois générations de cordonniers y travaillent côte à côte. Ils conseillent, adaptent, assouplissent, réparent et rembourrent, fabriquent des semelles orthopédiques et de soutien et cousent aussi des chaussures sur mesure. Ils cherchent une solution à chaque problème, qu'il s'agisse

d'orteils en marteau, de pieds étalés, d'hallux, de pieds plats ou de talons étroits. Oscar Balmer: «Pour nous, c'est une joie de voir que quelqu'un peut à nouveau randonner grâce à nous!» Mais il faut pour cela du temps et de la patience, précise Oscar Balmer. Pour se faire conseiller à Latterbach (BE), il est nécessaire de prendre rendez-vous. Et de s'y rendre deux à trois fois entre l'analyse du pied par ordinateur et les chaussures terminées. Cela comprend également une randonnée test d'une heure. Oscar Balmer conseille de porter ses nouvelles chaussures pendant au moins trois à quatre randonnées faciles

avant d'entamer une randonnée exigeante ou de faire un grand tour à la montagne.

Randonner malgré l'âge

Il y a 72 ans, quand Josef Balmer a commencé à travailler comme cordonnier, les chaussures de montagne étaient aussi lourdes et solides que possible et elles avaient des semelles dures et rigides. On pensait qu'on avait une meilleure tenue avec des chaussures lourdes. C'est encore vrai pour les randonnées en montagne, explique Oscar Balmer. Sinon, la tendance est plutôt aux chaussures hightech et de trail running avec un bon déroulé →

BATTERIE À PLAT?



GLY-CORAMIN®

DONNE DE L'ÉNERGIE, STIMULE LA RESPIRATION ET LA CIRCULATION

Lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude. Disponible en pharmacies et drogueries.

www.glycoramin.ch

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez consulter la notice.



Le plaisir de la randonnée sans ampoules ni hématomes

du pied. Elles s'adressent plutôt à des personnes jeunes et sportives. La souplesse du déroulé du pied peut causer des difficultés à certains pieds à problème. Il explique: «Suivant l'endroit douloureux, une chaussure rigide peut aider à soulager la zone problématique, par exemple en cas d'hal-lux.» Nombre de ses clients sont précisément déjà un peu âgés et souhaitent rester mobiles malgré les douleurs. Autrefois, les seniors restaient assis au coin du feu quand ils avaient mal quelque part. Oscar Balmer: «Aujourd'hui, beaucoup de gens restent en forme jusqu'à un âge avancé et aimeraient une solution quand ils souffrent de problèmes articulaires.» Des chaussures orthopédiques adaptées permettent déjà de bien améliorer les choses.

Bon lçage et bonnes chaussettes

Et comment lacer correctement une chaussure de marche? Oscar Balmer sourit, il donne à ses clients un «séminaire de lçage». En principe, la chaussure ne doit

pas être lacée trop serrée au-dessus du coup-de-pied, car «ça appuie sur les os et ça fait mal.» En revanche, elle doit être solidement fixée en flexion. Sinon, il y a des frottements au niveau du talon, ce qui provoque des cloques. Oscar Balmer: «Au point de flexion, il faut passer les lacets deux fois autour des crochets ou faire un tour supplémentaire.» Et il ne faut pas lacer trop fermement au-dessus du tibia pour garantir la mobilité. Il est important de prendre suffisamment de temps et d'essayer soi-même pour trouver ce qui convient. C'est la même chose d'ailleurs pour les chaussettes, estime Oscar Balmer. Car on devrait vraiment se donner la peine de trouver le modèle parfait. Comme celles qu'on trouve sur le marché ne correspondent pas à ses attentes, il fait fabriquer sa propre ligne de chaussettes en Italie avec des modèles spécialement renforcés pour différents besoins. Il a 2500 paires de chaussettes en stock. Là aussi, le conseil est nécessaire car «les chaussettes doivent convenir au pied et à la chaussure.»

