

# vitamine

lecture vitaminée pour les professionnels de l'automédication

2/2024



## Monstre bureaucratique

### Nouveau parlement

Aperçu des commissions  
et des points forts de la nouvelle  
législature

### Idées innovantes

Dans son interview, Christoph  
Hunziker nous parle d'innovations  
et de la pensée créative

### Fatigue de printemps

Pourquoi la fatigue se fait-elle  
sentir quand les jours rallongent  
et comment la prévenir?

4

12

20



## Une assemblée des délégués 2023 réussie

Outre d'intenses discussions sur le transfert prévu des médias à vitagate sa, les délégués ont voté sur différents sujets et ont échangé dans une bonne ambiance



## Le monstre bureaucratique

Les tâches administratives sont de plus en plus chronophages et frustrantes. Il existe certes des idées pour en finir avec les règlements inutiles, mais leur réalisation semble bien difficile. La digitalisation pourrait peut-être faire avancer les choses.



## Chaque entreprise doit être innovante

En tant que Head of Innovation à La Mobilière, Christoph Hunziker travaille au quotidien avec des innovations. Dans son interview, il nous explique comment devenir innovant et revient sur le potentiel d'innovation des drogueries.

### Impressum vitamine

**Éditeur** Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, Téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch

**Distribution** vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne

Direction: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch

Responsable Ventes: Tamara Freiburghaus, t.freiburghaus@vitagate.ch

Annonces: Tamara Freiburghaus, Marlies Föhn, Janine Klaric, inserate@vitagate.ch

Abonnements et distribution: Valérie Rufer, vertrieb@vitagate.ch

### Rédaction

Direction de l'édition: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch

Rédactrice en chef: Céline Jenni, Chefredaktorin, c.jenni@vitagate.ch

Ont collaboré à la rédaction de ce numéro: Sara Bagladi, Karoline Fotinos-Graf,

Christine Funke, Andrea Ullius

Conseils spécialisés: Anita Finger Weber

Traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann

Couverture: istockphoto.com/lysh2006

### Production

Layout: Claudia Luginbühl

Impression: Courvoisier-Gassmann SA, Bienne

5<sup>e</sup> année: paraît 5x par an

© 2024 - vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne

## 7 Employés Droguistes Suisse

Conséquences des nouveautés liées à la réforme de l'AVS et à l'allocation pour perte de gain qui sont entrées en vigueur début 2024.

## 8 Le nouveau Parlement

Les élections ont modifié la composition des commissions parlementaires. Aperçu des principaux changements et des thèmes politiques importants.



# 34



## Foin du rhume des foins

Grâce à la désensibilisation, les victimes du rhume des foins peuvent se remettre à respirer normalement. Découvrez le fonctionnement de cette immunothérapie avec les explications de l'allergologue Oliver Fuchs et nos conseils en matière de phytothérapie et aromathérapie.

## 26 Cours de retour à la vie active

Revenir travailler en droguerie après une pause de plusieurs années... Des participantes au cours nous confient leurs expériences.

## 30 Fatigue de printemps

Des remèdes à base de plantes et des conseils simples permettent de venir à bout de l'asthénie au retour des beaux jours.



## Oser des failles

Au lieu de s'occuper des patiente:s, les médecins passent de plus en plus de temps devant l'ordinateur, le personnel de soin remplit des piles de formulaires pour documenter scrupuleusement chaque acte effectué. Et dans l'automédication, droguistes et pharmacien-ne:s croulent sous les charges administratives. Nombre d'entre eux ont certainement poussé bien des soupirs d'exaspération en remplissant tous les formulaires nécessaires pour que leurs nouvelles spécialités maison puissent être mises en vente. Les charges administratives mobilisent le personnel, déjà rare dans le secteur de la santé, et engendrent des frustrations. Les intentions à l'origine de la plupart des règlements et autres dispositions sont certainement bonnes et honorables et garantissent la sécurité et la qualité des soins de santé. «Il faut oser des failles», estime Andrea Ullius, responsable Politique et branche, qui s'engage au quotidien avec l'équipe de l'ASD pour que la masse des réglementations n'enfle pas encore davantage. On peut toutefois douter que les administrations se permettent d'oser de telles failles. La digitalisation, en revanche, est plus prometteuse. Elle a le potentiel de faciliter les tâches administratives. Au lieu d'introduire de nouvelles régulations, la politique devrait donc plutôt faire pression pour implémenter la digitalisation de manière rapide et raisonnée. Cela n'empêcherait certes pas la bureaucratie, mais pourrait au moins l'atténuer.

**Céline Jenni**, rédactrice en chef médias spécialisés,  
c.jenni@vitagate.ch



## Une assemblée des délégués réussie

C'est dans une bonne ambiance que les délégués ont traité l'ordre du jour très varié de l'assemblée des délégués 2023. A cette occasion, ils ont élu un nouveau membre à la commission de vérification des comptes, voté sur une requête concernant l'augmentation du forfait pour les cours interentreprises ainsi que sur les affaires statutaires et reçu des informations sur le transfert prévu des médias à vitagate sa.

📷 Céline Jenni | 🗣️ Claudia Spätig | 📸 Miriam Kolmann

Le président central **Jürg Stahl** s'est visiblement réjoui de la forte présence des délégués qui se sont retrouvés mi-décembre à Olten (SO) pour l'assemblée des délégués. Il a spécialement salué **Martin Bangerter**, président du conseil d'administration de vitagate sa, et **Sandra Wollschläger**, qui renforcera l'équipe de direction à Bienne dès le 1<sup>er</sup> février 2024 en dirigeant les Services centraux. Jürg Stahl a ensuite adressé ses

félicitations à l'assistance: «Je suis heureux que vous soyez si présents aux salons des métiers. Malgré le manque de personnel, nous enregistrons de très nombreux nouveaux apprentis.» Il se réjouit de voir l'intérêt croissant des jeunes pour la profession de droguiste, «même si les raisons de cet intérêt nous échappent encore». Il est très confiant dans le fait que la branche soit disposée à créer plus de places d'apprentissage.



Il a ensuite adressé ses remerciements à **Heinz Rothenberger**, président sortant de la commission de vérification des comptes, pour ses nombreuses années d'activité et son inestimable travail. **Linda Fiechter** s'est portée candidate à l'élection en tant que nouveau membre de la commission de vérification des comptes.

Droguiste dipl. ES et directrice de la droguerie Studer à Bremgarten, près de Berne, elle a été élue à l'unanimité sous les applaudissements pour un mandat de quatre ans.

### Requête sur l'augmentation des forfaits CIE

De toutes les sections, seule la section du Nord-Ouest de la Suisse a déposé une requête, demandant que «l'ASD veille à ce que les contributions fédérales pour les coûts des cours interentreprises pour les apprenties et apprentis droguistes CFC soient revues. L'objectif devrait être d'augmenter le forfait CIE qui est actuellement de 40 francs seulement par apprentie ou apprenti, et cela le 1<sup>er</sup> juillet 2025 au plus tard (année scolaire 2025/2026).» Le comité central et la direction soutiennent cette requête, des mesures en ce sens ayant déjà

été prises. Ainsi, les coûts totaux des cours interentreprises de toutes les sections ont déjà été relevés en automne. Comme le nombre d'apprentis est actuellement le plus élevé depuis huit ans, il faut toutefois déterminer avec précision s'il convient ou non de déposer maintenant une demande à la CSFP. Car si le forfait actuel de 40 CHF par étudiant représentait plus de 20% des coûts totaux, la CSFP pourrait décider de diminuer la contribution.

La requête doit être complétée d'une phrase précisant que s'il s'avérait que le calcul des coûts totaux, basé sur le nombre d'étudiants, pouvait conduire à une diminution des contributions, on renoncerait à la demande à la CSFP. La requête de la section du Nord-Ouest de la Suisse, complètement inclus, a été approuvée à l'unanimité par les délégués.

Le comité central a ensuite demandé aux délégués d'adapter les actes financiers en ce qui concerne la rétribution horaire, afin qu'elle soit plus conforme à la situation actuelle, passant de 20 à 35 francs. Cette requête a également été approuvée à l'unanimité.

### Externalisation des médias

Normalement, les affaires statutaires ne suscitent pas beaucoup de discussions lors des assemblées des délégués. D'ailleurs, le procès-verbal de l'AD 2022, le rapport annuel 2022 et les comptes 2022 ont rapidement été approuvés. Le budget 2024 a cependant nécessité des explications détaillées, car l'externalisation des médias dans vitagate sa entraîne justement des modifications dans le budget de l'ASD.

Toutes les compétences médias développées par l'Association suisse des droguistes doivent être regroupées dans sa filiale vitagate sa. «Nous aimerions poursuivre le développement de vitagate sa et élargir ce champ d'activité. C'est pourquoi les tâches d'édition doivent être déléguées à vitagate sa», explique Martin Bangarter. Tous les membres de l'ASD recevront les mêmes prestations de médias qu'auparavant et les cotisations ainsi que les interlocuteurs et les responsables resteront les mêmes. De

plus, l'ASD sera l'actionnaire unique de sa filiale et ne lui transmettra aucun actif. Grâce à la stratégie de propriétaire, l'association conservera toujours son influence sur sa filiale. L'ASD profitera ainsi du succès financier de vitagate puisque sa filiale lui appartient à 100 %. Enfin, l'ASD conservera tous les droits des titres et des marques. «vitagate sa pourra par exemple conclure des partenariats avec des organisations du secteur de la santé qui ne seraient pas possibles pour l'ASD», explique Martin Bangerter. «Elle pourra ainsi développer de nouvelles prestations rentables.» «Le

secteur des médias comporte aussi certains risques, comme la baisse du nombre de lecteurs ou les coûts élevés de production, que l'association assumait jusqu'à présent», rappelle Martin Bangerter. Mais avec l'externalisation de l'édition, ces risques seront désormais assumés par la filiale vitagate et non plus par l'association. Cette externalisation devrait renforcer les points forts à long terme et fixer des priorités – à savoir le travail politique et le secteur formation initiale, formation continue et perfectionnement pour l'ASD et les tâches d'édition lucratives, aussi à l'intention de tiers, pour vitagate sa. Les explications détaillées et les réponses claires aux différentes questions relatives au projet ont convaincu tous les délégués. Le budget 2024 de l'ASD a ainsi été approuvé à l'unanimité. Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2024, l'ASD peut donc confier toutes les tâches d'édition de ses médias à vitagate sa. ■

**Les dates suivantes sont déjà fixées:**

- Vendredi 19 avril 2024: conférence de la branche 1-2024, Berne
- Lundi de Pentecôte 20 mai 2024: anniversaire des 125 ans de l'ASD, Ballenberg
- Vendredi 27 septembre 2024: conférence de la branche 2-2024
- Vendredi 15 novembre 2024: assemblée des délégués 2024, Bienne

Selon la loi sur les produits thérapeutiques, l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux, la publicité destinée aux professionnels est exclusivement réservée au public spécialisé.

# Nouvelle année – nouvelles lois

Des nouveautés sont entrées en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2024. Nous vous en présentons certaines ci-après.