Soigner les chaussures et les chaussettes

Une fois qu'on a trouvé une paire de chaussures de randonnée ou de montagne qui nous est chère, il faut qu'elle dure le plus longtemps possible. Important pour l'entretien: laisser complètement sécher les chaussures après chaque randonnée à température ambiante et toujours sortir les semelles orthopédiques ou intérieures. Après le séchage, brosser puis imprégner les chaussures en gore tex ou en daim. Pour les chaussures en cuir, Oscar Balmer recommande le cirage classique: «C'est ce qui garantit le mieux l'imperméabilité et donne une belle patine à la chaussure.» Et encore un conseil d'Oscar Balmer concernant les chaussettes de marche: il ne faut en aucun cas laver les chaussettes en mérinos après chaque randonnée. Ce serait dommage pour ce matériel coûteux. Il suffit souvent de bien les aérer, «elles tiendront alors bien plus longtemps.»

Sabine Reber (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

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

PINUS®
PYGENOL®

Nouveau: Gynenov® Crème vaginale

Gynenov crème vaginale à effet barrière soulage les symptômes aigus des infections vaginales et aide à prévenir les infections récurrentes (prévention). Gynenov peut aussi être utilisé en traitement adjuvant des thérapies antimycotiques. Gynenov aide à rétablir le pH physiologique du vagin et forme un film protecteur. Composition unique: protéine de pois filmogène, extrait de pépins de raisin antioxydant & acide lactique régulateur du pH.

www.gynenov.ch

Biomed AG, Überlandstrasse 199,
CH-8600 Dübendorf

© Biomed AG. 05/2022.

All rights reserved.

Gynenov® Crème vaginale



Soin et protection des zones intimes sensibles

Pour hydrater, soigner et protéger la peau irritée, abîmée, sèche et sensible de la zone intime externe, il existe un nouveau produit dans la célèbre ligne Ω7 Sanddorn Argousier®: le gel-huile intime. A base d'huile d'argousier combiné à d'autres huiles végétales précieuses, il hydrate durablement et augmente l'élasticité des tissus. Optimal pour un soin doux et naturel lors d'irritations, pour les hommes comme pour les femmes.

Ω7 Sanddorn Argousier®



Nos soins s'attaquent à la racine

Burgerstein hair&nails contient des extraits naturels de millet et d'algues rouges, ainsi qu'un complexe de vitamines et d'oligoéléments tels que l'acide pantothénique, l'acide folique, le zinc, le cuivre et la biotine. Il donne du ressort aux cheveux et assure de la force aux ongles. La biotine et le zinc contribuent au maintien de cheveux normaux et le zinc contribue également au maintien d'ongles normaux.

www.burgerstein.ch

Burgerstein Vitamine - Antistress AG -
Fluhstrasse 30 - 8645 Rapperswil-Jona

Burgerstein hair&nails



Prendre soin des peaux sèches avec Bepanthen® DERMA

La Bepanthen® DERMA Lotion corporelle nourrissante avec l'unique Provitanun B5 Repair Complex hydrate immédiatement et durablement jusqu'à 48 heures. Elle renforce la barrière cutanée naturelle, protège durablement la peau et réduit visiblement la peau sèche. Convient à toute la famille.

www.bepanthen.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

**Bepanthen® DERMA Lotion corporelle
nourrissante 400 ml**



Nervinetten® - source de tranquillité

Nervinetten est un nouveau médicament phytothérapeutique bien toléré qui contient des principes actifs éprouvés:

- Contient un extrait spécial de racines de valériane et de cônes de houblon - une combinaison particulièrement efficace en cas d'agitation nerveuse
- Aide à s'endormir plus rapidement, réduit les phases d'éveil et permet de se réveiller en forme

Anstalt für Zellforschung, Vaduz (Li),

Zweigniederlassung Trogen


Nervinetten.ch

Nervinetten®



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.



Le raisin n'a pas seulement bon goût. Ses pépins contiennent aussi de précieuses substances actives.

Le raisin - une plante aux mille pouvoirs

L'automne est la saison du raisin. Ce fruit apprécié a de multiples effets favorables pour la santé et les soins du corps. En jus, en huile ou en capsules, le raisin a tout pour lui.

On connaît très bien le goût enchanteur du raisin transformé en jus ou en vin. Mais les fruits de la vigne ont aussi de multiples usages en droguerie. Même les pépins de raisin souvent considérés comme des déchets donnent une précieuse huile. Felix Blaser, droguiste CFC, explique quelles propriétés rendent le raisin si efficace.

L'huile de pépins de raisin pour soigner la peau

«L'huile obtenue à partir de pépins de raisin a des propriétés régénératrices, maintient l'élasticité de la peau et prévient la kératinisation», précise Felix Blaser. Cela grâce à des composants précieux comme les oligo-proanthocyanidines (OPC) qui renforcent les vaisseaux sanguins, améliorent la circulation sanguine et ont des effets antioxydants. «En outre, l'huile est riche en vitamine E et en vitamine K et peut aussi agir de manière positive sur le métabolisme osseux et la coagulation sanguine», ajoute le droguiste.

L'huile de pépins de raisin est utilisée pour des massages et pour les soins du visage en cas d'acné, de peau impure, grasse et à grands pores. Mais elle peut aussi être utilisée en cas de peau sèche ou d'eczéma atopique. Grâce à sa polyvalence, elle entre, selon le droguiste, dans la composition de nombreux produits cosmétiques et de soins: «On trouve souvent l'huile de

pépins de raisin dans des produits anti-âge, des préparations de protection solaire, des shampoings, des huiles de bain, des produits capillaires et des crèmes contre la cellulite.» L'huile de pépins de raisin possède une teneur élevée en acides gras insaturés. Ce qui lui permet de pénétrer rapidement sans laisser un film gras. Elle se prête donc idéalement aux soins du visage.

Les cheveux profitent également des composants nourrissants de l'huile de pépins de raisin, comme notamment les vitamines E, A et B6, les sels minéraux et les acides gras insaturés. Les cheveux cassants et abîmés profitent en particulier d'un masque à l'huile de pépins de raisin.

L'huile de pépins de raisin pour une cuisine saine

«En prise interne, l'huile de pépins de raisin a un effet antioxydant. Ça aide à protéger les cellules des influences néfastes», explique Felix Blaser: «Cela renforce le système immunitaire, prévient les maladies cardiovasculaires et les maladies inflammatoires et rhumatismales et a des effets positifs sur le taux de cholestérol.»

La lécithine qui se trouve dans l'huile de pépins de raisin a des effets de soutien sur le système immunitaire et nerveux et est importante pour les neurones, la formation du sang et le psychisme, explique Felix

Blaser: «Elle est considérée comme une bonne alimentation pour les nerfs et est recommandée pour renforcer dans les situations de stress.» L'huile peut être consommée pure ou mélangée à d'autres aliments, par exemple dans la salade, des soupes ou du bircher-müesli. La dose journalière peut se monter à 3 à 4 cuillères à soupe. Dans la cuisine froide en particulier, l'huile de pépins de raisin ajoutée dans les salades, les dips et les sauces donne un coup de peps particulier avec son léger arôme de noix.

Felix Blaser

Felix Blaser est droguiste CFC et suppléant au Chrüterhüsli à Bâle, magasin fondé en 1897. Cette droguerie traditionnelle se trouve à la Gerbergasse 69 dans la vieille ville de Bâle et propose un assortiment complet de plantes médicinales et de spagyrie, de même qu'un grand choix de tisanes et d'épices.

www.chrueterhuesli.ch



Gélules, coussins et aromathérapie

Les gélules de pépins de raisin contiennent soit de la poudre de pépins de raisin, soit un extrait de pépins de raisin. Elles sont prises en premier lieu en raison de leur teneur en OPC et ont un effet antioxydant. «En raison de leurs propriétés protectrices, fortifiantes, régénérantes et favorisant la circulation sanguine et la santé des vaisseaux, les gélules de pépins de raisin sont aussi recommandées en cas de troubles veineux et de la circulation sanguine», explique Felix Blaser. Attention: les extraits d'huile de pépins de raisin OPC peuvent avoir un effet anticoagulant à haut dosage. Si vous prenez des médicaments anticoagulants, vérifiez absolument la compatibilité avec votre médecin au préalable.