✍️ Regula Steinemann | 🗣️ Claudia Spätig

Le régime des allocations pour perte de gain (APG) règle notamment les congés maternité et paternité. Le décès d'un des parents peu après la naissance d'un enfant, événement extrêmement rare, n'est pas seulement une tragédie personnelle mais aussi un drame souvent relié à des problèmes financiers et de garde des enfants. Dès le 1<sup>er</sup> janvier 2024, le parent survivant bénéficie d'une prolongation de son congé (maternité ou paternité). L'art. 16c<sup>bis</sup> LAPG prévoit qu'en cas de décès de l'autre parent durant les six mois qui suivent la naissance de l'enfant, la mère a droit à 14 indemnités journalières supplémentaires pour les jours de congé pris. Ces indemnités peuvent être perçues dans un délai-cadre de six mois à compter du jour qui suit le décès. A l'inverse, l'art. 16k<sup>bis</sup> précise qu'en cas de décès de la mère (le jour de l'accouchement ou durant les 97 jours qui suivent), l'autre parent (père ou épouse de la mère) a droit à 98 indemnités journalières supplémentaires; celles-ci doivent être perçues de manière ininterrompue.

## Réforme de l'AVS

La première partie de la réforme AVS 21 est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2024. Outre des changements de termes – on ne parle plus d'âge de la retraite mais d'âge de référence – d'autres modifications ont eu lieu. Le taux de TVA a augmenté de 0,4% pour le financement additionnel de l'AVS et s'élève désormais à 8,1%. Autre changement de taille: l'adaptation de l'âge de référence. A savoir 65 ans pour les femmes et les hommes. Pour les femmes nées jusqu'en 1960, rien ne change. Mais pour les femmes nées dès 1961, l'âge de référence augmente-

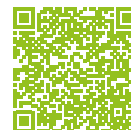
ra progressivement de 64 à 65 ans, à raison de trois mois par année. Et pour les femmes nées dès 1964, l'âge de référence sera définitivement 65 ans. Cette augmentation progressive de l'âge de référence est aussi valable pour la prévoyance professionnelle. La réforme de l'AVS introduit plus de flexibilité concernant le départ à la retraite: la rente pourra commencer à être perçue à partir de n'importe quel mois entre 63 et 70 ans (jusqu'à présent, l'anticipation n'était calculée qu'en années, à savoir une ou deux). La rente ne doit plus non plus être versée intégralement en une fois, il est désormais possible de demander un versement partiel (au minimum 20%). Il est aussi envisageable de combiner anticipation partielle et ajournement partiel. Les caisses de pension doivent s'adapter et sont tenues de permettre des départs à la retraite flexibles entre 63 et 70 ans ainsi que des retraites partielles. ■

**Vous trouverez ici des informations complémentaires sur la réforme de l'AVS:**



Informations sur la réforme de l'AVS

Résumé des principales mesures et questions



**U** ANGESTELLTE  
DROGISTEN  
SUISSE  
www.drogisten.org

Regula Steinemann, avocate et directrice de «Employés Droguistes Suisse»

Cette page est ouverte à Employés Droguistes Suisse. L'avis de l'auteure ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction et/ou de l'Association suisse des droguistes.



Services parlementaires 3033 Berne, Rob Lewis

# Les défis du nouveau Parlement et du nouveau Conseil fédéral

Le Parlement nouvellement élu s'est réuni pour la première fois en décembre 2023, entamant ainsi une nouvelle législature. En plus de l'élection du Conseil fédéral, il a aussi procédé à celle des différentes commissions. Que signifie ce changement pour les droguistes? Andreas Ullius, responsable de la direction de l'ASD, fait le point.

🗣️ Andrea Ullius | 📄 Claudia Spätig

Le peuple s'est exprimé et a élu le Parlement. Les citoyen-ne-s suisses ont décidé que la nouvelle législature serait bourgeoise et ont freiné un peu l'élan de la vague verte des élections précédentes. Grâce à un Centre renforcé, une UDC victorieuse et un PLR légèrement en recul, l'axe centre-droit est nettement plus fort que l'axe centre-gauche. Pour de nombreux thèmes, ce sera donc le Centre qui

pourra faire pencher la balance. Pour les droguistes, deux aspects sont toujours importants. D'une part, les drogueries sont des PME et des entreprises commerciales classiques. Donc, quand il en va de la bureaucratie, des conditions-cadres et des questions patronales, les alliés se trouvent plutôt dans le camp bourgeois. Mais en matière de politique de la santé, et notamment en ce qui concerne la médecine com-





plémentaire, c'est l'alliance rose-verte qui constitue un partenaire fiable. Quoi qu'il en soit, l'ASD va réseauter avec tous les partis à Berne.

## Changements dans les commissions de la santé

Les commissions de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS) sont aussi élues au début de chaque législature. Ce qui frappe d'emblée, c'est que la CSSS du Conseil national (CSSS-N) compte de nombreux nouveaux membres et quelques poids lourds politiques. Ainsi, avec **Thomas Aeschi** (UDC), **Samira Marti** (PS) et **Mattea Meyer** (PS), ce sont deux chefs de groupe et une présidente de parti qui siègent à la CSSS de la chambre basse. Cela laisse à penser que les thèmes comme la prévoyance vieillesse et les coûts de la santé ont été jugés prioritaires par les grands partis.

Alors que la CSSS-N accueille de nombreux nouveaux visages, la composition de la CSSS du Conseil des Etats reste pratiquement inchangée. Mais inclut désormais **Flavia Wasserfallen**. A la fin de l'année, elle a succédé à l'ancien parlementaire **Hans Stöckli** à la présidence de l'Alliance pour la santé en Suisse. Elle sera donc une interlocutrice essentielle pour les droguistes.

Au vu des changements importants intervenus à la CSSS-N, il est difficile de faire des pronostics pour cette législature. Avec **Marcel Dobler** et **Philippe Nantermod** (tous deux PLR), ce sont deux parlementaires assez sceptiques par rapport à la médecine complémentaire qui ont quitté la Commission. Reste à savoir comment les nouveaux membres se positionneront. Comme la CSSS-N est devenue plus bourgeoise, les économies en matière de santé seront toujours un thème majeur. Ce qui pourrait peut-être permettre de mettre l'automédication plus en avant. La CSSS du Conseil des Etats, pour sa part, poursuivra plus ou moins sur cette voie.

Il y a naturellement aussi des parlementaires importants pour la branche de la droguerie en-dehors des commissions de la santé. Ce printemps, la conseillère aux Etats **Franziska Roth** (PS) sera élue à

la co-présidence de la Fedmedcom avec **Martin Bangerter** et sera donc une interlocutrice de choix pour les thèmes relatifs à la médecine complémentaire.

Reste à savoir ce qu'on peut attendre d'**Elisabeth Baume-Schneider**, la nouvelle ministre de la santé. Son brusque passage du Département fédéral de justice et police (DFJP) à celui de l'intérieur (DFI) a provoqué bien des froncements de sourcils. Sa tâche ne sera en tout cas pas facile, car les défis qui se posent au DFI ne sont pas moindres qu'au DFJP. La nouvelle ministre de l'intérieur pourrait éventuellement donner des signaux positifs en matière de médecine complémentaire. Et le thème de l'automédication pourrait aussi trouver un écho positif sous son ministère.

## Trois thèmes majeurs de la nouvelle législature

Trois thèmes majeurs se dessinent déjà pour l'ASD. En décembre, la première étape de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques a été mise en consultation. Dans un premier temps, il s'agit d'ancrer dans la loi des sujets tels que les prescriptions et la médication digitales. Et les drogueries sont directement touchées par l'e-médication. Car il faudra bientôt établir un plan de médication pour toutes les personnes qui doivent prendre plusieurs médicaments. Cela concerne aussi l'automédication, et donc les drogueries. Cette synthèse des informations devra se faire via le dossier électronique du patient.

L'étape 2 de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques est particulièrement attendue. Car elle devra régler la législation sur les ventes par correspondance des médicaments. L'ASD a bon espoir que la révision intégrera les revendications des droguistes et trouvera une réglementation qui impose les mêmes conditions de sécurité au commerce en ligne qu'au commerce physique. L'ASD a trouvé un consensus avec les parties prenantes concernées.

La révision de la loi sur les épidémies est également en consultation. La pandémie de coronavirus a mis en évidence différentes lacunes de la loi actuelle, que la révision

devrait justement corriger. L'ASD s'engage dans ce contexte à ce que les drogueries soient considérées comme importantes pour le système aussi en période de pandémie. L'ASD estime également que la prévention doit être renforcée et qu'il faut minimiser au maximum toute ingérence dans le système économique.

La procédure de consultation concernant la révision de la loi fédérale sur le dossier électronique du patient (LDEP) est terminée. Le Conseil fédéral prévoit que la population reçoive automatiquement un dossier (avec possibilité d'opt-out) et que tous les fournisseurs de prestations doivent obligatoirement s'affilier au DEP. L'affiliation devrait probablement rester facultative pour les drogueries, mais, considérant la réglementation susmentionnée concernant le plan de médication, les droguistes pourront difficilement se passer du DEP. Notre chance réside dans le fait de nous

rapprocher des fournisseurs de prestations et d'assurer notre place dans le domaine des soins de base. Le message concernant la révision de la LDEP devrait vraisemblablement être soumis cette année encore au Parlement. ■

Vous trouverez toutes les procédures de consultation sur le site de la Confédération (utiliser les filtres):



## Les commissions de la santé

### Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national (CSSS-N)

#### Groupe des Vert-e-s (G)

- Porchet Léonore
- Weichelt Manuela

#### Groupe socialiste (S)

- Crottaz Brigitte
- Gysi Barbara
- Marti Samira
- Meyer Mattea
- Pillier Carrard Valérie
- Wyss Sarah

#### Groupe vert'libéral (GL)

- Mettler Melanie

#### Groupe du Centre. Le Centre. PEV (M-E)

- Hess Lorenz
- Lohr Christian
- Rechsteiner Thomas
- Roduit Benjamin

#### Groupe libéral-radical (RL)

- Aellen Cyril
- Sauter Regine
- Silberschmidt Andri
- Vietze Kris

#### Groupe de l'Union démocratique du Centre (V)

- Aeschi Thomas
- Amaudruz Céline
- Bircher Martina
- de Courten Thomas
- Glarner Andreas
- Gutjahr Diana
- Thalmann-Bieri Vroni
- Wyssmann Rémy

### Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des Etats (CSSS-E)

#### Groupe des Vert-e-s (G)

- Graf Maya

#### Groupe socialiste (S)

- Hurni Baptiste
- Maillard Pierre-Yves
- Wasserfallen Flavia

#### Groupe vert'libéral (GL)

- -

#### Groupe du Centre. Le Centre. PEV (M-E)

- Bischof Pirmin
- Ettlér Erich
- Häberli-Koller Brigitte
- Hegglin Peter

#### Groupe libéral-radical (RL)

- Dittli Josef
- Gapany Johanna
- Müller Damian

#### Groupe de l'Union démocratique du Centre (V)

- Friedli Esther
- Germann Hannes

Selon la loi sur les produits thérapeutiques,  
l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments  
et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux,  
la publicité destinée aux professionnels est  
exclusivement réservée au public spécialisé.



Un



# ne bureaucratie envahissante

 Céline Jenni |  Claudia Spätig

Les acteurs du secteur de la santé ploient littéralement sous le poids de la bureaucratie. Si certaines idées de déréglementation émergent, leur mise en pratique se fait attendre. La digitalisation pourrait représenter une chance de mettre en place au moins un échange de données bienvenu entre les différents acteurs.