En aromathérapie, l'huile de pépins de raisin est utilisée comme base pour diluer les huiles essentielles lors de la fabrication d'huiles pour le visage et le corps, explique le droguiste. L'aromathérapie avec de l'extrait de pépins de raisin peut soulager naturellement en cas de boutons, comédons ou acné tardive en raison de son effet positif sur les glandes sébacées.

Les petits coussinets remplis de pépins de raisin peuvent être utilisés à froid ou à chaud. Poser le coussin sur l'endroit concerné. La chaleur, respectivement le froid, sont très bien stockés dans les pépins de raisin. «La taille fine du grain épouse le corps et est donc ressentie comme très agréable sur les endroits sensibles de la peau et du corps», ajoute le droguiste. De manière générale, Felix Blaser recommande l'application froide en cas d'entorses, de contusions, d'élongations, de maux de tête, de douleurs dentaires, d'irritations des yeux ou encore d'allergies ou de piqûres d'insectes. L'application chaude est utilisée en cas de crampes musculaires, de maux de ventre et de tensions musculaires et dans la nuque.

Lisa Kira Heyl,

rédaction: Sabine Reber, traduction: Marie-Noëlle Hofmann



Tanja Gutmann
coach mental et hypnothérapeute

Du vilain canard au beau cygne

«Waouh, quelles jolies fesses! Cette silhouette, et ces jambes! A côté, je ressemble à un tonneau orné de cellulite.» Qui n'a jamais pensé ça? Nous nous comparons trop souvent aux autres et ensuite, nous nous sentons laids, avec un sentiment d'infériorité. A cause des réseaux sociaux, il est presque devenu impossible de ne pas se mesurer aux autres sans arrêt. En procédant ainsi, nous collectons des informations sur nous, ce qui influence aussi l'image que nous avons de nous. Nous, les femmes, nous nous comparons souvent à des personnes que nous idéalisons ou considérons comme supérieures. D'un côté, ça peut nous inciter à nous améliorer mais, d'un autre côté, ça peut engendrer de l'insécurité, de la jalousie, une moins bonne image de notre corps et donc de nous. Faites donc attention à la manière dont vous pensez et parlez de vous. Car nos pensées influencent notre amour-propre et la relation que nous entretenons avec notre corps. Nous sommes tous bien plus que notre apparence physique. Prenez également conscience de vos valeurs intérieures et faites preuve de davantage d'indulgence envers vous-même. Etre bienveillant avec soi plutôt que de se critiquer sans cesse influence la façon dont on se sent dans sa peau et favorise son amour et son respect envers soi. Soyons reconnaissant de ce que nous trouvons beau en nous plutôt que de toujours pointer du doigt nos défauts. Favorisons la relation avec notre corps en prenant du temps pour nous et en nous occupant bien de nous. Et pour terminer, soyons toujours conscient que certains médias, publicités et réseaux sociaux sont en grande partie des chimères. #mental



Sponsored by EGK -
sainement assuré



Photos: iStock.com/Ivan Bajic, ldd; illustration: Zinaida Zakharova - stock.adobe.com

Photo: ldd

La vérité sur la perte de cheveux chez les femmes

Manger du millet, avaler des vitamines et couper ses cheveux à la pleine lune? Les chutes capillaires chez les femmes ont inspiré bien des mythes. La Tribune du droguiste a demandé des explications au Prof. Thomas Kündig, de la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich.

Le marché regorge de produits qui promettent de donner comme par magie une chevelure magnifique. D'un point de vue scientifique, pouvez-vous dire ce qui est permis et ce qui ne l'est pas?

Avec la chute de cheveux, nous abordons un thème qui touche à la fois la médecine et la cosmétique. Légalement, beaucoup de choses sont autorisées pour les produits cosmétiques, et les promesses cosmétiques, comme des cheveux «plus beaux» ou «plus fournis», sont régulièrement utilisées. En revanche, promettre une chevelure plus épaisse est une allégation médicale, laquelle n'est pas autorisée dans le domaine cosmétique. Dès qu'il s'agit d'un médicament, les contrôles sont sévères, car tout doit être démontré par des études sérieuses.

Les produits cosmétiques peuvent-ils vraiment avoir des effets?

En partie, effectivement. La question est de savoir ce qu'ils promettent et ce qu'on en attend. Les profanes sont souvent menés par le bout du nez, mais cela concerne tout le domaine de la cosmétique. En tant que scientifique, je m'étonne souvent de tout ce que les gens sont prêts à croire. Mais tout n'est pas mensonger. Ainsi, les cheveux peuvent bien devenir «plus brillants» ou «plus doux» quand on utilise un shampoing avec des huiles soignantes ou du silicone.

Le silicone est pourtant totalement nocif et étouffe les racines capillaires...

Cette affirmation est fautive. On critique régulièrement le silicone, alors qu'il ne fait aucun mal. Il forme un film protecteur sur la peau et ne devrait pas pénétrer de manière significative dans la peau. Observez la partie visible du cheveu, c'est la substance morte. Vous pouvez la shampooiner, la colorer, la couper, la sécher au sèche-cheveux ou lui faire tout ce que vous voulez. Les cheveux sembleront alors peut-être plus beaux ou même plus agréables au toucher. Mais cela ne les rendra ni plus nombreux ni plus sains.

Y a-t-il des produits médicaux qui aident à avoir des cheveux plus abondants et plus sains?

Oui, le minoxidil est autorisé en tant que médicament. Le brevet pour ce principe actif a échoué et différents produits le contenant sont désormais disponibles. Après l'avoir utilisé pendant 6 mois, 80% des patients ont 10% de cheveux en plus sur la tête, et ces cheveux sont plus épais.

Thomas Kündig

Le Prof. Thomas Kündig est directeur de la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich. Sa clinique propose des consultations spéciales pour les hommes et les femmes touchés par des problèmes d'alopécie. www.usz.ch/fachbereich/dermatologie/angebot/haarwuchsstoerungen



Ce n'est pas vraiment un effet renversant...

Oh, détrompez-vous, c'est déjà beaucoup. Vous devez comprendre qu'il est beaucoup plus facile de tuer que de multiplier quelque chose. Éliminer des cheveux, tout le monde peut le faire. Mais faire pousser de nouveaux cheveux... Pour être honnête, la recherche en sait encore très peu à ce propos. L'effet sur la croissance des cheveux du minoxidil a d'ailleurs été découvert par pur hasard. C'était initialement un médicament antihypertenseur. On a alors constaté avec un certain étonnement que les cheveux des patients qui le prenaient devenaient plus forts. Il existe d'ailleurs un deuxième médicament pour les hommes, une tablette qui bloque un processus hormonal à la racine des cheveux. Cela fonctionne effectivement, mais, précisément, que chez les hommes.

Je m'attendais plutôt à ce que les facteurs hormonaux concernent les femmes.

C'est une grosse méprise, et on apprend encore cela lorsque j'étais étudiant. Depuis, on sait que les hormones n'ont généralement rien à voir.

Quand les cheveux deviennent très clairsemés, il faut recourir à une aide spécialisée et agir contre les chutes excessives de cheveux avec les bons produits.

Priorin®

Pour le bien de vos cheveux



Dans un nouveau design!

En cas de chute des cheveux

Médicament



Pour des cheveux volumineux

Complément alimentaire



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 perte 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 tout 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 hormonale et de la chute des cheveux circulaire. D'un côté, les racines des cheveux sont hypersensibles aux hormones mâles, de l'autre, on constate rapidement 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® Biotin (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.



Scanner le code QR et faire le test capillaire sur www.priorin.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

La vérité sur la perte de cheveux chez les femmes

Beaucoup de femmes perdent pourtant des cheveux après la grossesse...

Non. Pendant la grossesse, les femmes ont des cheveux plutôt vigoureux. Quelques mois après l'accouchement, ils redeviennent plus fins. Cela donne l'impression que les cheveux deviennent plus rares, mais, en fait, c'est le retour à la normale après une période de croissance capillaire. Une femme qui a eu trois enfants aura finalement autant de cheveux qu'une femme qui n'a pas eu d'enfant. Et rien ne prouve que la pilule contraceptive ait un effet sur la croissance des cheveux. Dans 99% des cas, les chutes capillaires ne sont pas un problème hormonal chez les femmes, et la pilule n'y change rien.