Elle met les nerfs à rude épreuve, prend du temps, ne fait guère plaisir et semble de plus en plus chronophage dans pratiquement toutes les activités: la bureaucratie. D'ailleurs, la «Deutsche Apotheker Zeitung» titrait fin-mai 2023: «La bureaucratie est le plus grand facteur de stress». Un sondage auprès de responsables de pharmacies en Allemagne montre en effet que les nombreuses tâches bureaucratiques impactent fortement le travail quotidien. Quelque 39% des sondés ont indiqué que plus de 50% de leur temps de travail en pharmacie était consacré à des tâches administratives tandis que 40% des sondés y investissaient entre 25 et 49% de leur temps. Le sondage montre donc clairement que les tâches administratives ont nettement augmenté ces trois à cinq dernières années et que la bureaucratie provoque de plus en plus de mécontentement. Il n'y a pas de chiffres à ce propos concernant les droguistes et les pharmaciens en Suisse. Ni l'Association suisse des droguistes ni la Société suisse des pharmaciens pharmasuisse ne disposent de données représentatives sur les charges administratives en droguerie et pharmacie.

## Manque de temps pour les patient·e·s

Sans chiffres, impossible d'évaluer la quantité de paperasserie à laquelle droguistes et pharmaciens sont confronté·e·s tous les jours. Cependant, les formulaires et papiers inutiles ne suscitent pas seulement l'exaspération en droguerie et pharmacie mais aussi dans l'ensemble de la branche de la santé. En effet, le corps médical aussi se plaint de surcharges administratives. Sur mandat de la FMH, l'institut «gfs.bern» effectue chaque année depuis 2011 un sondage représentatif dans la branche. Et la tendance concernant les charges administratives ne va que dans un sens depuis des années: à la hausse. Ainsi, il fallait environ 82 minutes pour documenter les données des patients en réhabilitation en 2012, alors qu'il en fallait 118 en 2019. Le temps que le corps médical passe à remplir des formulaires manque ensuite pour l'accompagnement et la prise en charge des patient·e·s. La satisfaction des médecins au travail a donc continuellement diminué durant les années sondées, entre autres justement en raison de la charge administrative croissante.

## Protection contre l'arbitraire

**Mikael Huber**, responsable des dossiers Politique financière et fiscale et numérisation à l'Union suisse des arts et métiers (usam), définit comme suit la bureaucratie: «Il s'agit de toutes les tâches administratives en lien avec les autorités, les lois et les ordonnances et qui imposent des réglementations pour le travail des entreprises.» Certaines de ces réglementations sont bonnes, mais d'autres ne provoquent que des problèmes. C'est d'ailleurs dans cette différence entre réglementations utiles et inutiles que semble résider le grand dilemme de la bureaucratie. Car, à l'origine, le modèle bureaucratique devait contribuer à rendre la société plus performante et plus efficace. Des processus clairs et des schémas préfabriqués devraient aider à résoudre les cas qui se répètent régulièrement toujours de la même manière. Et donc engendrer un sentiment de stabilité et de continuité. Les structures bureaucratiques visent aussi à prévenir l'exercice arbitraire du pouvoir étatique et obligent à traiter tout le monde de manière égalitaire. Quand on veut un nouveau passeport, par exemple, on l'obtient. Et le temps d'attente pour avoir un rendez-vous en vue de faire un nouveau passeport est le même pour chaque personne, indépendamment de sa fortune ou de son domicile. Les dispositions bureaucratiques sont aussi des garde-fous pour garantir des règles sûres et fiables. Mais dans la complexité de la réalité du monde actuel, les directives générales arrivent à leurs limites, car elles nécessitent l'ajout de nombreuses exceptions ou dispositions particulières. Et même celles-ci ne sont pas toujours adaptées aux différents cas particuliers. Finalement, l'excès de dispositions légales engendre des charges administratives disproportionnées. Par ailleurs, plus tout est précisément réglé, moins les administrations font de choses pour lesquelles elles ne sont pas compétentes.

## Un appareil administratif en expansion

L'appareil administratif ne cesse de gonfler, et les chiffres traduisent aussi l'accroissement de l'administration. Ainsi, l'effectif de l'Administration fédérale comptait environ 2500 personnes en 1900 et déjà plus de 10 000 en 1937. Quelque dix ans plus tard, l'effectif avait doublé, avec

plus de 20 000 personnes travaillant dans l'Administration fédérale en 1948. Et plus de 30 000 personnes en 1969 (administration, y compris la Chancellerie fédérale et les tribunaux, les ambassades et les consulats, les établissements d'enseignement et les instituts de recherche, les services douaniers, les autres établissements et entreprises).

Dès 1980, les effectifs sont indiqués par le nombre des équivalents plein temps. Il n'est donc plus possible de comparer le nombre de postes avec les années précédentes. Néanmoins, entre 1980 et 1996, l'administration passe de 32 600 équivalents plein temps à 40 000, pour une brève durée. Car dès l'an 2000, le nombre d'équivalents plein temps retombe à environ 32 000, des postes ayant été externalisés, comme ceux des EPF. En 2022, les équivalents plein temps ont de nouveau dépassé le cap des 38 000, suite à l'apparition de nouvelles tâches et donc de nouveaux postes et à l'ajustement de la comptabilisation des charges de personnel.

Mais les équivalents plein temps d'une administration ne sont pas comparables linéairement aux charges administratives qui incombent ensuite aux entreprises ou aux particuliers. Primo, parce que la population suisse a plus que doublé depuis 1900 et, deuxio, parce que bon nombre de thèmes se sont considérablement complexifiés.

## La digitalisation pourrait réduire la bureaucratie

La bureaucratie occasionne des frais élevés, souligne Mikael Huber. A savoir «près de 10% du produit national brut, ce qui correspond à environ 70 milliards de francs par année». C'est l'estimation faite par l'usam en collaboration avec l'Université de Saint-Gall. Les partis bourgeois sont les premiers à critiquer le fait que les charges administratives constituent un problème pour les entreprises et chargent plus lourdement les PME. Des interventions sont donc déposées réguliè-



**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA





NOUVEAU

### Sérum Biphase Huile-en-Sérum anti-âge.

### 7 effets.

- 1 Hydrate intensément
- 2 Renforce la fermeté de la peau
- 3 Réduit la profondeur des rides
- 4 Augmente l'élasticité de la peau
- 5 Lisse la peau
- 6 Fortifie la barrière cutanée
- 7 Régénère

Ce puissant concentré biphase huile-en-sérum de Louis Widmer renforce l'effet détox sur les cellules. Il stimule le renouvellement cellulaire actif ainsi que la régénération de la peau. En combinaison avec Reforcy<sup>®</sup>-Aion et des huiles nourrissantes de haute qualité, le complexe de biostimulateurs combat les signes du vieillissement cutané grâce aux 7 effets.



Plus de détails  
SCAN  
HERE

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

MADE IN SWITZERLAND 



COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

Selon la loi sur les produits thérapeutiques,  
l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments  
et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux,  
la publicité destinée aux professionnels est  
exclusivement réservée au public spécialisé.



ment au Parlement pour demander moins de bureaucratie, davantage de déréglementation et la simplification du droit fédéral. Le Conseil fédéral soutient toujours les interventions pour diminuer les charges administratives inutiles et simplifier les réglementations. Mais il considère que des actions uniques de dépoussiérage généreraient des surcharges de travail disproportionnées pour un bénéfice qualitativement moindre. Il renvoie donc aux dispositions légales qui contiennent des clauses d'évaluation permettant d'assurer l'efficacité des modifications.

Fin septembre 2023, le Parlement a adopté la loi fédérale sur l'allègement des coûts de la réglementation pour les entreprises (LACRE). «Les autorités doivent désormais vérifier toutes les nouvelles lois et ordonnances pour voir si les réglementations sont vraiment nécessaires et les anciennes lois seront examinées pour déterminer leur potentiel d'allègement», explique Mikael Huber de l'usam. «Nous attendons beaucoup de cette loi d'allègement.» En plus, la digitalisation devrait être davantage promue, notamment via la plateforme centrale électronique EasyGov. Les entreprises devraient ainsi pouvoir y effectuer davantage de prestations administratives. «La digitalisation aide les entreprises dans leur travail administratif; pour autant que le personnel soit familier avec internet», poursuit notre interlocuteur. Existant depuis 2017, le portail en ligne EasyGov est constamment développé pour que les entreprises puissent y effectuer directement certaines démarches administratives.

Reste qu'en comparaison internationale, la Suisse ne figure pas dans le top ten des nations en matière de développement digital de l'administration. Dans le classement de l'enquête sur l'e-gouvernement 2022 de l'ONU, la Suisse n'occupe que la 23<sup>e</sup> place.<sup>1</sup> Des pays comme le Danemark ou la Finlande font partie du peloton de tête depuis des années.

## Initiative dans les Grisons

Le canton des Grisons a aussi tenté de lutter contre la bureaucratie inutile par le biais d'une initiative constitutionnelle. Cette initiative a été acceptée par plus de 91% de oui en 2012. La Constitution des Grisons stipule donc désormais: «Le canton et les communes prennent des mesures pour réduire au maximum la densité des réglementations et les charges administratives

pour les entreprises, en particulier les PME.» Les résultats de cette initiative sont cependant décevants selon **Maurus Blumenthal**, directeur de la section grisonne de l'usam: «Elle est restée lettre morte. Aucune mesure concrète contre la bureaucratie n'a été prise jusqu'à présent.» L'usam grisonne se demande maintenant si cette base constitutionnelle ne permettrait pas de créer une base légale qui serait plus efficace. «Il est cependant difficile de trouver des mesures efficaces», constate Maurus Blumenthal. Qui considère qu'une mesure envisageable serait une sorte de «contrôle des réglementations», à l'instar du contrôle des finances dans les cantons. «Dans les administrations, le contrôle des finances a surtout un effet préventif, puisqu'il vérifie chaque année les activités des offices. Avec un contrôle des réglementations, les administrations seraient peut-être plus attentives aux réglementations inutiles», estime le Grison. Reste à savoir si un tel contrôle se fera un jour...

Comme Mikael Huber, Maurus Blumenthal est convaincu que la digitalisation allégera les tâches bureaucratiques: «Si les données circulaient mieux entre les autorités, les entreprises et les particuliers ne devraient pas fournir x fois les mêmes indications.» Dès que l'Etat aura des interfaces ouvertes qui permettent des échanges entre les différentes administrations, que certaines automatisations seront réalisées et que plus aucune donnée ne sera envoyée par fax à l'Etat, alors le travail sera nettement facilité, estime Maurus Blumenthal. Cela pourrait soulager, du moins sur le plan bureaucratique, la branche de la santé qui est déjà fortement réglementée.

## Les ordonnances, source de bureaucratie

Il y a encore d'autres idées pour réduire les charges administratives. «Un droit de veto sur les ordonnances pourrait être une aide», avance Maurus Blumenthal. Le Parlement pourrait ainsi opposer un veto simple aux ordonnances du Conseil fédéral. Mais cette idée n'a pas encore trouvé d'écho au Parlement. La solution «One-In-One-Out», qui consiste à supprimer une ancienne loi pour toute nouvelle loi introduite, ne s'est pas non plus imposée jusqu'à présent. «L'usam saluerait une telle règle», souligne Mikael Huber. Plusieurs pays, comme le Royaume-Uni, la France, l'Allemagne et le Canada, pratiquent déjà le prin-

cipe «One-In-One-Out». La mise en œuvre n'est toutefois pas si simple, parce que, pour chaque loi, il faut calculer les conséquences financières de son application et définir par quelle autre loi la compenser. Mais il existe déjà un outil pour évaluer les coûts de la réglementation pour les entreprises: l'analyse d'impact de la réglementation. Sur son site, le canton de Zurich indique par exemple que tous les documents relatifs aux lois et ordonnances sont analysés pour déterminer leur impact sur les entreprises, en particulier les PME.

On croit souvent à tort que le problème de la bureaucratie réside dans la multiplication des lois fédérales. Mais le nombre n'a pratiquement pas augmenté entre 1972 et 2022 – en 2022, il n'y en avait guère que 50 de plus qu'en 1972.<sup>2</sup> **Kerstin Noëlle Vokinger**, professeure de droit et de médecine à l'Université de Zurich, expliquait ainsi ce phénomène dans les pages de la NZZ: la population perçoit très clairement l'entrée en vigueur des nouvelles lois mais ne remarque pratiquement pas leur abrogation. Ceci dit, les dispositions et réglementations sont effectivement de plus en plus nombreuses. Car pour une loi supplémentaire par année, il faut compter près de huit nouvelles ordonnances. La plupart des projets de loi (sans les ordonnances) ne sont pas le fait de la population, via des initiatives, ni du Parlement, par des motions, mais bien de l'administration elle-même.

«Introduire des réglementations n'est pas mauvais en soi», remarque Mikael Huber, «mais c'est leur masse qui constitue un énorme problème.» Les PME ne peuvent plus supporter toutes les charges bureaucratiques et perdent face aux grandes entreprises. Pour les PME, chaque réglementation supplémentaire entraîne des effets de coût supplémentaires et, vu leur taille, elles manquent de ressources humaines et financières pour mettre en œuvre les dispositions légales.

## Et que fait l'ASD?

«Les petites entreprises comme les drogueries ne peuvent pas faire grand-chose contre la bureaucratie, à part peut-être chercher à simplifier au plus les différents processus», constate Mikael Huber. Et, une fois de plus, la digitalisation pourrait être un atout. **Andrea Ullius**, responsable Politique et branche à l'ASD et responsable de la direction, considère d'ailleurs que le

dossier électronique du patient (DEP) constitue un énorme potentiel pour le secteur de la santé: «Une fois les données enregistrées, tous les intervenants importants peuvent les voir.» Ne plus devoir consigner l'historique médical de chaque personne à chaque étape du parcours de soins permettrait de gagner beaucoup de temps.

Les unions au sein de la branche offrent aussi des solutions contre le monstre bureaucratique. Andrea Ullius souligne deux approches principales pour contrer la bureaucratie. Primo, éviter toutes nouvelles réglementations inutiles. L'ASD effectue justement un monitoring et un reporting des dossiers nationaux importants qui concernent ou pourraient concerner la branche. En recourant à la plateforme «politik.ch» qui permet de repérer d'éventuels obstacles pour l'activité des drogueries, l'ASD peut intervenir rapidement. L'ASD profite aussi de la possibilité de prendre position lors de procédures de consultation et de représenter les intérêts de la branche de la droguerie. Ce qui, dans l'idéal, permet aussi de prévenir des régulations inutiles ou d'autres restrictions pour les drogueries. La procédure de consultation sur la révision partielle de la loi sur les produits thérapeutiques est justement en cours actuellement. Et pour peser plus de poids dans la procédure, l'ASD se concentre sur ses liens avec les autres associations partenaires.

Deuxio, quand les réglementations sont déjà en place, l'ASD met tout en œuvre pour décharger les drogueries des tracasseries administratives. «Nous essayons de proposer aux droguistes un maximum d'outils d'aide», souligne Andrea Ullius. L'ASD fournit ainsi des modèles de documents, notamment pour faciliter la procédure d'assurance qualité. «En janvier, nous avons en outre organisé deux cours sur les exigences pour la fabrication de médicaments d'après une formule propre. Notamment pour expliquer concrètement les bases légales en vigueur pour un étiquetage correct et la manière de documenter un produit, de son idée à sa fabrication», explique le responsable de la direction de l'ASD. Une bonne formation initiale suivie par de bonnes formations continues constitue d'ailleurs le meilleur outil pour éviter de se perdre dans la paperasse administrative. ■

### Sources

<sup>1</sup> <https://publicadministration.un.org/egovkb/en-us/Data-Center>

<sup>2</sup> Kerstin Noëlle Vokinger / David Schneider, Entwicklung in der Gesetzgebung und Gesetzesqualität, 1972–2022, in: Jusletter 18 décembre 2023

# 1. SDV-Nachhaltigkeitstag



Gerne laden wir Sie zum 1. SDV-Nachhaltigkeitstag in Solothurn ein. Im Vorfeld bieten wir Ihnen kurze E-Learnings zu den drei Unterthemen an. Vor Ort begrüßen wir Sie mit einem regionalen und nachhaltigen Brunch-Buffet. Zudem dürfen wir drei interessante Referenten begrüßen, die Ihnen mit Beispielen, eigenen Erfahrungen und Ideen das Thema Nachhaltigkeit näherbringen.

## Thema

Die drei Säulen der Nachhaltigkeit – ökologische, ökonomische und soziale Nachhaltigkeit

## Ort

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

## Datum und Zeit

12. März 2024, 09.00 – 15.45 Uhr

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt – rasch anmelden lohnt sich!

## Eintrittspreise

CHF 30 Mitglieder (inkl. Brunch)

CHF 50 Nichtmitglieder (inkl. Brunch)

## Ansprechperson

Nigina Römer, Telefon 032 328 50 59,  
n.roemer@drogistenverband.ch

## Zeitplan

09.00 – 09.30	Brunch-Buffet
09.30 – 10.00	Begrüssung
10.00 – 10.45	Referat: Ökologische Nachhaltigkeit – myclimate
10.45 – 11.30	Referat: Ökonomische Nachhaltigkeit – Max Zeller Söhne AG
11.30 – 13.00	Brunch-Buffet
13.00 – 13.45	Referat: Soziale Nachhaltigkeit – claro fair trade
13.45 – 14.00	Brunch-Buffet
14.00 – 15.00	Tables de réflexion
15.15 – 15.45	Konklusion und Verabschiedung

**Punkte** Für den Kurs werden 3 ~~3~~ Weiterbildungspunkte vergeben.

**Anmeldung** Via DrogoBrain

Reisen Sie mit dem ÖV an? Wir erstatten Ihnen einen Teil der Kosten Ihrer nachhaltigen Anreise zurück.



# «La pensée créative s'apprend»

Par sa profession, Christoph Hunziker est passé maître en innovation. Concernant les drogueries, il voit un potentiel d'innovation dans le domaine des prestations et des spécialités maison. Dans son interview, il nous explique pourquoi l'innovation est si importante et nous confie comment il trouve de nouvelles idées.

📺 Céline Jenni | 🎙️ Claudia Spätig | 📷 Miriam Kolmann

*Christoph Hunziker, vous êtes responsable de l'innovation à La Mobilière. Êtes-vous plus innovant que d'autres personnes?*

**Christoph Hunziker:** Je m'intéresse aux thèmes qui concernent la nouveauté, les changements et les évolutions. Mon activité actuelle résulte donc d'une certaine curiosité. Je m'ennuie vite quand je dois toujours faire la même chose. Le fait d'être ouvert et d'apprécier les changements est certainement un avantage. Mais ce n'est pas parce que je suis responsable des thèmes liés à l'innovation que je suis forcément plus innovant que d'autres. Pris par la frénésie du quotidien, je manque souvent de temps pour ne rien faire, ce qui est un véritable tueur de créativité. S'ennuyer pendant un moment aide souvent à développer des pensées et des idées nouvelles.

*Qu'avez-vous fait d'innovant récemment?*  
Ce n'est certes pas une activité concrète, mais j'étais au «Slush» en novembre. C'est une importante conférence sur les startups à Helsinki et elle était très inspirante. Le soir, nous avons aussi assisté à un match de football qui a dû être interrompu à deux reprises. La première fois parce que des fans de l'équipe adverse lançaient des boules de neige sur le gardien de but, la seconde, pour enlever la neige sur le terrain car les lignes n'étaient plus visibles. C'était une ex-

périence de football différente de ce que l'on vit d'habitude et cela brise donc les clichés habituels. Quant à la conférence elle-même, c'était un véritable creuset de nouveaux thèmes, ce qui est terriblement passionnant.

*Quels sont les thèmes qui nous attendent?*

Il y a un an, on nous vendait encore de grands rêves, mais on constate aujourd'hui un certain désenchantement sur le marché des capitaux. Les investissements ne se font plus qu'avec réticence. Du coup, ce sont maintenant des thèmes très concrets qui émergent. La conférence a ainsi présenté beaucoup de solutions logicielles qui se concentraient sur une petite partie de la chaîne de création de valeur ajoutée, pour y apporter des avantages très concrets. Et le thème de l'intelligence artificielle était omniprésent. Enfin, les aspects de la durabilité étant déjà souvent intégrés directement dans les produits ou les services, ils ne sont plus aussi manifestement mis en avant.

*Au fait, qu'est-ce donc qu'une innovation?*

Il n'y a pas de définition universelle de l'innovation, mais elle comprend toujours le facteur nouveauté. En général, on pense à de grandes avancées, comme l'internet ou l'iPhone, quand on parle d'innovation. Mais même l'amélioration d'un processus, pour le rendre plus rapide, de meilleure qualité

**Christoph Hunziker** est responsable de l'innovation à La Mobilière. Il travaille en outre comme expert chez Innosuisse et enseigne la gestion de l'innovation dans différentes institutions. Outre son enthousiasme pour l'innovation et les nouveaux projets, il apprécie la vie de famille et se passionne pour le football. Il entraîne d'ailleurs les juniors E du FC Wabern (BE).

ou meilleur marché, peut aussi être innovante. Et une innovation devrait aussi résoudre un problème concret des clients.

*Chaque entreprise doit-elle être innovante?*

Oui, car pour réussir à long terme, il faut innover. Le monde change de plus en plus vite. Chaque entreprise doit donc s'adapter aux évolutions du marché et aux besoins des clients. Et ces adaptations impliquent justement de faire les choses autrement.

*Etant des petites entreprises, les drogueries n'ont pas de département dédié à l'innovation. Comment peuvent-elles être innovantes avec leurs petites équipes?*

Je pense que les drogueries sont bien positionnées, car elles vivent le marché au quotidien. Dans les départements d'innovation, on est souvent éloigné de la clientèle et on ne comprend parfois pas certaines choses. Mais quand on est en contact avec les clientes et les clients, on se doit de bien observer et d'écouter. Et l'on doit aussi comprendre pourquoi certaines personnes ne font pas ou plus partie de la clientèle – peut-être n'a-t-on pas su réagir à un changement? Même dans une petite équipe, chacun peut apporter sa contribution pour changer ou améliorer les choses. Pour certains points, comme les médicaments, on dépend certes de la capacité d'innovation de tiers. Mais les droguistes sont libres, notamment en matière d'agencement de leur magasin ou de l'expérience client qu'ils souhaitent créer.

*Ce n'est pas innovant de déplacer simplement quelques rayons. N'est-ce pas plus du marketing que de l'innovation?*

On ne doit naturellement pas qualifier chaque changement d'innovation. Ce n'est certainement pas une innovation de mettre un analgésique à gauche plutôt qu'à droite du comptoir. Mais proposer certaines nouvelles prestations de santé mérite à mon sens d'être qualifié d'innovant. Et cela inclut aussi l'expérience client dans le secteur en ligne ou les check-up de santé.

*Beaucoup de drogueries fabriquent des spécialités maison. Est-ce innovant?*

Oui, et c'est un excellent exemple. Ce n'est certes pas révolutionnaire, mais cela colle

parfaitement à la tendance générale à plus de produits régionaux et locaux. Comme droguiste, je réfléchirais donc à la manière dont on pourrait intensifier cela.

*A quelles tendances importantes doit-on s'attendre dans la branche de la santé?*

Il faut certainement des solutions pour les grands thèmes de santé, comme les maladies chroniques ou cardiovasculaires, et pour la société de plus en plus vieillissante. La prévention est aussi un thème essentiel, porté par l'amélioration des diagnostics et l'intelligence artificielle. La santé mentale est également un thème actuel. Il serait intéressant que les drogueries réfléchissent à la possibilité de proposer des offres en matière de santé mentale. Car cette dernière joue un rôle de plus en plus important dans les entreprises. La santé mentale est d'ailleurs aussi liée à la question de savoir comment préserver la santé des travailleurs, par exemple pour prévenir les absences pour cause de burn-out.

*Les drogueries pourraient donc s'engager dans la gestion de la santé au travail et conseiller les entreprises?*

Oui, ce serait une possibilité. Concernant les produits, les drogueries dépendent de leurs fournisseurs, hormis pour les spécialités maison. Mais concernant les prestations, il existe un potentiel d'innovation.

*L'innovation a besoin d'une culture d'entreprise qui la favorise. En quoi consiste une telle culture d'entreprise?*

Une bonne culture d'entreprise consiste à donner la possibilité d'essayer des choses et de favoriser les échanges et la communication entre les collaborateurs. Les éléments comme la diversité, la prise de risques et l'interdisciplinarité ainsi qu'une bonne culture d'apprentissage sont aussi utiles. Mais on ne peut pas promouvoir artificiellement une telle culture d'entreprise. Il faut au contraire la vivre de manière authentique.

*C'est donc essentiellement de la responsabilité du propriétaire d'une PME de créer de telles incitations?*

Oui, mais en tant que propriétaire de PME, on est aussi soumis à une forte pression

économique. Si l'on ne s'adapte pas aux changements du marché, l'entreprise risque de disparaître rapidement. La propension à se développer continuellement est donc très forte. Des échanges réguliers, qui visent à motiver les employés à présenter leurs idées, permettent de créer un rituel favorable à un environnement propice à l'innovation. A condition, naturellement, que personne ne craigne d'avoir honte s'il ou elle présente une idée. Il faut parfois du courage pour oser dire ce que l'on pense

*Comment présenter au mieux une bonne idée à son supérieur sans qu'elle ne soit immédiatement rejetée?*

La manière de vendre un nouveau concept dépend de la personne à laquelle on s'adresse. Certaines se laissent volontiers inspirer, d'autres préfèrent les arguments rationnels, avec des chiffres et des faits. Quoi qu'il en soit, je présenterais tou-

jours tous les avantages bien concrets du concept. Sans toutefois oublier que les projets d'innovation ne peuvent pas se mesurer de la même manière que les autres projets.

*Qu'entendez-vous par là?*

En principe, les projets se mesurent par ce qu'on appelle le retour sur investissement. On calcule combien il coûte et combien il rapportera dans le futur, via de nouvelles recettes ou des économies. Mais on ne peut pas savoir tout cela pour les innovations. Les nouvelles idées se basent toujours sur de nombreuses suppositions. Pour les projets d'innovation, on commence donc par tester ces suppositions par de petites expériences, pour savoir s'il faut continuer de développer ces idées ou les stopper. Cela évite de se concentrer dès le début sur le développement global et l'introduction en grande pompe d'une idée commerciale, sans savoir au préalable si elle correspond

Selon la loi sur les produits thérapeutiques, l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux, la publicité destinée aux professionnels est exclusivement réservée au public spécialisé.

bien aux attentes des clients. Cela permet d'économiser beaucoup d'argent.

*Innovater signifie donc aussi avoir le courage de renoncer à certaines idées?*

Oui, c'est très important. Pensons à une droguerie qui propose des spécialités maison: c'est une excellente plateforme pour tester quelque chose sur la clientèle. Si elle s'arrache ensuite ce produit, alors on peut estimer qu'il pourrait fonctionner. Et si ce n'est pas le cas, on peut le modifier ou l'abandonner définitivement

*Reste à apprendre cette culture de l'échec...*

Oui, il faut apprendre à penser autrement: considérer que c'est aussi une réussite quand une idée va droit dans le mur. Cette prise de conscience doit émaner de la direction. Renoncer à un projet est difficile, car on a souvent des personnes qui font un super travail et mettent beaucoup de passion dans un projet qui n'est finalement pas réalisé. La direction doit donc faire preuve de courage pour interrompre un projet, mais aussi d'empathie pour les personnes concernées. L'important est de tirer des enseignements de ces échecs.

*Est-ce que chacun peut être créatif?*

Oui, j'en suis persuadé. Il y a des outils et des méthodes pour ce faire. Certaines personnes sont certes plus créatives que d'autres, mais la pensée créative s'apprend.

*Comment incitez-vous vos étudiants à sortir des sentiers battus?*

J'essaie de leur raconter beaucoup d'histoires et les incite à essayer eux-mêmes de nouvelles choses durant les cours. Parfois, cela fonctionne bien, parfois pas. Mais cela crée en tout cas un espace pour la différence et des discussions passionnantes. On peut aussi proposer un résumé des contenus théoriques sous forme de quiz ou de sondages. Laisser de la place à un peu de légèreté et d'humour permet déjà de créer une atmosphère créatrice.

*Les jeunes sont-ils en principe plus innovants que les personnes plus âgées?*

Pas forcément. Les enfants sont certainement plus créatifs, parce qu'ils n'obéissent

pas à autant de règles et de consignes. Ils sont donc plus audacieux et spontanés. Mais ces caractéristiques sont hélas souvent bridées par la suite. Et, d'un autre côté, il faut savoir que l'innovation se base souvent sur quelque chose qui existe déjà. Plus on a vu et vécu de choses, plus on peut en imaginer de nouvelles. C'est d'ailleurs pour cela que les personnes qui ont vécu un moment dans une autre culture sont généralement plus créatives et innovantes que les autres.

*Vos deux enfants vous ont-ils aussi inspiré?*

Oui, énormément. Avec mes enfants, j'ai découvert une autre réalité et développé de nouvelles idées. Dans le travail quotidien, on est souvent enfermé dans certains schémas qui explosent immédiatement quand on passe du temps avec des enfants. D'ailleurs, j'ai toujours été enthousiaste à l'idée de jouer ou visiter un musée avec mes enfants.

*Plus on a des activités et loisirs différents, plus il serait donc facile d'être créatif?*

Je crois en effet. Une culture d'entreprise où les employés travaillent tous avec des œillères et ne se concentrent que sur ce qu'ils sont en train de faire n'est pas favorable à long terme. Mais on peut naturellement aussi s'inspirer de sa propre branche, si l'on a de bons échanges qui permettent de développer des pensées et des idées novatrices.

*Quelle innovation vous a-t-elle le plus enthousiasmé?*

Je crois que c'est l'arrivée d'internet à l'époque. J'étais fasciné de voir la quantité d'informations que l'on pouvait trouver et par la possibilité d'entrer en contact avec des gens du monde entier.

*Y a-t-il aussi des innovations qui ne vous convainquent pas?*

Oui, en tant que fan de football, je suis très conservateur. Je n'aimerais pas de nouveautés dans les stades. Je ne suis donc pas non plus un grand adepte de l'assistance vidéo à l'arbitrage. En tant qu'amateur romantique de foot, j'aimerais simplement vivre le football à l'état pur. ■



Dans l'édition de mars de vitamine,

vous trouverez dans ces pages un entretien avec Désirée Schmid et Anna-Vera Hatt, fondatrices de Mixtura.



PostCard Creator Business

# Quand la publicité devient un jeu d'enfant

Cela vous parle sûrement: dans le quotidien chargé d'une droguerie, certaines tâches passent toujours à la trappe. C'est le cas de la publicité par exemple, qui demande beaucoup de temps. Sauf avec les publipostages par carte postale: grâce à l'outil en ligne PostCard Creator Business, vous créez vous-même vos mailings personnalisés rapidement et simplement.



Le service en ligne PostCard Creator Business permet aux drogueries de concrétiser immédiatement leurs idées publicitaires.

Les publipostages par carte postale se prêtent à toutes les occasions

- Renforcer la notoriété
- Stimuler les ventes
- Remercier la clientèle pour sa fidélité
- Proposer des campagnes de bons et des offres promotionnelles
- Lancer de nouveaux produits
- Envoyer des invitations à des événements
- Envoyer vos vœux à l'occasion d'un événement personnel, par exemple un anniversaire

À quand remonte la dernière fois où vous avez remercié vos clientes et vos clients fidèles? Et celle où vous avez acquis une nouvelle clientèle grâce à une publicité ciblée? Dans les deux cas, le publi-postage par carte postale est le support idéal. Les cartes postales attirent l'attention, jouissent d'un fort capital de sympathie et ont un effet incitatif. Grâce à elles, votre publicité devient un investissement rentable.

Les statistiques publicitaires de 2023 montrent l'importance des mailings physiques: les lettres et cartes postales publicitaires figurent en tête du marché publicitaire suisse. Les annonceurs publicitaires, qui ont gagné en notoriété grâce aux médias en ligne, misent également dessus. Ils ont l'habitude d'exiger un impact maximum pour chaque franc investi dans la publicité, et finissent donc par se tourner vers les mailings physiques.

### Une publicité sympathique en un clin d'œil

Et ce n'est pas tout: avec le service en ligne PostCard Creator Business de la Poste, vous pouvez créer vos publipostages par carte postale vous-même en un clin d'œil. La Poste s'occupe de l'im-

pression, de l'adressage et de l'expédition directe, quel que soit le volume du tirage.

Pour mettre en œuvre vos idées publicitaires, c'est aussi simple que cela:

- Choisissez le format de votre carte publicitaire.
- Créez le recto et le verso selon vos envies ou à l'aide des nombreux modèles.
- Téléchargez les adresses de votre clientèle existante ou potentielle.

Ça marche aussi à la dernière minute: si vous passez une commande express d'un tirage maximal de 200 exemplaires avant 14h00, les cartes postales seront imprimées et envoyées le jour même. Que diriez-vous, par exemple, d'envoyer à votre clientèle quelques conseils de santé saisonniers par carte postale? Vous attirerez à coup sûr son attention.

À tester dès maintenant sur [poste.ch/postcardcreator](https://poste.ch/postcardcreator)



## Bénéficiez d'un rabais exceptionnel de 10%

Voici comment réaliser vos publipostages par carte postale de manière plus avantageuse: utilisez le code `sdv311224` et bénéficiez de 10% de réduction sur les coûts de production – ce pour tout envoi jusqu'au 31 décembre 2024.



## Retour en droguerie après 30 ans

Reprendre la profession de droguiste après une longue pause peut être un défi. L'Association suisse des droguistes organise chaque année un cours en allemand pour permettre aux personnes qui reprennent le travail de bien se préparer. En ces temps de pénurie de personnel qualifié, les personnes désireuses de se réintégrer ont de bonnes chances.

📄 Sara Bagladi | 🗣️ Claudia Spätig | 📷 Miriam Kolmann

«Après une pause de 30 ans, j'aimerais retourner travailler en droguerie», déclare **Ursula Sahli**, qui a participé au cours de réinsertion en octobre 2023. Durant cette pause, elle a élevé cinq enfants et travaillé comme conseillère municipale. «J'ai toujours aimé ma profession de droguiste. Grâce à mon expérience de vie et aux maladies que j'ai eues, je dispose encore d'une partie de mes connaissances. J'ai voulu rafraîchir le reste avec ce cours», explique-t-elle. Elle commencera ses recherches d'em-

ploi après le cours, espérant qu'elle aura de meilleures chances avec ce certificat. Pour l'obtenir, elle retourne donc une semaine sur les bancs d'école aux côtés de 17 autres participants. Dans la salle, les étagères sont pleines de livres sur l'anatomie, les drogues utilisées pour les tisanes et les phytomédicaments. La rhinite figure au programme du jour. Le cours a lieu en présentiel et les droguistes écoutent attentivement en prenant des notes. Entre-deux, participants et intervenants échangent leurs expériences



personnelles. Pour la partie «approfondissement en présentiel», les participants se retrouvent pendant 4 journées et demie à l'école Frei's Schulen de Lucerne, dans les salles de classe des droguistes en apprentissage. Quatre jours durant, ils planchent sur la théorie tandis que la dernière demi-journée est consacrée à la pratique, avec un coaching de vente dans les locaux de la droguerie Hertenstein de Lucerne.

## Les mères apportent une précieuse expérience de vie

Le programme est dense – des troubles intestinaux aux formations concrètes sur les produits en passant par les entretiens de vente, tous les thèmes importants pour le quotidien de la droguerie sont abordés. «Nous dispensons une mise à jour théorique aux participants afin qu'ils soient prêts à travailler en droguerie», explique **Ramon Zürcher**, droguiste dipl. ES et responsable de la formation d'assistant-e en pharmacie CFC. Il dirige le cours avec **Raphael Bauz**, droguiste dipl. ES et responsable de la formation de droguiste CFC. C'est justement ce dernier qui élabore le cours depuis plus de 15 ans: «Je souhaite faire en sorte que tous ceux qui veulent revenir en droguerie après une pause, due à un congé de maternité ou à une interruption de carrière, disposent du bon matériel pour réussir leur réintégration.» Les participants reçoivent une documentation de base très complète qui leur permet de se préparer de manière autonome. Et ils ont accès au cours en ligne «Connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé». «Bon nombre des participants sont des mères. Elles apportent une précieuse expérience de vie et c'est tout à leur honneur. Grâce à cette formation, elles ont moins de réticences à retourner à la vie active», remarque Ramon Zürcher.

## Plaisir à l'idée du futur contact avec la clientèle

**Nadia Tassone** est une camarade de classe d'Ursula Sahli: «Ce cours est une chance

pour moi. Mon chef a souhaité que je le fasse avant mon entrée en fonction.» A 34 ans, cette mère de deux jeunes enfants revient travailler en droguerie à 20% après une interruption de sept ans. Ces dernières années, elle a notamment travaillé pour une assurance-maladie et comme assistante marketing pour des drogueries. «Nous recevons beaucoup d'informations en peu de temps et je n'ai plus l'habitude d'être assise et d'écouter. Mais je trouve le cours super et je me réjouis de retrouver le contact avec les clients de la droguerie.»

## Nouer des relations avec ses pairs

**Erika Walther** a aussi suivi ce cours au printemps 2023, quelques mois après avoir été engagée comme droguiste à la droguerie Fischer, à Belp (BE). Ces 20 dernières années, la Bernoise de 49 ans s'est consacrée à d'autres activités: secrétariat dans un hôpital, responsabilités familiales et administration de la menuiserie familiale. «Notre classe était super. Nous partageons tous le même objectif et avons noué de nombreux liens d'amitié», se souvient-elle. La plupart des matières dispensées durant le cours l'ont marquée et elle a pu les transposer directement dans la pratique. «Mais je dois revoir et répéter régulièrement d'autres thèmes. Je remarque que je n'ai plus 20 ans», constate-t-elle.

## «Des femmes zélées et désireuses d'apprendre»

Erika Walther est une des quatre personnes en réinsertion qui ont trouvé un emploi à la droguerie Fischer après plus de 20 ans d'interruption professionnelle. «Nous sentions que nous manquions de personnel et bien des emplois restaient longtemps vacants», explique **Marina Tschiemer-Gysi**, droguiste dipl. ES et gérante de la droguerie Fischer. Elle a donc changé de stratégie et a engagé des personnes désirant se réinsérer – à condition qu'elles suivent le

UNIQUEMENT EN ALLEMAND

Kursausschreibung

# Kurs für den Wiedereinstieg

Die optimale Basis für Ihren erfolgreichen Neustart ins Berufsleben



## Kursinhalt und Zielpublikum

Innerhalb des Kurses wird Ihr vorhandenes Wissen aufgefrischt und auf den neusten Stand gebracht. Der Kurs richtet sich an Drogistinnen und Drogisten sowie Fachfrauen und Fachmänner Apotheke, welche wieder in ihren Beruf einsteigen und/oder ihr Wissen auffrischen und vertiefen wollen.

## Unterrichtsform

### Vorbereitung Selbststudium – online – jederzeit

Als Vorbereitung für den Vertiefungsblock steht Ihnen eine umfassende Basisdokumentation, bestehend aus drei A4-Büchern, zum Selbststudium zur Verfügung. Zudem haben Sie Zugriff auf den E-Learning-Kurs «Sachkenntnis Chemikalien im Detailhandel».

### Vertiefung – Präsenz – Frühling 2024

Die Ausbildung besteht aus 4,5 Präsenztagen mit Kursunterlagen der Referenten.

## Austragungsort

Frei's Schulen Luzern. Verkaufskoaching am Sonntag in der Hertenstein-Drogerie in Luzern.

## Kurskosten

Die Kurskosten betragen insgesamt CHF 990.

- CHF 290 Anzahlung für Anmeldung, E-Learning und Selbststudium (keine Rückerstattung möglich)
- CHF 700 für Präsenztage

## Punkte

14\*~~2~~-Weiterbildungspunkte

## Teilnehmerzahl

Minimum 12 / Maximum 25

## Referenten

Raphael Bauz, Ramon Zürcher

## Anmeldeschluss

Freitag, 15. März 2024

## Anmeldung

Anmeldung auf [www.drogerie.ch](http://www.drogerie.ch) oder über den nebenstehenden QR-Code.

Keine Anmeldung via Frei's Schulen möglich.



## Ansprechperson

Isabelle Jacquemai, Tel. 032 328 50 46,  
[i.jacquemai@drogistenverband.ch](mailto:i.jacquemai@drogistenverband.ch)

## Kursdaten

### Theorie (Unterricht 10.00 – 17.00 Uhr):

Dienstag, 2. April 2024, Mittwoch, 3. April 2024,  
Donnerstag, 4. April 2024, Freitag, 5. April 2024

**Praxis (10.00 – 14.00 Uhr):** Sonntag, 7. April 2024

cours en question. La droguerie Fischer prend en charge les coûts du cours. Et Marina Tschiemer-Gysi ne regrette pas ce changement de stratégie: «Nous sommes reconnaissants et les accueillons avec plaisir. Ce sont des femmes zélées qui ont soif d'apprendre. Elles sont de générations qui savent encore comment travailler et vivre l'esprit d'équipe», poursuit la gérante. Elle apprécie l'important bagage d'expériences personnelles de ces femmes et leur courage d'oser retourner sur le terrain après de si longues absences. Il faut beaucoup de patience, de flexibilité et de bienveillance de la part de l'équipe pour former les personnes en réinsertion. «L'assurance leur vient avec le temps. Elles commencent lentement avec le conseil à la clientèle et en ayant toujours un membre de l'équipe à leurs côtés. Et le cours contribue certainement aussi à ce qu'elles se sentent plus sûres», conclut Marina Tschiemer-Gysi.

## Le bon moment pour recommencer

Les inscriptions pour ce cours qui a lieu chaque année n'ont cessé d'augmenter depuis 2019. En 2023, la demande a même été si importante que deux cours ont été

organisés. «La tendance est croissante et aide vraiment à lutter contre la pénurie de personnel qualifié», affirme Ramon Zürcher. Selon **Monika Baumann**, responsable Formation continue et perfectionnement à l'Association suisse des droguistes, la majorité des participantes ont entre 40 et 50 ans. Elles viennent de toute la Suisse à Lucerne pour suivre ce cours. «Ces anciennes droguistes redécouvrent que c'est une profession qui permet d'avoir des contacts directs avec la clientèle et qui n'exige pas d'être toute la journée devant l'ordinateur», constate-t-elle. Bon nombre de celles qui n'ont plus exercé leur métier depuis plus de 10 ans auraient des réticences. «Elles se demandent si elles sont encore capables d'assumer ce travail, s'interrogent sur ce qui a changé. Avec ce cours, nous voulons justement lever ces réticences», poursuit Monika Baumann. «Et la période est propice à la réinsertion. Les personnes qui veulent reprendre une activité ont de bonnes chances sur le marché», assure notre interlocutrice. Qui trouve important que les drogueries leur donnent une chance. «Même si le CV indique qu'une personne n'a plus exercé depuis 20 ans, notre certificat lui permet de démontrer sa volonté et sa motivation.» ■

# Nouveauté

## Sérum Biphase Huile-en-Sérum anti-âge

Le sérum biphase huile-en-sérum hautement efficace de Louis Widmer stimule le renouvellement cellulaire actif, favorise la régénération de la peau et soutient l'action détox des cellules. Le complexe de biostimulateurs associé à Reforcyl® et à des huiles soignantes de qualité supérieure agit visiblement contre les signes de vieillissement de la peau grâce à une action 7 fois plus efficace. La peau est intensément hydratée et lissée, sa fermeté et son élasticité sont sensiblement augmentées et les rides visiblement réduites. Sa texture fondante est rapidement absorbée et laisse la peau rafraîchie et le teint équilibré.

[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)





# La fatigue n'est pas seulement un thème de printemps

Au printemps, bien des gens se plaignent d'un certain manque d'entrain. Ce phénomène est généralement éphémère, notamment grâce à des mesures très simples. Mais si une fatigue constante perdure, même avec suffisamment de repos et de sommeil, il faut en chercher les causes. Car elle peut aussi être un symptôme précoce de sérieuses maladies.

✎ Karoline Fotinos-Graf | ✎ Claudia Spätig

La fatigue est un signal de notre corps qui réclame davantage de repos et de sommeil. C'est le deuxième symptôme le plus cité dans les soins médicaux de base.<sup>1,2</sup> Si le besoin de sommeil ne peut être satisfait, les performances et les capacités de concentration diminuent. Avec le temps, même le système immunitaire et d'autres fonctions importantes du corps peuvent être touchés. Même un manque de sommeil mineur affaiblit le système immunitaire<sup>3</sup> et peut avoir des effets négatifs sur la santé du cœur.<sup>4,5</sup> Les besoins en termes de repos et de sommeil varient donc d'une personne à l'autre et la symptomatologie de la fatigue est aussi très individuelle. La palette va de l'abattement général à la nervosité en passant par des symptômes physiques, comme des faiblesses ou des douleurs musculaires, et des troubles de l'humeur ou des problèmes de concentration.<sup>1</sup> Les femmes d'un certain âge

sont plus touchées que les hommes: elles ont besoin de plus de sommeil et souffrent aussi davantage de troubles du sommeil, ce qui est sans doute en lien avec les changements hormonaux de la ménopause. Étonnamment, les personnes qui pratiquent peu d'activité physique sont aussi touchées.<sup>2</sup>

## La fatigue physiologique

Selon les prédispositions, le corps a besoin de 7 à 9 heures de sommeil<sup>6</sup>. Si ce besoin ne peut être satisfait, que le manque de sommeil soit de nature qualitative ou quantitative, une fatigue physiologique (donc non organique) apparaît peu à peu. En général, dormir plus permet de remédier à la fatigue physiologique<sup>6</sup>. Les entretiens personnels peuvent aussi aider, en proposant des conseils pour mieux dormir (voir

«Conseils pour un sommeil réparateur») et/ou le recours à des plantes médicinales pour améliorer la qualité du sommeil.

## La fatigue due à des maladies

Si la fatigue est chronique (plus de 6 mois) ou ne disparaît pas malgré des phases (supplémentaires) de sommeil, c'est souvent le signe d'une maladie sous-jacente et nécessite donc un examen médical. Dans ce cas, on parle de fatigue organique (pathologique). Les déclencheurs peuvent être une dépression, un burn-out ou un stress permanent mais aussi des infections (virales), comme la mononucléose infectieuse, l'hépatite ou le Covid. L'asthénie peut également signaler des troubles endocriniens (par ex. hypothyroïdie ou diabète), de l'anémie, des carences alimentaires ou des tumeurs malignes. Les troubles rhuma-

tismaux, auto-immunes (par ex. maladie cœliaque) ou cardiovasculaires ainsi que les maladies neurologiques (par ex. sclérose en plaques, Parkinson) peuvent également être à l'origine d'une fatigue chronique.<sup>1,2</sup> Il faudrait consulter rapidement un médecin en cas de fatigue organique, en particulier si elle s'accompagne de symptômes tels que des sueurs nocturnes, une perte de poids, de la pâleur, de la fièvre, des problèmes respiratoires, de la tachycardie ou une sensation d'oppression dans la poitrine. Par ailleurs, la somnolence diurne ou des endormissements irrésistibles peuvent signaler un syndrome d'apnée du sommeil.<sup>7</sup> Enfin, il existe de nombreux médicaments dont un effet secondaire peut justement être la fatigue. Il s'agit notamment des benzodiazépines, des neuroleptiques, de certains antihistaminiques et antidépresseurs, des antihypertenseurs et des antimigraineux.<sup>7,8</sup> Si la fatigue induite par un

Selon la loi sur les produits thérapeutiques, l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux, la publicité destinée aux professionnels est exclusivement réservée au public spécialisé.

médicament est très handicapante, il est recommandé d'en parler à son médecin pour définir une autre option thérapeutique.

## Les options thérapeutiques

Pour améliorer la qualité du sommeil et donc réduire la fatigue diurne, on peut opter pour les plantes médicinales telles que la valériane (*Valeriana officinalis*), la mélisse (*Melissa officinalis*) et le houblon (*Humulus lupulus*). Il est prouvé que la valériane diminue le temps d'endormissement et améliore la qualité et la profondeur du sommeil, sans doute en agissant sur les récepteurs GABA auxquels se lient benzodiazépine et adénosine. La dose quotidienne optimale de valériane est de 600 mg d'extrait sec, resp. 2 à 3 ml de gouttes de valériane. Car une dose supérieure peut paradoxalement avoir un effet inverse: au lieu de permettre un bon endormissement, elle agit comme stimulant.<sup>9</sup> Il est important de préciser que l'efficacité optimale ne s'obtient qu'après 2 à 4 semaines de traitement. C'est aussi à partir de ce moment que l'amélioration de l'état durant la journée est généralement bien perceptible.<sup>9,10</sup>

Le houblon présente aussi des effets intéressants: en se liant aux récepteurs de la mélatonine ML1, il favorise le sommeil, surtout durant la phase d'endormissement<sup>9,10</sup> et peut donc contribuer à réguler le sommeil. Dans l'idéal, on associe houblon et valériane: plusieurs études cliniques montrent que les résultats en cas de troubles de l'endormissement sont meilleurs avec une association des deux qu'avec la prise de l'une ou l'autre plante séparément.<sup>9</sup>

A court terme, les huiles essentielles stimulantes sont efficaces contre la fatigue diurne. Les senteurs fraîches du citron (*Citrus limon*) ou du pamplemousse (*Citrus paradisi*) conviennent particulièrement bien, de même que celles du romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis*) ainsi que les huiles essentielles de conifères, comme le sapin blanc (*Abies alba*), qui peuvent, si besoin, s'utiliser en stick aromatique.

Une étude sur le Covid long réalisée aux Etats-Unis est intéressante. Elle a porté

sur l'administration d'un mélange d'huiles essentielles de thym, d'orange, de girofle et d'encens à 40 femmes souffrant de fatigue post-Covid. Selon les auteurs de l'étude, l'inhalation de ce mélange deux fois par jour durant 14 jours a permis d'atténuer sensiblement la fatigue.<sup>11</sup>

En cas de fatigue due au stress, on peut opter pour des plantes adaptogènes, comme l'orpin rose (*Rhodiola rosea*) ou le ginseng (*Panax ginseng*), et d'autres plantes anti-stress (voir l'article sur de la phytothérapie contre le stress dans *vitamine* 7-8/2023).

## La fatigue de printemps

Entre mars et mai, quand les jours rallongent, on pourrait croire que la fatigue de l'hiver disparaît. Mais en fait, c'est justement durant cette période qu'apparaissent des symptômes diffus, comme l'abattement, l'irritabilité, les maux de tête ou les vertiges. La fatigue printanière n'est pas une maladie en tant que telle, mais peut néanmoins être très pénible. Les personnes météo-sensibles en souffrent particulièrement.<sup>12</sup> On suppose que la fatigue printanière pourrait être provoquée par l'adaptation du corps à l'élévation des températures et au changement de luminosité. La hausse des températures provoque une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui peut avoir comme conséquence une légère diminution de la pression sanguine et des vertiges. L'augmentation de la luminosité stimule en outre la production de sérotonine (stimulante) tout en réduisant celle de mélatonine (qui favorise le sommeil), ce qui peut provoquer un déséquilibre passager.<sup>12</sup>

Outre les classiques cures de printemps avec des plantes amères comme la dent-de-lion (*Taraxacum officinale*) ou le chardon-Marie (*Silybum marianum*) ou des plantes diurétiques comme les orties (*Urtica dioica*) ou la prêle (*Equisetum arvense*) en mélanges de tisanes ou de teintures, on peut aussi recommander d'aller dehors, à la lumière et à l'air frais, et de pratiquer une activité physique (sport, randonnée, promenade, jardinage, etc.). Les douches alternées, chaud-froid, ont aussi fait leurs preuves, en particulier en cas de météo-sensibilité.<sup>12,13</sup> ■

### Auteure

Karoline Fotinos-Graf est pharmacienne dipl. féd, certificat FPH phytothérapie et aromathérapeute dipl.

→ Vous trouverez la bibliographie complète ici



Selon la loi sur les produits thérapeutiques,  
l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments  
et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux,  
la publicité destinée aux professionnels est  
exclusivement réservée au public spécialisé.



# Désensibilisation: résoudre le problème à l'origine de l'allergie

Les personnes sensibles aux allergènes sont de plus en plus nombreuses. La désensibilisation est aujourd'hui encore le seul traitement qui ne s'attaque pas seulement aux symptômes mais aussi aux origines des allergies. L'allergologue Oliver Fuchs détaille le fonctionnement de la désensibilisation et précise quand elle s'utilise.

📖 Christine Funke, Céline Jenni | 🗣️ Claudia Spätig

Pour certaines personnes allergiques, la saison du rhume des foins commence déjà en hiver. Car lorsque les températures sont douces, les pollens des aulnes et des noisetiers s'envolent très tôt dans l'année. Les personnes sensibles peuvent donc sentir leur nez couler et leurs yeux picoter après Noël. Or le rhume des foins n'est qu'une des nombreuses allergies qui touchent tant de gens – et la hausse des températures modifie le comportement des plantes. Les allergologues estiment qu'un enfant sur trois est sensibilisé aux allergènes.<sup>1</sup> Les raisons expliquant l'augmentation des allergies sont notamment les changements des conditions environnementales. Ainsi, plus

l'air est pollué, plus les pollens deviennent allergisants.<sup>2</sup>

## Apparition des allergies

On parle d'affection allergique quand le corps présente une réaction d'hypersensibilité à une substance étrangère bénigne et anodine en soi, substance dite alors allergène. Ces allergènes sont presque toujours des protéines, provenant notamment des acariens, des pollens, des animaux, des médicaments ou de certains aliments. Quand les personnes sensibles entrent en contact avec ces allergènes, leur organisme déve-



loppe une réaction de défense qui entraîne différents symptômes correspondant à des réactions inflammatoires.<sup>3</sup> «Le corps produit alors des anticorps immunoglobulines E spécifiques», explique **Oliver Fuchs**, médecin-chef en allergologie à l'Hôpital cantonal de Lucerne. Ces immunoglobulines E (IgE) sont spécifiquement produites par le système immunitaire en cas d'allergie et peuvent s'utiliser pour diagnostiquer les substances auxquelles une personne réagit de manière allergique.<sup>3</sup>

La sensibilisation allergique aux pollens peut se manifester par une rhinite allergique, avec ou sans atteinte aux yeux, une dermatite atopique ou encore de l'asthme bronchique allergique. Plus le problème est rapidement traité, plus les chances sont grandes d'éviter un changement d'étage. Terme qui s'utilise quand les réactions allergiques passent des voies respiratoires supérieures aux voies respiratoires inférieures et peuvent même affecter la peau. Une «carrière allergique» commence par exemple par des croûtes de lait chez le nourrisson qui évoluent en eczéma ou dermatite atopique, voire en rhume des foins ou en asthme allergique.<sup>4</sup> Les enfants qui développent déjà des symptômes de rhinite allergique au niveau de la peau, du nez et/ou des yeux en âge préscolaire ou durant l'école primaire présentent un risque accru de changement d'étage (passage du rhume des foins à l'asthme allergique).

## Thérapie causale

Plus vite l'allergène à l'origine des troubles est diagnostiqué, plus vite on peut soit éviter l'allergène, soit entamer une désensibilisation. La désensibilisation est à ce jour la seule thérapie causale des allergies. Après un traitement réussi, il est généralement possible de réduire, voire de supprimer, les médicaments utilisés pour traiter les symptômes. «La désensibilisation ne traite pas seulement les symptômes, mais c'est bel et bien une thérapie causale», précise Oliver Fuchs. Chez les enfants, l'immunothérapie spécifique devrait commencer le plus vite possible, afin d'influencer positivement l'évolution naturelle de la carrière allergique.<sup>5</sup>

«La désensibilisation consiste à habituer lentement le système immunitaire à l'allergène, de manière à ce qu'il apprenne à ne plus surréagir par des réactions allergiques», poursuit Oliver Fuchs. L'administration des allergènes se fait par voie sublinguale, avec des comprimés ou des gouttes, ou sous-cutanée, par des injections dans la peau. Lors de la désensibilisation, le corps forme des anticorps bloquants, appelés immunoglobulines G (IgG). Ils empêchent les allergènes d'entrer en contact avec les anticorps spécifiques IgE, justement formés en cas d'allergie, et donc leur reconnaissance par les cellules immunitaires qui interviennent dans les réactions allergiques. «Avec la désensibilisation, le corps désapprend les réactions allergiques via différents mécanismes», explique notre interlocuteur. «Un d'eux est justement cette réponse immunitaire compensatoire et régulatrice induite par les anticorps bloquants.» Cela explique d'ailleurs pourquoi on devient tolérant à l'allergène par le biais d'une désensibilisation mais pas par l'exposition à l'allergène lui-même. «Les allergènes utilisés pour la désensibilisation sont préparés de manière à ce qu'ils soient bien perçus comme des allergènes, mais sans plus induire une réponse IgE primaire. Au contraire, ils induisent une réponse immunitaire cellulaire dont l'effet est beaucoup plus régulateur», assure l'allergologue.

Aujourd'hui les effets secondaires indésirables des désensibilisations sont bien moins nombreux qu'autrefois. Car la préparation moderne des allergènes puis leur reconnaissance par le système immunitaire déclenchent une réponse immunitaire IgE beaucoup moins forte qu'auparavant.

Par ailleurs, lors de la désensibilisation, les allergènes arrivent dans le corps d'une autre manière qu'en cas d'exposition normale. «Lors du traitement de l'allergie aux pollens, par exemple, les allergènes préparés ne pénètrent pas dans le corps par les muqueuses, mais par voies sublinguale ou sous-cutanée», détaille Oliver Fuchs.

## Le plus tôt est le mieux

La désensibilisation est possible en cas d'allergie aux venins d'abeilles et de guêpes,

aux pollens et aux excréments d'acariens, plus rarement aux poils d'animaux et aux moisissures.<sup>6,7,8,9</sup> «La désensibilisation est recommandée quand la sévérité des symptômes atteint un certain degré et qu'il est avéré qu'un allergène précis est bien le déclencheur des symptômes», explique Oliver Fuchs. Il est donc important de s'enquérir des antécédents médicaux de la personne et de procéder ensuite à des tests ciblés.

Le traitement est possible à partir de cinq ans. Il dure au moins trois ans en cas d'allergie touchant les voies respiratoires, et au moins cinq ans pour les venins d'insectes. La tolérance ainsi obtenue dure au moins dix ans, voire plus longtemps.

«Il est important d'entamer la désensibilisation au plus vite», souligne Oliver Fuchs. «Plus la personne est jeune, plus l'effet sera durable. Car le système immunitaire des jeunes est encore beaucoup plus plastique et peut donc plus facilement désapprendre des choses.» La désensibilisation est particulièrement efficace contre les venins d'insectes, avec un taux de réussite de 95 à 97%. Le taux de réussite concernant les allergies des voies respiratoires était de 50% autrefois. «Mais le diagnostic est bien meilleur aujourd'hui et nous pouvons donc déterminer si une désensibilisation est judicieuse ou non d'un point de vue immunologique», explique Oliver Fuchs. Ce qui permet une sélection plus précise, et donc d'affiner la préparation des extraits utilisés pour l'immunothérapie et d'améliorer le taux de réussite relatif aux allergies des voies respiratoires.

## Différentes voies d'administration

La désensibilisation sous-cutanée ne peut être faite que par du personnel médical expérimenté dans ce domaine. «La technique d'injection est très importante, de même que la surveillance des patients après l'injection», souligne Oliver Fuchs. «Car il y a toujours un risque de réaction anaphylactique suite à une injection.» Les chocs anaphylactiques sont certes très rares, mais il est capital de pouvoir réagir immédiatement et correctement en cas d'incident. Les réac-

tions anaphylactiques provoquées par l'immunothérapie sous-cutanée touchent environ 0,005% des patientes et des patients. Les conséquences létales sont très rares. Selon les données d'Amérique du Nord, il y aurait un décès sur 1 à 7,2 millions d'injections. La probabilité d'avoir un choc anaphylactique, indépendamment du facteur déclencheur, est de 0,05 à 2% en Europe. Donc beaucoup plus élevé que le risque anaphylactique encouru dans le cadre d'une immunothérapie sous-cutanée.<sup>10</sup>

Pour les comprimés et les gouttes, seule la première administration se fait sous contrôle médical. Les patientes et patients peuvent ensuite prendre leur dose quotidienne à la maison. «Le passage par la muqueuse buccale entraîne moins de réactions systémiques», explique l'allergologue. Avec l'injection, l'allergène pénètre beaucoup plus vite dans le corps et peut donc, selon les cas, avoir des effets systémiques.

L'immunothérapie sous-cutanée commence par l'injection d'une petite dose d'allergène, laquelle augmente progressivement au cours du traitement. Pour l'immunothérapie sublinguale, la dose est toujours la même – sauf quelques rares exceptions avec une très brève augmentation. L'avantage de la variante sublinguale: elle est non seulement très sûre mais convient aussi aux enfants d'âge préscolaire. En revanche, les extraits contenus dans les comprimés ou les gouttes doivent être pris tous les jours, ce qui augmente les risques de mauvaise compliance. Avec la variante sous-cutanée, le contrôle de la compliance et de l'efficacité est au contraire excellent en raison des visites régulières chez le médecin. Ces visites constituent cependant aussi un inconvénient puisqu'il faut justement se rendre souvent chez le médecin. Sans compter que les risques d'effets secondaires sont plus élevés.<sup>5</sup>

«Beaucoup de patientes et patients associent des méthodes de médecine complémentaire à l'immunothérapie; c'est tout à fait acceptable tant que cela ne nuit pas au traitement allopathique», assure l'allergologue. Parallèlement au traitement médical, on peut donc bien travailler avec l'homéopathie, les sels de Schüssler, la spagyrie ou l'acupuncture. ■

### Auteure

Christine Funke est pharmacienne dipl. féd. FPH en officine et AFC phytothérapie

Selon la loi sur les produits thérapeutiques,  
l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments  
et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux,  
la publicité destinée aux professionnels est  
exclusivement réservée au public spécialisé.

# Se préparer à la saison des pollens

Phytothérapie et aromathérapie disposent de diverses préparations efficaces qui s'utilisent en complément au traitement du rhume des foins.

👤 Christine Funke | 🌿 Claudia Spätig

L'aromathérapie et/ou la phytothérapie permettent de soulager les personnes souffrant de rhinite allergique. Notamment avec ce mélange à inhaler: mélanger à parts égales les huiles essentielles de *Boswellia sacra/serrata*, *Cedrus atlanticus* et *Cupressus sempervirens*. Verser 1 goutte du mélange avec de l'eau chaude dans l'inhalateur. Faire des inhalations matin et soir pendant 10 minutes avant les repas – 3 minutes suffisent avec un aérosol. Il est conseillé de le faire jusqu'à huit semaines avant tout contact avec l'allergène connu.<sup>11</sup>

Une étude clinique de janvier 2021 documente bien les effets préventifs de *Nigella sativa* (cumin noir ou nigelle) sur les allergies, l'asthme et les maladies immunologiques. Ces effets sont dus aux composés thymoquinone, thymol, carvacrol et alpha-hédérine. Les substances actives sont le para-cymène (36%), la thymoquinone (11%) et l'alpha-thuyone (10%) contenus dans l'huile essentielle.

En raison de son mécanisme d'action, qui présente des effets antioxydants, immunomodulateurs et antiphlogistiques, le cumin noir peut être recommandé en prévention

contre les allergies. Le dosage préventif est de 1,5 g d'huile de cumin noir par jour. En cas d'asthme, de BPCO et de dermatite atopique ainsi qu'en adjuvant pour d'autres maladies immunologiques, la durée de la cure est d'au moins trois mois, avec une dose minimale de 1 gramme deux fois par jour après les repas.<sup>12,13</sup>

## Antiallergiques de la médecine complémentaire

Si la réaction allergique nécessite un traitement immédiat, les substances qui suivent peuvent être recommandées. Le mélange d'huiles essentielles *Ocimum basilicum*, sympatholytique, *Myrtus communis* Ct. *Cineol*, antiallergique, *Melaleuca viridiflora*, antiseptique et antiphlogistique, et *Leptospermum scoparium*, atténue les troubles aigus en cas de rhinite allergique. Diluer une cuillère à café de ce mélange dans de l'huile de cumin noir (concentration 1,5%) – appliquer et masser pour faire pénétrer sur la plante et/ou le dos des pieds. Cette concentration convient dès un an et, dès six mois, on peut utiliser une

## Le classique des allergies cutanées

*Cardiospermum halicacabum* est un remède utile de la phytothérapie pour les personnes qui souffrent de démangeaisons telles qu'elles voudraient s'arracher la peau. Selon la théorie des signatures, le pois de cœur agit sur les peaux tendues ou rougies. En ce qui concerne son mode d'action, on sait que ses effets antiphlogistiques sont dus à l'inhibition de la COX-2, des prostaglandines E2 et des leucotriènes. Le pois de cœur inhibe également l'entrée du calcium dans les cellules ainsi que l'activité de la phospholipase A, ce qui réduit les démangeaisons et le manque d'hydratation. On connaît bien son application topique, mais moins son administration orale en teinture-mère, à raison de 3 fois 5 à 10 gouttes par jour. En cas de troubles allergiques aigus, cette administration peut être renouvelée toutes les 30 minutes pendant au maximum 3 heures.



concentration de 0,5%, uniquement sur la plante des pieds.<sup>11</sup>

En cas d'asthme allergique, commencer par faire de la tisane d'absinthe. Ajouter ensuite 1 goutte du mélange décrit ci-dessus à la tisane et inhaler. Via le nerf vague et les récepteurs aux substances amères, les substances amères de l'absinthe provoquent une dilatation perceptible des bronches. Cette variante «amère» est recommandée à partir de 14 ans.<sup>14,15,16</sup>

Une préparation phytothérapeutique standardisée d'extrait de pétasite est de mise lors des premiers symptômes aigus.<sup>17</sup> Dans

l'idéal, la cure devrait durer 2 semaines. Le succès thérapeutique est comparable à celui des produits allopathiques cétirizine et fexofénadine.<sup>18</sup> ■

→ Vous trouverez la bibliographie complète ici



## Nouveau membre

Demande d'adhésion à une section et à l'ASD:

- Section ZH/SH: Drogerie Sanitätshaus Roth, PenBu AG, Andrea Monika Peng, Dorfstrasse 84, 8706 Meilen

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours à: ASD, Comité central, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne

**ESD** ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE

HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



## ESD-Cycle de formation 2024 – 26: Des perspectives pour l'avenir

**Délai d'inscription pour le cycle 2024 – 26:** Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au 28 février 2024.

**Examen d'admission:** Mercredi 20 mars 2024

**Branches soumises à l'examen:** Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Vous recevez un fichier numérique avec les exercices et les solutions pour la préparation des examens. Les titulaires d'une maturité professionnelle, spécialisée ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

**Début du cycle 2024 – 26:** Lundi 19 août 2024

## ESD Ausbildungszyklus 2024 – 26: Eine Zukunft mit Perspektiven

**Einschreibefrist für den Zyklus 2024 – 26:** Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der 28. Februar 2024.

**Aufnahmeprüfung:** Mittwoch, 20. März 2024

**Prüfungsfächer:** Arzneimittellkunde, Biologie, Chemie, Heilpflanzenkunde, Betriebs- und Verkaufskunde inkl. kaufmännisches Rechnen. Sie erhalten in einer digitalen Datei Übungsaufgaben mit Lösungen zur Prüfungsvorbereitung. Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufsmaturitätszeugnis, Fachmaturität oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

**Beginn des Ausbildungszyklus 2024 – 26:** Montag, 19. August 2024



### Inscrivez-vous maintenant!

• Droguistes CFC • Assistantes en pharmacie CFC • Personnes intéressées titulaires d'une maturité féd.

### Melden Sie sich jetzt an!

• DrogistInnen EFZ • Fachpersonen Apotheke EFZ • Interessierte mit eidg. Maturität

Selon la loi sur les produits thérapeutiques,  
l'ordonnance sur la publicité pour les médicaments  
et l'ordonnance sur les dispositifs médicaux,  
la publicité destinée aux professionnels est  
exclusivement réservée au public spécialisé.