Les cheveux se raréfient pourtant souvent à la ménopause...

Autrefois, on pensait que c'était à cause des hormones masculines. En langage populaire, on dit encore souvent que l'alopecie androgénétique est une perte de cheveux d'origine «hormonale» ou «génétique». Mais cela n'a rien à voir avec l'hérédité ni les hormones. C'est lié au fait que les racines capillaires s'affaiblissent avec l'âge et qu'il y a donc plus de cheveux qui tombent. Il est difficile d'arrêter ce processus, comme tous ceux liés au vieillissement. Celui qui trouvera un produit miracle contre le vieillissement sera rapidement encore plus riche qu'Elon Musk.

Si déjà nous en sommes aux rêves interstellaires: les cheveux poussent-ils mieux quand on les coupe à la pleine lune?

Peu importe quand et comment vous coupez vos cheveux. Quoi que vous fassiez avec la partie externe de vos cheveux, cela ne les rendra ni plus sains ni plus malades. Nous, dermatologues, observons en revanche la partie vivante du cheveu, autrement dit la racine capillaire. C'est là qu'apparaissent les modifications pathologiques et donc là qu'un traitement est possible.

Comment procédez-vous quand une patiente vous consulte pour un problème d'alopecie?

D'abord, nous examinons le cuir chevelu pour contrôler s'il y a une maladie de la

peau qui provoque une alopecie cicatricielle. Si le cuir chevelu démange ou se desquame, il faut traiter en priorité le problème cutané à l'origine de l'alopecie. Mais dans la plupart des cas, les cheveux tombent sans qu'on puisse en déterminer la cause. Nous faisons alors un trichogramme, soit un examen microscopique des racines capillaires. On a environ 100 000 cheveux sur la tête. Quand on est en santé, 80% d'entre eux sont en phase de croissance. Les 20% restants sont à l'état de repos ou prêts à tomber. Quand la proportion de ces derniers augmente, on diagnostique une alopecie. L'étape suivante consiste à en déterminer la cause.

Quels facteurs conduisent à une alopecie?

Elle est souvent déclenchée par une grave maladie ou une opération. Nous observons souvent que les chutes de cheveux se produisent environ deux mois après une grippe ou une infection au Covid avec une forte fièvre. Nous demandons donc à nos patientes et patients ce qui s'est passé d'important dans leur vie au cours des derniers mois. Mais il y a aussi des variations saisonnières. Les cheveux poussent plus vigoureusement en automne et deviennent plus fins au printemps, ce qui peut provoquer des inquiétudes. Pourtant, c'est juste un vestige de l'époque où nous étions des animaux, cela correspond à la période de mue naturelle.

Qu'en est-il des compléments alimentaires? Y a-t-il des spécificités concernant les femmes?

Chez les jeunes femmes, les carences en fer provoquent souvent des chutes de cheveux quand elles ont de fortes règles. Des manques peuvent aussi apparaître en cas d'alimentation végétane ou de régimes stricts. Un manque d'hormones thyroïdiennes est une autre cause médicale très fréquente de chutes de cheveux chez les jeunes femmes.

Cela aide-t-il de manger du millet? Et de la vitamine C?

L'extrait de millet doré et les vitamines sont contenus dans certaines capsules qui devraient favoriser la croissance des che-

veux et des ongles. Les études placebo contrôlées sur ce thème sont encore peu nombreuses. Il faut d'autres recherches avant que nous puissions formuler des affirmations scientifiques. Et concernant la vitamine C, il faut remonter à l'époque de Christophe Colomb. Les marins tombaient malades à cause du manque de vitamine C. Ils avaient le scorbut et perdaient leurs dents et leurs cheveux. Dans notre société actuelle, des carences aussi importantes en vitamine C n'existent plus. Il s'agit donc d'une conclusion erronée. Nos dents et nos cheveux ne pousseront en effet pas plus si l'on avale plus de vitamine C!

Dans le langage populaire, on utilise souvent les expressions s'arracher les cheveux ou se faire des cheveux blancs quand on a des soucis. Quel est le rôle des facteurs psychiques, comme le stress et les angoisses?

Il est totalement surestimé. Voyez: si vous demandez dans la rue à une centaine de gens s'ils sont stressés ou inquiets pour leur avenir, 90% d'entre eux répondront certainement oui. Mais 50% des gens seulement ont des problèmes de calvitie.

Quoi, autant?

Oui. 50% des hommes deviennent chauves. Et 50% des femmes voient leurs cheveux se clairsemmer avec l'âge. On appelle cela l'alopecie androgénétique. Elle se manifeste comme la calvitie chez les hommes: les cheveux se raréfient vers le front et le sommet de la tête, mais dans la nuque, ils continuent de pousser. Le mieux, c'est de l'accepter et de vivre avec, car c'est un processus normal. Et cela permet de s'épargner beaucoup de stress.

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Conserver une chevelure saine et épaisse jusqu'à un âge avancé est un privilège de la nature.



FINI LA PEAU SÈCHE - AVEC LA GAMME DE SOINS BEPANTHEN® DERMA PROVITAMIN B5 REPAIR COMPLEX POUR LE SOIN DES PEAUX SÈCHES, TRÈS SÈCHES ET SENSIBLES

Pour le soin des peaux sèches, très sèches et sensibles

La sécheresse cutanée est un problème très courant qui affecte enfants comme adultes mais dont la fréquence s'intensifie avec l'âge. En plus de l'âge, d'autres facteurs tels que le stress, le lavage fréquent, la faible humidité de l'air et les températures basses peuvent être à l'origine d'une peau sèche.

La sécheresse cutanée est due à un manque d'humidité sur la couche extérieure de la peau (l'épiderme), mais la perturbation du renouvellement cellulaire de l'épiderme en constitue la cause sous-jacente.

La peau sèche peut être très désagréable, mais avec les bons produits de soins de la peau, il est possible d'apaiser immédiatement et de soulager durablement les signes.

La peau sèche se traduit souvent par une desquamation, des craquelures, une apparence terne et des démangeaisons fréquentes. À cause des démangeaisons, on commence à se gratter, ce qui vient renforcer les symptômes. Un **cercle vicieux de démangeaisons et de grattage** se met en place.

QUELS SONT LES SOINS DONT LA PEAU SÈCHE A BESOIN ?

De nombreux produits protègent la peau de l'extérieur pour diminuer la perte d'eau. Cette approche dite « outside-in » ne permet cependant pas d'agir sur la cause fondamentale de la sécheresse cutanée. Les produits qui pénètrent en profondeur dans la peau assurent une hydratation durable car leur effet positif ne se limite pas à la couche supérieure. Aujourd'hui, l'approche dite inside-out constitue le meilleur traitement de la sécheresse cutanée car elle rétablit le renouvellement cellulaire normal de l'épiderme.

La nouvelle gamme Bepanthen® DERMA Provitamin B5 Repair Complex agit en profondeur dans la peau pour éliminer les causes sous-jacentes de la sécheresse cutanée et permettre la régénération de la peau de l'intérieur vers l'extérieur.

Sa combinaison unique d'ingrédients s'attaque à tous les signes de la peau sèche pour briser le cercle vicieux de la sécheresse cutanée.

Le Provitamin B5 Repair Complex spécial contient du dexpanthénol, qui stimule le renouvellement cellulaire de la peau, de la vitamine B3, qui apaise la peau sèche avec



démangeaisons, des lipides naturels comme le beurre de karité et l'huile d'argan, qui comblent le manque de lipides cutanés, et de la glycérine, qui hydrate immédiatement et durablement.

La gamme de soins Bepanthen® DERMA comprend des lotions corporelles pour peaux sèches, très sèches et sensibles, un baume réparateur pour les zones cutanées extrêmement sèches, des crèmes visage jour et nuit ainsi qu'un gel nettoyant pour le visage et un gel douche doux.

Les produits ne contiennent pas d'agents conservateurs, pas de parfum et pas de colorant. Au moins 90 % des composants sont d'origine naturelle. L'efficacité est scientifiquement prouvée et les produits ont été testés sous contrôle dermatologique.

www.bepanthen.ch



Bepanthen®
DERMA



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich