

# vitamine

lecture vitaminée pour les professionnels de l'automédication

4/2024



## Les groupements - une diversité haute en couleurs

Interview d'une  
sommité de la spagyrie

Patrick Baumann raconte pourquoi  
il a consacré sa vie à l'alchimie et  
à la spagyrie

A bout et  
épuisé

Comment reconnaître un  
burn-out chez ses clients et  
dans le quotidien de sa droguerie

Le maquillage met  
les yeux en valeur

Smokey eyes, kitten eyes  
ou groomed glow:  
les tendances 2024

4

12

26



## Comprendre l'essence des plantes

Patrick Baumann a consacré sa vie à la spagyrie et posé les jalons de nouveaux critères de qualité dans son processus de fabrication. Il nous confie ce qui l'a motivé et revient sur les objectifs de son travail.



## Aperçu des groupements

Les groupements proposent de nombreuses prestations et marquent l'image du monde de la droguerie. vitamine revient sur les débuts des groupements et présente les avantages des différentes organisations.



## Les mythes sur le magnésium

Le magnésium remplit quantité de fonctions dans le corps. Il serait d'ailleurs utile contre les crampes musculaires et pour les activités sportives. Mais qu'en est-il réellement? Le point sur les faits et les mythes relatifs au magnésium.

### Impressum vitamine

**Editeur** 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: Barbara Halter, Claudia Merki, Jasmin Weiss, Sara Bagladi  
 Conseils spécialisés: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber  
 Traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann  
 Couverture: stock.adobe.com/Marek Walica

### 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

**10 Dromenta: nouveaux modèles de membres**  
 Dominik Moll, président du conseil d'administration, explique pourquoi Dromenta propose deux nouvelles catégories de membres.

**20 Epuisement constant**  
 Un psychothérapeute revient sur les symptômes du burn-out et l'importance du repos et de la récupération.



Magazine officiel de l'Association suisse des droguistes et média d'Employés Droguistes Suisse

# 32



## Coup d'œil sur le maquillage des yeux

Différentes tendances du maquillage 2024 mettent les yeux en valeur.

Découvrez les conseils d'une spécialiste pour réussir les yeux de chaton, les smokey eyes ou le groomed glow.

**24 Employés Droguistes Suisse**  
Invitation et ordre du jour de la 85<sup>e</sup> assemblée générale d'Employés Droguistes Suisse.

**35 Marché de l'emploi**  
Avec lien vers les offres d'emploi actuelles en ligne.



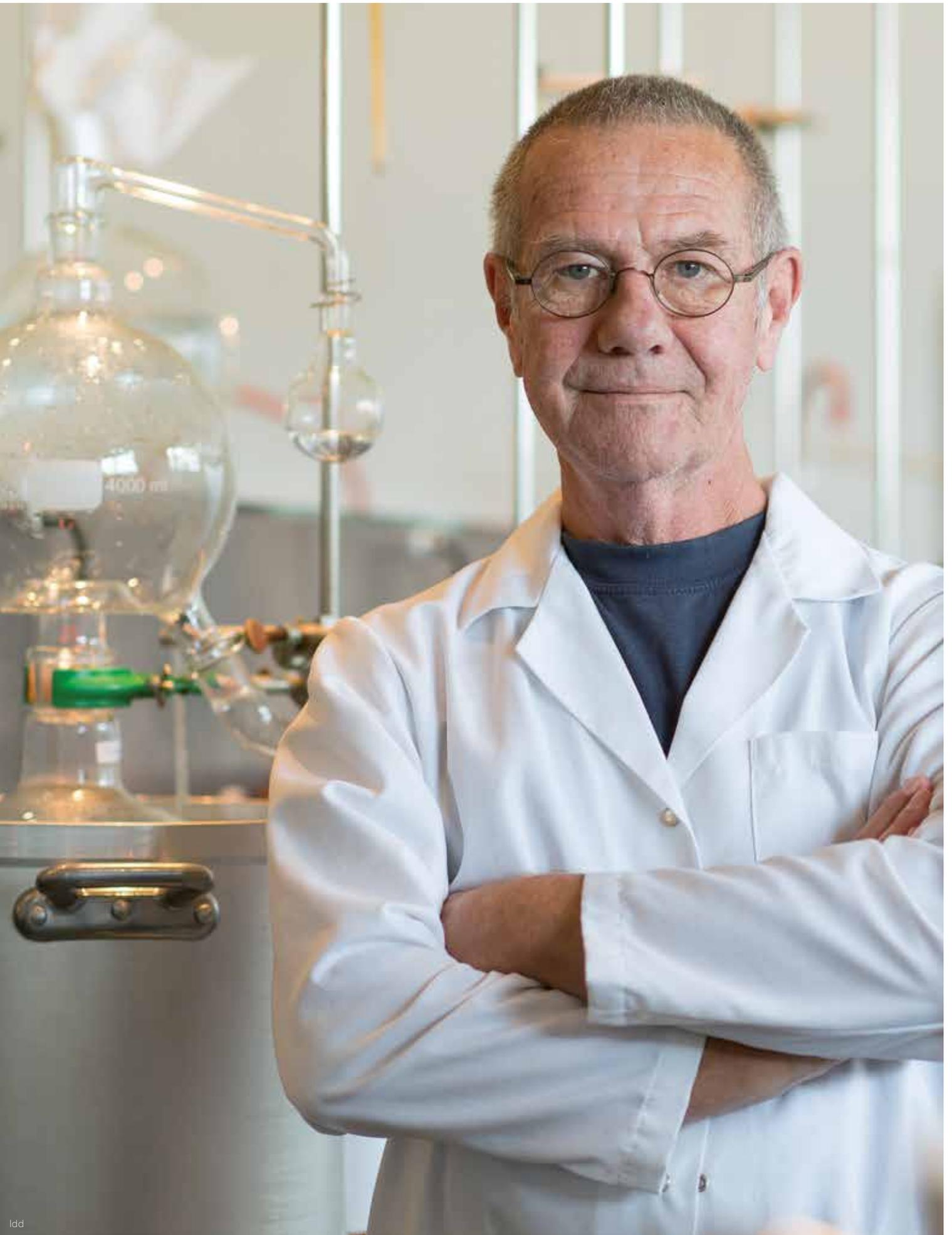
## Que se passerait-il si...

Permettez-moi cette hypothèse: que se passerait-il si une seule organisation s'occupait de l'ensemble des quelque 500 drogueries de Suisse? Quelles seraient les conditions d'achat si fabricants, distributeurs et grossistes négociaient avec un seul interlocuteur? Quel serait le bonheur de la droguiste Vreni si elle savait que les conditions du marché étaient identiques pour tous ses collègues? Quelle serait la portée d'un seul magazine des drogueries, qui ancrerait de manière sympathique la droguerie comme l'adresse de référence pour la santé et la beauté dans tous les ménages suisses? Quelle serait l'efficacité pour les drogueries d'une publicité ciblée pour toute la branche planifiée et organisée en un seul endroit avec le budget disponible? Dans quelle mesure pourrait-on mettre en œuvre la numérisation des drogueries de manière rentable et faire avancer ensemble le thème de la vente par correspondance?

Certes, tout cela n'est que rêverie. Les groupements et les chaînes font désormais partie du quotidien de la droguerie et la collaboration avec l'association fonctionne pratiquement toujours. J'estime néanmoins qu'il est urgent que les groupements réfléchissent eux aussi aux domaines dans lesquels ils doivent collaborer entre eux et quels services de l'association ils pourraient mieux utiliser ou développer afin de devenir encore plus performants.

L'ensemble de l'ASD et moi-même sommes en tout cas toujours ouverts aux idées et propositions de coopération.

**Andrea Ullius**, responsable Politique et branche,  
membre de la direction, a.ullius@drogistenverband.ch



idd

# Une vie dédiée à la spagyrie

A la recherche de liens fondamentaux, Patrick Baumann a pratiquement consacré toute sa vie professionnelle à l'alchimie et à la spagyrie. *vitamine* a rencontré ce spécialiste début janvier au siège de Spagyros. Il dévoile comment une maladie de la peau l'a amené à l'alchimie et pourquoi il pense autrement que la plupart des gens. Ce maître de la spagyrie a pris sa retraite fin 2023.

📷 Claudia Merki | 🗣️ Claudia Spätig

*Vous avez dédié pratiquement toute votre vie professionnelle à la spagyrie, accomplissant en particulier un travail inestimable pour l'entreprise Spagyros durant toutes ces années. Vous êtes à la retraite depuis fin 2023. Etes-vous capable de lâcher prise facilement?*

**Patrick Baumann:** J'ai eu beaucoup de peine à lâcher prise et cela m'a fait mal. A La Malmaison (voir encadré), tout se faisait de manière très familiale, mes collaboratrices et collaborateurs étaient comme une famille pour moi. Et le travail que j'ai accompli est comme mon enfant. Or il n'est pas facile de se détacher d'un enfant.

*Revenons à vos débuts d'alchimiste, lorsque dans les années 80, vous avez transformé la cuisine de votre colocation zurichoise en laboratoire et fait vos premières expériences avec des plantes. Titulaire d'une maturité en grec ancien et latin, vous étudiez alors la germanistique. Vous réalisez aussi des films tout en travaillant dans un théâtre. Et malgré toutes ces activités, votre vie professionnelle ne vous satisfaisait pas. Que recherchiez-vous?*

Enfant, déjà, je m'intéressais à beaucoup de choses et j'avais un rapport particulier avec la nature. D'autres jouaient au football;

moi, j'allais en forêt. Au gymnase, j'ai eu des profs qui regardaient plus loin que le bout de leur nez. Cela m'a marqué. Puis, ça a été la douche froide à l'université: il n'était plus question de globalité, d'universalité. J'avais l'impression que ce n'était qu'une pure idiotie académique. Je ne l'ai pas supporté.

*Qu'avez-vous fait alors?*

Un théâtre, en Allemagne, m'a proposé un travail que j'ai accepté. Puis je suis revenu en Suisse, mais la scène théâtrale est assez petite ici. Je suis donc passé à la réalisation de films. Mais ce domaine est aussi très canalisé. Cela m'ennuyait. De plus, je souffrais depuis ma jeunesse d'un fort psoriasis, hérité de mon père. Lequel m'avait dit que l'on ne pouvait rien attendre de la médecine académique. J'ai donc essayé plusieurs thérapies alternatives. Cela m'a un peu soulagé, mais pas totalement. Finalement, je suis allé chez des guérisseurs. Et c'est avec eux que, à ma grande surprise, les résultats ont été les meilleurs! Cette recherche de méthodes alternatives m'a ouvert l'esprit. Puis j'ai découvert le livre «Alchimie végétale» de Manfred Junius dans une librairie ésotérique. Quand je l'ai tenu dans mes mains, encore emballé sous cellophane, j'ai senti que c'était ma voie. Je l'ai lu en une nuit.

**Patrick Baumann**, 67 ans, est un alchimiste et spagyricien retraité depuis peu. Il a étudié la germanistique à Zurich et travaillé dans le monde du théâtre et du film avant de se consacrer entièrement à l'alchimie. Chez Spagyros SA, il a dirigé la manufacture La Malmaison ainsi que la production des substances, à savoir les essences et les teintures-mères, et les domaines de la spagyrie et de la gemmothérapie. Avec son livre «Praxis Spagyrica. Eine Alchemie der Heilpflanzen», il a signé un ouvrage exceptionnel.

Le lendemain, j'ai acheté mes premiers alambics. J'ai tout de suite compris quelle plante je devais utiliser contre le psoriasis. En plus, je faisais des exercices de méditation. Trois mois plus tard, le psoriasis avait disparu. Les médecins m'ont assuré qu'il réapparaîtrait. Ils avaient tort. Voilà plus de 40 ans que je n'en souffre plus.

*L'alchimie n'a pas seulement guéri votre maladie, elle vous a aussi apporté l'épanouissement professionnel que vous recherchez tant. Que vous a-t-elle procuré de plus que vos autres activités?*

L'alchimie a de très nombreuses facettes. D'une part, c'est une philosophie; d'autre part, c'est un art, mais aussi un artisanat. Elle est donc incroyablement complète. C'est justement cette universalité que je recherchais.

*Vous avez fondé l'entreprise Herbalchym SA en 1991. Comment cela s'est-il passé?*

Les gens de mon entourage ont vu que mon psoriasis avait disparu. Ils sont alors venus les uns après les autres parce qu'ils avaient aussi besoin de quelque chose. Mais les produits spagyriques ne peuvent pas être fabriqués en petites quantités, on ne peut les produire que par litres. Les remèdes ont donc commencé à s'amonceler chez moi. Puis, Silvia Briggen, la pharmacienne de Zurich la plus connue de l'époque, m'a contacté. Elle a ainsi été la première pharmacienne à vendre mes essences. J'avais alors déjà mon entreprise, mais les affaires ne décollaient pas. J'étais sur le point de renoncer et de chercher un travail. Et c'est alors que j'ai tout à coup eu des commandes de plus de 5000 francs. J'ai donc poursuivi sur cette voie.

*Vous avez finalement vendu votre entreprise à Spagyros SA en 2003. Pourquoi?*

L'entreprise m'a découvert dans un article sur un cours de spagyrie que je donnais

alors et m'a contacté. Nous avons immédiatement remarqué que nous étions sur la même longueur d'onde, particulièrement en ce qui concerne la qualité, et avons décidé de collaborer dans un premier temps. Lorsque la législation réglant la fabrication des médicaments s'est soudain durcie au début des années 2000, mon statut d'entreprise individuelle ne m'a plus permis de financer son application. Spagyros et moi aurions alors dû faire deux fois le même travail. Il nous a donc paru évident de réunir les deux entreprises.

*Quelles sont vos plus grandes réalisations dans le domaine de la spagyrie?*

Mon objectif était de conserver une orientation aussi proche que possible de la position des anciens alchimistes, de reproduire fidèlement leur philosophie. Mon plus grand mérite est d'avoir introduit de nouveaux critères de qualité dans tout le processus de fabrication, jusqu'au produit fini. La concurrence n'a rien pu faire d'autre que de suivre, en repensant et adaptant ses propres processus.

*L'autorité d'autorisation des produits thérapeutiques Swissmedic a reconnu votre processus de fabrication en tant que «Spag. Baumann». A ce propos, Jacqueline Ryffel, ancienne directrice et présidente du conseil d'administration de Spagyros, disait que vous aviez égalé les grands maîtres de la spagyrie, comme Zimpel ou von Bernus. Un bel hommage en votre honneur.*

Swissmedic a ainsi reconnu que les anciens alchimistes avaient finalement quand même raison.

*Vous avez une fois dit que votre travail consiste à obtenir l'essence. Pouvez-vous nous expliquer cela?*

La spagyrie ne consiste pas à travailler avec des principes actifs, elle n'est pas du tout faite pour les extraire. L'objectif est plutôt

Fondée en 1985, l'entreprise Spagyros SA est le partenaire des drogueries et des pharmacies en matière de médecine complémentaire. L'entreprise emploie 45 collaborateurs, dont quatre à la manufacture La Malmaison, dans le Jura. Outre la spagyrie, elle propose un vaste assortiment de produits de gemmothérapie, d'homéopathie, de phytothérapie, de symbiotiques et de sels de Schüssler. En Suisse, plus de 500 commerces spécialisés et thérapeutes travaillent avec la spagyrie spéciale selon Baumann, qui se différencie, par sa méthode de distillation sous vide et sa double calcination, de la fabrication selon Zimpel.

de dégager la quintessence des plantes, de transformer une substance en médicament. En spagyrie, on ne travaille pas avec des matières mais avec des essences. C'est pourquoi il est si important de reconnaître les plantes et leur signature, autrement dit, la somme de leurs expressions.

*Quels obstacles avez-vous dû surmonter sur la voie du succès?*

Au début, une des principales difficultés était que personne ne me prenait au sérieux. Heureusement que j'ai la tête dure!

*Et quel a été votre moteur durant toutes ces années?*

La conviction de faire ce qui est juste.

*Lorsque Spagyros a dû trouver des locaux plus grands, vos critères ont été très stricts: pas d'autoroute ou de route importante à proximité, pas de lignes à haute tension,*

*mais au contraire beaucoup de dégagement et si possible une propre source d'eau. Pourquoi toutes ces conditions?*

Il ne s'agissait pas seulement d'avoir de plus grands locaux, mais aussi de trouver le bon environnement énergétique. Autrement dit, un espace ouvert, intact, naturel. Et l'eau est une substance particulièrement importante dans le processus de fabrication.

*La Malmaison, dans le Jura, remplissait tous ces critères et Spagyros y a ouvert une manufacture, dont vous étiez le directeur, en 2010. Vous dirigiez alors jusqu'à six personnes, du jardinier à la cuisinière en passant par l'équipe de fabrication. Quel genre de chef étiez-vous?*

Un anti-autoritaire, on riait beaucoup! Je tenais à ce qu'ils pensent par eux-mêmes et qu'ils assument des responsabilités. Je les laissais donc travailler de la manière la plus indépendante possible. Mais pas de com-

## Élargissez votre gamme de spagyrie

### Les avantages de la spagyrie Spagyros selon Baumann

- Matières premières de qualité Demeter et bio ou issues de la cueillette en pleine nature
- Vaste gamme de plus de 190 essences
- Fabrication dans le Jura suisse
- Vaste offre de formation



Sponsor SDV ESD 2024

Demandez une offre à votre service externe.

  
SPAGYROS

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.

promis concernant la qualité: là, je fixais les règles. Et il doit en aller de même à l'avenir.

*Vous étiez aussi le responsable principal du jardin des plantes médicinales. Quelles étaient les règles dans ce domaine?*

J'ai beaucoup compté sur les jardiniers, qui doivent avoir un lien privilégié avec les plantes sauvages. J'observais leur manière de faire avec les plantes et tenais à ce que tous les collaborateurs respectent certains rituels.

*Décrivez-nous un de ces rituels.*

Quand on cueille une plante, on la tue. Il faut donc procéder avec beaucoup de respect. Avant la récolte, on salue la plante en se présentant. Puis on lui explique qu'elle sera cueillie dans le but de produire un médicament. Finalement, elle reçoit une offrande classique, comme de l'encens ou de la myrrhe. Personnellement, en tant que fumeur, je donnais toujours du tabac.

*Tabagisme et spagyrie: est-ce bien compatible?*

Ma mère me posait la même question autrefois (il rit). Si je ne fumais pas, je planerais et ne toucherais pas terre (il rit).

*Vous vous êtes intéressé des décennies durant aux secrets du monde végétal, avez souvent travaillé sept jours sur sept et renoncé aux vacances. Vos relations avec les autres n'en ont-elles pas souffert?*

Je ne suis pas quelqu'un de particulièrement sociable et je n'ai pas besoin d'un grand cercle de connaissances. Il me suffit d'avoir deux ou trois bons amis.

*Les plantes sont des êtres vivants. Et vous, quel genre d'être êtes-vous?*

Aussi sensible que les plantes.

*A laquelle vous compareriez-vous?*

Tout dépend de ma forme du jour. Aujourd'hui, je serais peut-être un delosperma aussi appelé fleur de glace en allemand (il rit).

*Vous avez enthousiasmé des centaines de professionnels lors de vos cours de spagyrie et d'alchimie et aidé des milliers de per-*

*sonnes à résoudre leurs problèmes de santé. Ces succès vous ont-ils stimulé?*

Ils m'ont conforté dans mon travail. Souvent, les gens étaient étonnés par tout ce que ces thérapies comportaient. Médecins et thérapeutes nous ont souvent dit que notre spagyrie agissait de manière beaucoup plus précise que celle des autres.

*Jacqueline Ryffel brossait ce tableau de vous: un homme fascinant, un observateur attentif, précis et percevant comment tout est relié dans l'univers, un philosophe discernant dans les plantes et leur signature ce qui peut nous être utile. Que dites-vous de ces louanges?*

Entendre ça, c'est naturellement du baume pour mon âme.

*A partir d'un certain âge, plusieurs pertes auditives successives vous ont rendu sourd. Le fait que la surdité vous ait coupé du monde extérieur a-t-il contribué à ce que vous vous concentriez tant sur l'essentiel, sur l'essence de votre travail?*

Non. J'avais déjà accompli l'essentiel de mon travail avant. La surdité me coupe des gens, pas du monde extérieur.

*Spagyros doit désormais se débrouiller sans vous. Vous laissez un énorme héritage. Que ressentez-vous en vous repenchant sur vos réussites en tant qu'alchimiste?*

Beaucoup de satisfaction et un sentiment d'accomplissement.

*Vous êtes maintenant à la retraite, une situation qui ne semble pas faite pour vous. Que regretterez-vous le plus et de quoi vous réjouissez-vous?*

Je vois que j'ai pu apporter ma petite pierre à l'édifice. C'est ce qui est le plus important pour moi. Ce n'est finalement pas égal que j'aie ou non existé. Ce sont mes collaborateurs qui me manquent le plus. Et je n'ai pas encore de projets concrets.

*Allez-vous de nouveau installer un laboratoire dans votre cuisine?*

Il y a un petit laboratoire pour faire des expériences à la manufacture La Malmaison. Je l'utiliserais si j'avais envie de refaire du laboratoire. ■



Dans l'édition de mail de vitamine, vous trouverez dans ces pages un entretien avec le Dr Bernard Cloëtta, directeur de l'Association suisse des cosmétiques et des détergents.

# Dromenta: nouveaux partenariats

Répondant à la demande de la branche, le groupement propose désormais, outre l'adhésion pleine et entière, deux nouveaux partenariats. Le président de son conseil d'administration, Dominik Moll, explique en quoi ils consistent, comment les magasins peuvent en tirer bénéfice et ce que Dromenta en attend.

📷 Claudia Merki | 🗣️ Claudia Spätig

*Dromenta était une société anonyme jusqu'en 2023. Elle est alors devenue une coopérative. Et voilà que votre groupement propose encore, outre l'adhésion pleine et entière, deux autres catégories de membres. Pourquoi donc?*

**Dominik Moll:** La structure simplifiée de la coopérative nous offre de nouvelles possibilités. Nous avons remarqué que le statut de membre à part entière implique trop d'obligations pour certaines drogueries et pharmacies. Elles veulent rester aussi indépendantes que possible, développer et poursuivre leurs propres idées et concepts. Nous avons ainsi réalisé que notre groupement devait s'ouvrir davantage. Les deux nouvelles catégories «Dromenta Partenaire» et «Dromenta Partenaire Plus» sont donc complémentaires à la catégorie de membres actuelle

*Quels objectifs poursuivez-vous ainsi?*

Nous pensons à l'avenir et visons la croissance. Pour ce faire, nous voulons rester innovants et souples. Avoir un nombre important de membres nous place dans une meilleure position pour négocier avec les fournisseurs et les grossistes et nouvelles prestations, notamment en matière de formation continue.

*Qu'est-ce qui a provoqué l'introduction de ces deux nouveaux modèles de membres?*

Nous avons constaté que la branche trouvait notre mode d'adhésion pleine et entière trop contraignant. Voire dissuasif pour certains. Nous avons donc proposé des formes d'adhésion permettant aux drogueries et aux pharmacies de conserver leur autodétermination et leurs libertés, tout en profitant des avantages d'un groupement.

*Quels sont les avantages principaux de ces nouvelles catégories de membres?*

Avec «Dromenta Partenaire», les drogueries et pharmacies profitent d'un contrat très avantageux avec les grossistes. Et «Dromenta Partenaire Plus» permet non seulement de bénéficier de ce contrat mais aussi de choisir son propre système de gestion des catégories (CM). A choix, un CM-nature et/ou un CM-médecine allopathique et des offres de marketing ou de prestations. Enfin, la possibilité de participer au programme de formation continue est aussi très attrayante.

*Avec ces nouvelles offres, pourquoi choisir encore de devenir membre à part entière?*

En tant que coopérateurs, les membres peuvent participer aux décisions et s'impliquer directement. Ils profitent d'événements particuliers, d'un soutien pour les spécialités maison, du calendrier Natur, du magazine pour la clientèle et de différents outils en ligne. Certaines de ces prestations sont aussi accessibles aux «Partenaires Plus».

*Qu'attendez-vous de ces nouvelles offres?*

De recevoir beaucoup de demandes (*il rit*). Il sera intéressant de voir comment le marché accueille ces offres et nous nous réjouissons de présenter ces modèles de manière plus détaillée à toutes les personnes intéressées.

*Qu'apporte cette nouveauté à la branche?*

Elle contribue à assurer le maintien des points de vente, en équipant les commerces pour affronter l'avenir et en permettant aux directions et au personnel de continuer à faire avec plaisir ce qui leur tient à cœur. Dromenta se charge du reste. ■



Dominik Moll,  
président du conseil  
d'administration de  
Dromenta

# Warum sich ein Wechsel zur Dromenta lohnt ...



**... finden Sie es heraus.**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

 Gerne beraten wir Sie:  
044 380 42 02 | [dromenta.ch](https://www.dromenta.ch)

  
**dromenta**  
GEMEINSAM SPITZE

A woman with dark hair, seen in profile from the side, is painting a landscape on an easel. She is wearing a dark, sleeveless top with a white polka-dot pattern. The background is a vast field of tall, golden-brown grasses under a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and artistic.

un paysage ha

A close-up photograph of a hand painting a vibrant landscape on an easel outdoors. The painting depicts a field of colorful flowers in shades of red, orange, and yellow, with green trees in the background. The scene is set against a bright, sunny sky, suggesting a warm, outdoor environment. The easel is made of light-colored wood, and the artist's hand is visible in the foreground, holding a paintbrush.

# Groupements: tout en couleurs

👤 Céline Jenni | 🗨️ Claudia Spätig

Les groupements marquent depuis de nombreuses années la branche de la droguerie avec leurs différentes activités et prestations. *vitamine* vous propose de voyager dans le temps, à l'époque des débuts, et revient sur l'utilité des telles collaborations de drogueries. Enfin, les différents groupements présentent leurs avantages et leurs engagements.

Ensemble, on est plus fort. Cette affirmation est aussi vraie dans la branche de la droguerie. «Dans un groupement, les droguistes ont plus d'impact, car ils peuvent négocier et faire des achats ensemble», explique **Martin Bangerter**, ancien directeur et président central de l'ASD. Dans un groupement, on n'est plus seul à gérer les affaires au quotidien, mais on peut au contraire échanger avec les autres. Et les groupements ne sont pas les seuls à vouloir augmenter leur influence par des achats et du marketing communs: les chaînes et autres communautés d'intérêts (CI) poursuivent aussi cet objectif. Les chiffres montrent d'ailleurs que l'adhésion à des groupements est appréciée. Ainsi, le nombre des membres de groupements et de CI est plus élevé que le nombre total des sites de droguerie (voir page 16). Explication: de nombreux magasins sont membres de plusieurs groupements ou CI.

## Nouvelles idées

«Le paysage de la droguerie a radicalement changé ces cinquante dernières années. Aujourd'hui, impossible de l'imaginer sans les groupements», constate **Beat Günther**, ancien directeur de l'Ecole supérieure de droguerie ESD, qui a auparavant occupé durant de nombreuses années des fonctions stratégiques et opérationnelles chez Dropa. L'idée de base et le système de franchise de Dropa ont été développés par **Leopold Mantz** en 1971. A 89 ans, le fondateur revient sur le début de son groupement: «Nous avons pu donner un nouvel élan à la branche dans un contexte difficile.» Le système de franchise était alors totalement inconnu dans la branche de la droguerie. Ce système implique que les entrepreneurs indépendants utilisent la forme de distribution du franchiseur. «L'idée était: penser une seule fois puis exécuter des centaines de fois», poursuit Beat Günther. «La branche a d'abord raillé et même critiqué ce nouveau modèle.» Bon nombre des acteurs de la branche voyaient alors dans ce modèle un danger pour leur indépendance personnelle. Mais convaincus par le concept de groupement, quelques droguistes ont décidé d'unir leurs forces. «Dropa voulait une ligne homogène, avec un assortiment de base dans les domaines de la santé et de la beauté, une image de marque et un logo uniformes, de la publicité commune ainsi que des offres permanentes de formation continue et de perfectionnement à tous les niveaux. C'était

totallement nouveau à l'époque», se souvient Beat Günther. La reprise de Dropa par Dr. Bähler AG en 2008 a permis au groupe d'assurer sa continuité. «Cela a été et est toujours un vrai coup de chance pour l'avenir de Dropa», assure Beat Günther.

Au fil des ans, d'autres groupements se sont formés (voir la chronologie page 16). Ainsi **Erich Müller**, initiateur d'un nouveau mode de groupement, n'a pas seulement fondé Dromenta en 1982, mais aussi développé le concept de Naturathek il y a déjà 20 ans. «Avec mon partenaire **Eugen Merz**, je voulais rapprocher la nature des consommateurs», explique Erich Müller. L'approche basée sur la médecine naturelle était une niche encore inexploitée. «Nous avons commencé avec deux entreprises. Et aujourd'hui, elles sont 33», se réjouit Erich Müller. Dromenta est entièrement propriétaire du concept Naturathek et chaque membre y est individuellement initié. «Le concept nécessite certes plus de temps pour atteindre la croissance, mais chaque membre participe alors avec passion», assure Erich Müller. La fabrication individuelle de médicaments naturels constitue la spécificité de Naturathek. Et cela ne correspond pas seulement à l'air du temps d'il y a 20 ans, mais reste actuel et important aujourd'hui.

## Bonne promotion de la relève

«Les groupements sont globalement similaires par leurs offres de prestations, avec des achats et des activités de marketing communs», remarque Martin Bangerter. «Mais c'est par leur position et leur attitude qu'ils se distinguent.» Certains misent plutôt sur la médecine complémentaire, d'autres sur la cosmétique. Et l'aspect extérieur n'a pas partout la même importance: certaines drogueries adaptent toute leur présentation pour que toutes les drogueries du groupement aient une apparence homogène sur le marché.

«Les groupements étaient et restent essentiels pour la promotion de la relève et la pérennité des points de vente», assure Martin Bangerter. Car ils investissent beaucoup d'argent et de savoir-faire dans ces domaines. Et donnent aux jeunes droguistes une chance, juste à la sortie de l'ESD, de faire des expériences en dirigeant leur propre droguerie ou en gérant une entreprise au sein d'un groupement. «L'ASD ne pourrait pas assurer ce maintien des sites de vente, c'est pourquoi les groupements complètent si bien l'association», relève Martin Bangerter. Les drogueries membres de

l'ASD profitent de différentes prestations en matière de formation, de formation continue et de perfectionnement ainsi que du travail politique. Mais dès que l'association tente d'intervenir sur le positionnement ou les points de vente, elle se heurte aux limites des décisions entrepreneuriales. Ce qui peut engendrer des conflits. Les relations entre l'ASD et les différents groupements ont longtemps été difficiles, concède Martin Bangerter. Ainsi, les activités pour la branche organisées par l'ancienne centrale de marketing des drogueries étaient de moins en moins compatibles avec les activités de marketing des groupements. «Les échanges entre l'ASD et les groupements étaient aussi parfois assez délicats, car l'ASD devait parler séparément avec chaque groupement et avec les sections. Ce n'est que lorsque nous avons modifié nos statuts et transformé l'ancienne conférence des présidents en conférence de la branche que les présidents des sections, les groupements et l'ASD ont enfin pu parler ensemble et échanger leurs points de vue.» Aujourd'hui, les relations entre l'ASD et les groupements sont plus détendues. «Les groupements participent à différentes activités de l'association et la soutiennent généralement. J'estime que l'ambiance générale est très positive», explique **Andrea Ullius**, responsable Politique et branche de l'ASD.

## Esprit d'équipe vs individualisme

Malgré ces nombreux avantages, Martin Bangerter considère que les activités des groupements au sein de la branche sont parfois critiquables. En particulier lorsque le profil d'un groupement est si marquant que la clientèle ne voit plus d'emblée que le commerce appartient à la branche de la droguerie. «Comme la branche de la droguerie est comparativement petite, l'individualité et le positionnement local des différents groupements ne contribuent au renforcement de la branche que si les points forts nationaux de l'offre de prestations des drogueries sont clairement identifiables», poursuit Martin Bangerter. Pour Erich Müller, il serait important de mettre l'accent sur les points communs plutôt que sur les différences: «Je verrais bien les groupements se rapprocher, pour renforcer notre impact commun. Mais l'individualité fait encore obstacle.» Il estime d'ailleurs peu probable tout futur rapprochement entre les groupements: «Avec Dromenta, j'ai déjà discuté souvent d'éven-

tuels fusions avec d'autres groupements, mais j'ai à chaque fois lamentablement échoué.»

Le monde des groupements semble pourtant bouger depuis quelques mois. Ainsi, en raison de la diminution de ses membres, Horizon Marketing GmbH a été dissout. D'un autre côté, swidro sa propose désormais aux drogueries de Nux Sana une adhésion à swidro, soit sous une nouvelle forme d'affiliation à la communauté d'achats, soit sous la forme éprouvée basée sur le marketing. Enfin, Dromenta a créé de nouvelles catégories de membres (voir page 10). «Il semble que l'heure soit à la consolidation», observe Martin Bangerter. Qui est persuadé que le bon réseautage et la collaboration efficace des différentes entreprises, notamment au sein des nombreux groupements, pourront renforcer la résilience et la stabilité de toute la branche dans un environnement très compétitif. Beat Günther considère également les groupements comme une chance, permettant à chaque entreprise de s'affilier à celui qui lui convient le mieux.

«Les groupements offrent de nombreux avantages», constate Beat Günther. «Y adhérer donne une certaine sécurité et une bonne base pour négocier avec les fournisseurs de prestations. Mais il faut avoir un esprit d'équipe. Les groupements ne conviennent pas aux individualistes et aux indépendants.» Pour Erich Müller, l'avantage réside aussi dans le fait que «la centrale s'occupe de tout, de sorte que les droguistes peuvent travailler sur le terrain avec la clientèle». Et de poursuivre: «L'individualité est toujours reliée à des coûts. La question est donc de savoir combien il m'en coûte de renoncer à certaines libertés et de ne pas tout faire moi-même?»

**Raphael Wyss** est ainsi un droguiste qui fait certes partie d'une communauté d'achats mais ne souhaite pas adhérer à un groupement orienté marketing ou prestations. «J'ai énormément de plaisir à réaliser moi-même la publicité optimale pour ma droguerie et qui lui correspond exactement», affirme Raphael Wyss. Il fait volontiers ce travail supplémentaire. Quant à la comptabilité, il l'a déléguée à une fiduciaire qui fait le même travail que les centrales des groupements. Il admet toutefois que cela ne fonctionne que «lorsque la taille de l'entreprise et le chiffre d'affaires sont suffisants pour pouvoir agir sur le marché et que l'on effectue volontiers ces tâches supplémentaires». Sinon, les droguistes peuvent compter sur l'excellente et professionnelle prise en charge des groupements. ■

→ Vous trouverez de brefs portraits des différentes organisations ici:

1967

Ouverture de la pharmacie de village de Steffisburg (BE) par Giulia et le Dr Werner Bähler – ce qui correspond à la création de l'entreprise familiale de pharmacies et drogueries Dr. Bähler

1971

Fondation de DROPA par Leopold Mantz, qui propose, en première, un concept de franchises

1971

Fondation du groupe des drogueries Pedro

1975

Fondation de la coopérative IMPULS (alors sous le nom d'eldro)

1982

Fondation de Dromenta par les initiateurs: Rolf Güttinger, Reinhard Thurner et Erich Müller

1992

Fondation de Horizont Drogerie Marketing GmbH

1995

Fondation de Swidro GmbH par Matthias Brunnschweiler, Urs Brunnschweiler, Hermann Baud, Hermann Eberle, Hansruedi Kubli, Georg Marugg et Heinz Rothenberger

1995

Fondation des drogueries Verein Natur par Toni Moser, Traug Steger et Carlo Odermatt

1999

Fondation de Torre par des pharmacies et drogueries intéressées par l'approche complémentaire et des entreprises de la médecine complémentaire

2000

Fondation du groupement Pharmavital, comme contrepoids fort aux chaînes de pharmacies d'alors

2000

Fondation de Nux Voigt

2000

Fondation de la coopérative Nux Sana

La plupart des groupements et communautés d'intérêt droguistes. Dans les pages qui suivent, vous pourrez découvrir les différents groupements. *vitamine* leur a posé à tous les trois m

- 1 Quels avantages votre groupement apporte-t-il aux droguistes?
- 2 A quelles obligations les droguistes qui adhèrent à votre groupement sont-ils soumis?
- 3 Expliquez-nous la signification du nom de votre groupement ou le jeu de mots.

## DR. BÄHLER DROPA AG

*Engagiert. So wie Sie.*

- 1 Notre centrale de prestations s'occupe des tâches répétitives et chronophages des commerces (comme les achats, le marketing, la communication, la comptabilité, les questions juridiques...), les collaborateurs ont ainsi plus de temps pour s'engager pleinement dans leurs tâches essentielles, comme la gestion de l'équipe et le conseil à la clientèle.
- 2 Ils reprennent notamment la marque faitière DROPA, comme nom et dans leur visuel, travaillent avec le programme de gestion de marchandise Propharma et adoptent l'essentiel de l'assortiment (avec une part libre de 30%).
- 3 Le nom reflète l'histoire et l'origine des deux entreprises qui ont fusionné en 2011. Le nom Dropha se compose de droguerie et parfumerie.



- 1 Incitations ou avantages financiers, réseaux en matière de connaissances et d'informations et modèles de travail plus flexibles (solutions pour les temps partiels, les congés de maternité etc.).
- 2 Actuellement, seule une affiliation par contrat de travail est possible. Avec, si souhaité, l'option future du rachat de la droguerie.
- 3 Tout simplement Droguerie et Vita = Drogovita = «Vivre pour la droguerie».



- 1 Dromenta garantit un maximum d'individualité et d'autonomie, dans un cadre collégial avec d'excellentes conditions.
- 2 Grâce à nos trois statuts de membres différents, chaque droguerie ou pharmacie peut choisir les prestations qu'elle veut et composer la solution qui lui convient.
- 3 L'idée du fondateur était de soutenir les drogueries avec des conseils. Notre nom réunit donc les termes de droguerie et de mentor.

prêts proposent des offres relativement similaires aux  
 découvrir les nuances spécifiques aux différents  
 thèmes questions.

doivent-ils se soumettre?  
 de mot qu'il contient.



- 1 D'intéressantes possibilités de carrière, le financement de diverses possibilités de formation continue, à savoir des formations internes ou proposées par l'industrie ou des services spécialisés, la possibilité de travailler à l'étranger, des rabais pour les collaborateurs et des emplois stables dans une entreprise en pleine expansion en Suisse et en Europe.
- 2 Comme Müller est une chaîne de drogueries, nous ne proposons pas de système de franchise en tant que tel. Mais nous sommes toujours prêts à parler avec d'éventuels intéressés.
- 3 Le nom vient du fondateur de notre entreprise, Monsieur Erwin Müller. Notre logo présente une fleur stylisée avec le «M» de Müller au centre. Et l'abeille Müller symbolise l'aspect de la durabilité.



- 1 Les membres actifs reçoivent des offres préférentielles pour des formations et des cours de perfectionnement à des prix avantageux.
- 2 Il n'y a pas d'obligations. Nous ne sommes pas un groupement au sens propre du terme, mais plutôt une communauté d'intérêts pour permettre aux drogueries d'offrir de solides conseils à la clientèle, en particulier en matière de médicaments naturels.
- 3 Notre nom «Verein Natur-Drogerie» est assez explicite et constitue notre programme.

### Propositions des groupements

	Communauté d'achats	Activités de marketing	Formation continue et perfectionnement	Autres prestations
Dr. Bähler Droga	✓	✓	✓	✓
Drogovita	✓	✓	✓	✓
Dromenta	✓	✓	✓	✓
Müller	✓	✓	✓	✓
Natur Drogerie	✗	✗	✓	✗
Pharmactiv	✓	✓	✓	✓
Pharmavital	✓	✓	✓	✓
Swidro	✓	✓	✓	✓
Torre	✓	✓	✓	✓

2002

Création du concept Naturathek par Erich Müller et Eugen Merz

2002

Négociations entre swidro et Dromenta en vue d'une fusion. Les assemblées générales des deux associations refusant d'entériner le projet, les deux groupements restent indépendants.

2003

Fondation de swidro Beteiligungs AG. La société propose des aides au règlement des successions ou à l'ouverture de nouveaux sites sous forme de conseils et de financement (prêts ou participations). 49 projets ont pu être réalisés jusqu'en 2024.

2003

Changement du nom de Nux Voigt qui devient apdrowell

2003

Reprise de la direction de Torre par René Bläuer et son équipe

2005

Reprise de la chaîne de drogueries Estorel et fondation de Müller Handels AG Schweiz

2007

Drogovita débute avec une droguerie unique à Lenzbourg (AG)

2008

Les pharmacies drogueries Dr. Bähler deviennent l'actionnaire majoritaire de DROPA Holding AG

2011

DROPA et les pharmacies drogueries Dr. Bähler sont regroupés en terme de locaux et d'organisation pour devenir Dr. Bähler DROPA AG

2012

Dr. Bähler DROPA AG reprend la société IMPULS Service et la marque IMPULS

2015

Disparition de la marque IMPULS – les drogueries IMPULS restantes reprennent la marque DROPA

2015

Fondation de la petite chaîne de drogueries Drogovita Holding: elle achète des drogueries et favorise les rachats.

2016

Fondation de pharmactiv par Roland Wyss, Lukas Korner et Urs Blumenthal

2016

Admission au sein de l'ASD des filiales Müller avec secteur OTC

2019

Fusion du groupement apdrowell avec pharmactiv

2020

Tous les membres d'Horizon deviennent aussi sociétaires de Nux Sana

2021

Dromenta collabore avec TopPharm dans le domaine de la formation et du perfectionnement – nouveauté qui profite surtout aux entreprises mixtes de Dromenta

2023

Adhésion de la première droguerie à Pharmavital – 34 autres suivront jusqu'à fin 2023

2023

Reprise du spécialiste suisse du jouet Franz Carl Weber par Müller Handels AG, participation à l'entreprise suisse de tradition Laliq-Group

6/2023

Dromenta passe du statut de société anonyme à celui de coopérative, pour encourager une participation accrue des membres

Fin 2023

Dissolution de Horizon Droguerie Marketing GmbH en raison de la diminution du nombre des membres

2024

swidro propose aux quelque 70 drogueries et pharmacies Nux Sana une adhésion au 1<sup>er</sup> juillet 2024 sous forme de partenariat d'achats ou de marketing

3/2024

Introduction de deux nouveaux statuts de membres chez Dromenta



- 1 Nous ne sommes pas un groupement classique, dans lequel on peut entrer et sortir. Tous les membres du conseil d'administration sont aussi propriétaires et le règlement des successions prévoit de chercher et donc de trouver des repreneurs dans le cercle des droguistes.
- 3 La première droguerie de notre groupement a ouvert il y a plus de 50 ans à Heimberg (BE) dans le centre commercial «Perry-Markt», d'où le nom de droguerie Pedro. Même si le centre commercial a changé plusieurs fois de grand distributeur principal, la droguerie a conservé son nom d'origine.



- 1 5 ans d'expérience dans la réalisation de mesures de marketing dans un groupement mixte de pharmacies et de drogueries, sans cotisation ni frais liés à DrogIndex, le tout avec beaucoup d'indépendance et une volonté commune de partenariat égalitaire, avec une part entière des dividendes sur le bénéfice total.
- 2 Uniquement la mise en pratique des mesures de marketing choisies individuellement, lesquelles sont remboursées.
- 3 Aucune signification, car pharmactiv n'est pas un label pour le public. Le groupement n'agit qu'en arrière-plan et ne doit donc être connu que des membres, des grossistes, de l'industrie et des associations.



Pharmavital

- 1 La mission déclarée de notre organisation sans but lucratif est de renforcer les pharmacies et drogueries suisses indépendantes et de soutenir tant la liberté entrepreneuriale que les prestations professionnelles et la simplicité des processus.
- 2 Avec les deux modèles de partenariats pour drogueries «free» et «light», nos membres n'ont aucune obligation, puisqu'ils peuvent choisir librement les offres de prestations, les gammes de l'assortiment, les activités de marketing et les optimisations des profits. Le tout avec des conditions d'achat particulièrement attractives.
- 3 Pharmavital correspond à un entrepreneuriat libre et vivant, que nous affichons clairement avec notre slogan «Tout à fait dans mes cordes», avec professionnalisme et prestations individuelles.

- 1 Les désormais plus de 100 membres profitent d'optimisations individuelles en matière d'achats et d'assortiment, d'outils de marketing et de communication, de différentes possibilités de formation, d'un accès à un vaste réseau, d'une assistance personnelle et de bien d'autres choses encore.
- 2 Suivant le modèle de partenariat choisi, la droguerie ou la pharmacie n'a soit aucune obligation (partenariat d'achats) ou des obligations en matière de marketing et d'assortiment (partenariat marketing). Les deux modèles autorisent cependant un maximum d'individualité et permettent d'accéder à de nombreuses prestations.
- 3 Swidro est effectivement un jeu de mots, associant «schweiz» (swi) et «droguerie» (dro). Comme nos membres provenaient essentiellement de Suisse orientale au début, le premier nom envisagé avait été «Ostdro». Mais nous avons jugé que swidro était plus agréable à l'oreille et avons donc opté pour celui-ci.

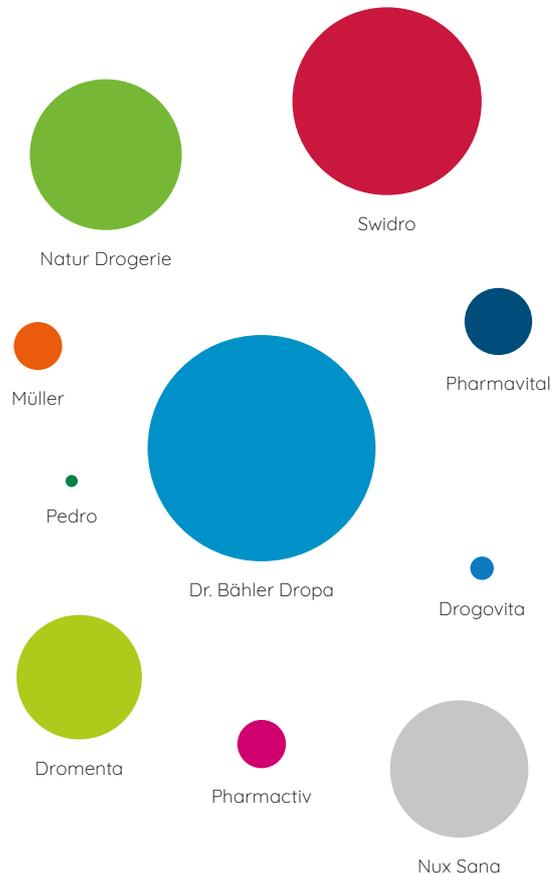


- 1 Formation continue indépendante en médecine complémentaires pour tous les niveaux de compétence.
- 2 Paiement de la cotisation annuelle. Toutes les autres options peuvent être choisies librement.
- 3 Torre vient du latin et signifie «tour» ou «phare». Il s'agit donc d'indiquer l'orientation de l'approche complémentaire.

Pas de données de Nux Sana qui n'a pas souhaité les indiquer.

## Effectifs des différents groupements\*

(Etat au 31 décembre 2023)



En 2023, 441 des 490 drogueries suisses étaient membres de l'ASD et au moins 535 faisaient aussi partie d'un groupement. Cela signifie que le nombre total des membres des différentes organisations (groupements, chaînes, communautés d'intérêts etc.) était plus important que le nombre total des drogueries (sites de vente). Certaines drogueries étant en effet affiliées à plusieurs organisations.

En 2022, 89 drogueries membres de l'ASD ne participaient à aucune des organisations figurant dans notre aperçu.

\* Pas d'indications de Torre

Le **combi d'annonces**  
qui vous permet  
d'atteindre l'ensemble  
du **personnel spécialisé**  
des **pharmacies** et  
des **drogueries** avec  
une seule commande.



**Réserver maintenant!**

**Tamara Freiburghaus**  
032 328 50 54  
t.freiburghaus@vitagate.ch

vitagate sa  
Rue Thomas-Wytenbach 2  
2502 Bienne

**vita**gate sa



## «Il ne s'agit pas d'en faire encore plus mais de mieux se reposer»

Les drogueries sont souvent confrontées à des états d'épuisement – qu'il s'agisse de demandes de la clientèle ou de problèmes liés aux conditions de travail souvent très exigeantes de la droguerie. Des personnes en burn-out figurent aussi parmi les patients du psychothérapeute Raphael Agosti. Il nous explique comment les droguistes peuvent conseiller leurs clients et aborder le thème du burn-out avec leur personnel.

✎ Sara Bagladi | ✎ Claudia Spätig

*Raphael Agosti, qu'est-ce qu'un burn-out?*

**Raphael Agosti:** Il n'y a pas de définition unique ni de diagnostic spécifique du burn-out. Autrement dit, il est traité comme un diagnostic complémentaire et appelé «épuisement psychophysique». En principe, le burn-out est un état d'épuisement qui ne disparaît pas spontanément. La personne ne parvient plus à récupérer avec les mesures habituelles et ne peut pas s'extraire par elle-même de cet état. Au sens strict du terme, le burn-out est

en lien avec le contexte du travail, d'où il provient d'ailleurs. Mais il y a aussi des cas de burn-out chez les personnes qui ne travaillent pas. Dans la clinique où j'exerce, les personnes en burn-out que nous traitons viennent de tous les milieux. Il y a des personnes qui s'occupent des tâches ménagères chez elles, des cadres moyens, des employés, des personnes du corps enseignant ou de la politique, des artistes, des étudiants et bien d'autres. Et le problème concerne tous les âges.

*Comment un burn-out apparaît-il?*

Il se forme au cours d'un processus insidieux, durant lequel la personne dépasse pendant longtemps ses limites. Elle ne peut plus se régénérer et ne tient pas compte des signaux d'alarme d'épuisement. Le burn-out apparaît quand la surcharge s'accompagne d'un surmenage. Un autre élément est la perte de sens: la personne ne voit plus de sens à rien. C'est souvent le facteur qui fait qu'elle se décide à chercher de l'aide.

*Quels sont les premiers symptômes d'épuisement?*

Les premiers symptômes sont souvent ignorés. Les gens peuvent fonctionner et aller au-delà de leurs limites très longtemps sans rien remarquer. Les signes apparaissent généralement plus vite dans la vie privée que professionnelle. Les gens sont plus irritables à la maison ou mettent plus longtemps à se reposer, délaissent leurs loisirs. Certains essaient de compenser le stress en achetant ou en consommant plus. Ils regardent davantage la télévision, boivent plus de boissons caféinées, fument plus que d'habitude. Au travail, ils continuent en général à bien fonctionner. Mais ils sont peut-être un peu plus stressés, ne participent plus à la pause commune, ne saluent plus à la ronde le matin. Un signe clair est aussi le manque de concentration ou le fait d'avoir besoin de plus de temps qu'avant pour faire les choses.

*Et quand faut-il consulter un spécialiste?*

Lors d'un burn-out, les manifestations du stress augmentent progressivement. Parfois, c'est d'abord l'entourage qui remarque quelque chose. Chacun doit évaluer pour lui-même quand les troubles sont trop persistants et ne peuvent plus être soignés avec des remèdes maison. Par exemple, quand des troubles du sommeil

s'aggravent ou que des pensées dépressives persistent plusieurs jours de suite ou des journées entières. Il est alors conseillé de consulter son médecin de famille. C'est l'interlocuteur privilégié quand une personne a besoin d'aide. Un séjour en clinique est vraiment indispensable si la personne ne peut plus récupérer seule à la maison. Certains peuvent supporter cet état seuls à la maison, et la situation dure alors souvent des semaines sans amélioration. Mon expérience montre que les traitements intensifs ont l'avantage de réduire la durée des traitements. Dans un cadre thérapeutique intensif, nous pouvons obtenir des progrès importants en peu de temps.

*Dans quels traitements êtes-vous spécialisé?*

Je travaille dans une clinique de jour – les patients passent donc une demi-journée chez nous et le reste du temps chez eux. Tous les traitements ont une approche psychosomatique. Nous examinons les liens entre les symptômes somatiques, donc du corps, et l'état mental, moral et psychique. Outre la psychothérapie, nous proposons différentes formes de thérapies corporelles, comme des massages et la thérapie respiratoire. L'objectif étant que les patients prennent mieux conscience d'eux-mêmes, réfléchissent à leurs habitudes et apprennent à donner à leur corps et à leur esprit ce dont ils ont besoin.

*Comment les droguistes peuvent-ils reconnaître les premiers signes de burn-out chez leurs clients?*

Je peux imaginer que des clientes viennent en demandant comment améliorer leur concentration et leurs performances. Cela peut aussi concerner des personnes qui ont l'air en forme. Si l'on demande toujours davantage de performances à son corps, on



Après son apprentissage de droguiste, **Raphael Agosti** a travaillé près de trois ans dans une droguerie. Il a ensuite entamé une formation de psychothérapeute pour obtenir un Master of Science in Psychology à l'Université de Zurich. Il exerce aujourd'hui dans son propre cabinet à Buchs (SG) et à la Clinique Teufen (AR) et apporte notamment un soutien aux personnes en burn-out.

ne peut plus bien dormir. Une surexcitation chronique du système nerveux autonome est typique en présence de conflits internes ou externes. Les personnes demanderont alors peut-être des moyens d'améliorer leur sommeil, de diminuer leur nervosité ou de calmer leur estomac. Un autre thème récurrent est l'anxiété, autrement dit, lorsqu'une personne se fait continuellement du souci et n'arrive pas à débrancher.

*Quels conseils les droguistes peuvent-ils donner à leurs clients souffrant d'épuisement?*

Les droguistes peuvent essayer de leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas d'en faire encore plus mais qu'il est important de mieux se reposer. L'énergie perdue à cause du stress doit être récupérée. Nous devons sortir de l'idée de «je dois pouvoir tout gérer». Il faut au contraire se demander: «Dans quel domaine puis-je faire un pas en arrière?» Des activités très simples peuvent aussi aider: faire une promenade quotidienne, pratiquer des exercices respiratoires ou suivre un cours de yoga. Il s'agit surtout de rouvrir les yeux sur ses propres besoins.

*Les droguistes aussi ont un travail stressant. Comment peut-on voir si l'on est proche du burn-out?*

La perception de soi-même et l'attention que l'on se porte sont les bases pour traverser les périodes de stress. Il s'agit donc de se demander: comment est-ce que je vais? Mes pensées tournent-elles en boucle sur le même problème? Il est aussi important

de se poser des limites et de se permettre parfois de refuser un travail exceptionnel.

*Que peut faire l'équipe de direction pour prévenir l'épuisement professionnel de ses employés?*

La direction a certainement le devoir de veiller à ce que le climat de travail ne devienne pas un climat de stress. Il est important d'accorder certaines libertés aux collaborateurs, de ne pas leur demander trop de travail et de proposer, dans la mesure du possible, de la flexibilité dans les horaires de travail. Un important facteur de stress est la formation de groupes qui n'aiment pas et ne peuvent pas bien collaborer. Il est donc important de traiter tous les collaborateurs de la même manière. Il est aussi judicieux de laisser les collaborateurs exprimer leur créativité et de programmer des activités de cohésion d'équipe.

*Que peuvent faire les employés quand ils remarquent qu'ils sont trop stressés?*

Quand la confiance est là, trouver un moment de calme pour parler avec la direction et si possible présenter un concept avec des propositions concrètes de solutions. Il est important de faire preuve de transparence, de dire quand on atteint ses limites et d'indiquer la surcharge dont il s'agit concrètement. Les limites sont très individuelles. En cas de burn-out, il est important d'ouvrir de nouveaux horizons. Et s'il est vraiment impossible de modifier les conditions de travail, on a aussi le droit de chercher un autre travail. ■

Kontaktieren Sie uns noch heute!  
branchenversicherung.ch

## Die passende Versicherungslösung für Ihr Unternehmen

Als Versicherungsspezialist für Schweizer KMU steht Ihr Unternehmen bei uns an erster Stelle. Unsere Beraterinnen und Berater arbeiten provisionsfrei und unterstützen Sie gerne in allen Anliegen für massgeschneiderte Versicherungslösungen. Rasch, unbürokratisch und persönlich.

Einfach sicher. Seit 1902.



Branchen Versicherung  
Assurance des métiers  
Assicurazione dei mestieri

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.

# Invitation à la 85<sup>e</sup> assemblée générale du dimanche 9 juin 2024



Le comité d'Employés Droguistes Suisse a le plaisir d'inviter tous les membres de l'association à sa 85<sup>e</sup> assemblée générale. Nous fêterons ensemble cet anniversaire sur le Stanserhorn.

## Lieu

Stanserhorn

## Date

Dimanche 9 juin 2024

## Programme

9 h 55

Rendez-vous:  
station inférieure  
du téléphérique du  
Stanserhorn (Stans)

Au plus tard à 16 h 00 Fin de la manifesta-  
tion

## Inscription

Veillez vous inscrire jusqu'au 30 mai 2024  
par mail à sekretariat@drogisten.org.

## Remarque

Veillez nous communiquer tout change-  
ment d'adresse – on l'oublie malheureuse-  
ment souvent. Si vous souhaitez désormais  
recevoir les invitations et les informations  
par mail plutôt que par courrier postal,  
n'hésitez pas à nous en informer, si vous  
ne l'avez pas déjà fait.

## Ordre du jour de la

### 85<sup>e</sup> assemblée générale

1. Accueil et bienvenue
2. Election des scrutatrices et scruta-  
teurs
3. Procès-verbal de la 84<sup>e</sup> assemblée  
générale du dimanche 11 juin 2023
4. Rapport annuel 2023
5. Comptes annuels 2023 et rapport des  
réviseurs
6. Budget 2024
7. Détermination des cotisations 2025
8. Décharge au comité
9. Election des membres du comité pour  
un nouveau mandat
10. Election du réviseur externe
11. Election/confirmation de la direction  
externe
12. Modifications de la convention collec-  
tive de travail
13. Requêtes reçues
14. Divers

Les documents suivants vous seront trans-  
mis par mail en temps voulu avant l'assem-  
blée générale (prière de transmettre votre  
adresse mail); procès-verbal de l'AG 2023,  
rapport annuel 2023. Les comptes annuels  
2023 et le budget 2024 sont remis sur de-  
mande.

Le comité se réjouit de vous accueillir  
personnellement. ■



 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.

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.

# Mythes et faits sur le magnésium

Le magnésium soulagerait les crampes musculaires et couvrirait les besoins accrus des sportifs. Ces affirmations sont-elles scientifiquement fondées?

🍷 Jasmin Weiss | 🍷 Claudia Spätig



On dit volontiers que les crampes musculaires signalent une carence en magnésium et que les personnes qui en souffrent devraient prendre plus de magnésium. Cet oligo-élément serait aussi bénéfique à la pratique sportive et augmenterait les capacités de régénération et l'endurance. Il est clair que le magnésium est un précieux sel minéral qui participe à de nombreux processus physiologiques. Mais qu'en est-il de l'exactitude des affirmations susmentionnées?

## Les fonctions du magnésium

Le métabolisme utilise le magnésium pour synthétiser des protéines, des glucides, des lipides et des acides nucléiques. Le magnésium participe aussi à différentes réactions des systèmes neuromusculaire et cardiovasculaire et influence la santé des os.<sup>2</sup> En tant que cofacteur, le magnésium intervient aussi dans plus de 300 réactions enzymatiques différentes. Il est particulièrement important dans les réactions biochimiques liées à l'adénosine triphosphate (ATP).<sup>2</sup> L'ATP est une molécule qui constitue la principale réserve d'énergie des cellules.<sup>7</sup> Elle transporte notamment des ions à travers les membranes cellulaires, intervient dans la synthèse de l'acide désoxyribonucléique (ADN) et est utilisée pour le mouvement des composants cellulaires et des muscles.<sup>7</sup>

Les besoins quotidiens en magnésium sont de 300 mg pour les femmes et de 350 mg

pour les hommes.<sup>4</sup> Cette recommandation ne change pas durant la grossesse et l'allaitement.<sup>4</sup> Les besoins journaliers augmentent en revanche à partir de 66 ans, allant de 300 à 320 mg pour les femmes et de 350 à 420 mg pour les hommes.<sup>4</sup> Des enquêtes de santé auprès de la population suisse montrent que l'apport en magnésium est en moyenne suffisant.<sup>6</sup>

## Les carences sont rares

Le magnésium se retrouve en effet dans de nombreux aliments. Le lait et les produits laitiers, les céréales complètes et les produits céréaliers, les légumineuses, les oléagineux, le poisson et les fruits de mer, certains fruits et légumes ainsi que le cacao et certaines boissons caféinées sont particulièrement riches en magnésium.<sup>2,6</sup> En Suisse, l'eau du robinet en contient en moyenne 10 mg par litre de magnésium, ce qui est relativement peu par rapport à certaines eaux minérales naturelles.<sup>11</sup> Il vaut donc la peine de lire attentivement l'emballage, car les différences peuvent être importantes suivant les marques, idem d'ailleurs pour la teneur en calcium.

Il est facile de couvrir ses besoins en magnésium avec l'alimentation quotidienne. La preuve par l'exemple:

- Boisson durant la journée: 1,5 litre d'eau du robinet
- Petit-déjeuner: pain complet avec de la confiture, du beurre, du fromage et 1 pomme



- Dîner: riz, émincé (viande ou alternative végétarienne) en sauce, brocoli
- Goûter: 1 mandarine
- Souper: lasagnes aux légumes avec salade
- Dessert: 1 verre de lait, 1 ligne de chocolat

Avec des portions standards, cet exemple permet un apport en magnésium d'au moins 330 mg. Sans pour autant devoir consommer beaucoup d'aliments ou d'eaux minérales riches en magnésium. Les données relatives à ce calcul proviennent de la base de données suisse des valeurs nutritives.<sup>11</sup>

Les carences en magnésium sont donc rares chez les personnes en bonne santé et qui s'alimentent de manière équilibrée.<sup>8</sup> Les carences peuvent avoir différentes causes, essentiellement des troubles fonctionnels rénaux ou gastro-intestinaux, ainsi que des brûlures, des efforts physiques et la chaleur.<sup>2,9</sup> Des maladies, comme la pancréatite aiguë nécrosante, un diabète non contrôlé, l'insuffisance rénale, la malnutrition ou l'alcoolisme peuvent aussi être à l'origine d'une carence en magnésium.<sup>9</sup> Idem pour certains médicaments, comme les diurétiques de l'anse, certains agents chimiothérapeutiques, les antibiotiques aminog-

lycosides, la digoxine et les inhibiteurs de la pompe à protons.<sup>9</sup> Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficiles à définir, car cet oligo-élément participe à d'innombrables processus physiologiques et qu'il peut, en plus, y avoir des interactions avec d'autres sels minéraux.<sup>2</sup> Les signes de carence peuvent être une hypokaliémie ou une hypocalcémie inexplicée, des symptômes neurologiques d'origine inconnue, des crampes musculaires, une diarrhée chronique ainsi que certaines symptomatiques cardiovasculaires.<sup>9</sup> Une carence sévère en magnésium peut provoquer une chute du taux de calcium et de potassium dans le sang, ce qui peut entraîner des troubles neurologiques ou cardiaques potentiellement mortels.<sup>2</sup>

Outre les médicaments susmentionnés qui peuvent provoquer des carences, d'autres ne doivent pas être pris en même temps que le magnésium. La prise concomitante de magnésium et de tétracycline peut ainsi réduire l'absorption de l'antibiotique.<sup>13</sup>

## Absorption du magnésium

Le magnésium est absorbé dans l'intestin grêle. En cas d'apports normaux, le rendement d'absorption est faible, à savoir

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.

entre 10 et 70 % du magnésium.<sup>2</sup> Le corps est capable d'en augmenter l'absorption ou d'en réduire l'élimination en cas d'apports insuffisants ou de besoins accrus.<sup>2,10</sup> Dans le corps, le magnésium est essentiellement stocké dans les os et les muscles, et une petite partie dans le sérum sanguin. L'homéostasie du magnésium est essentiellement dirigée par les reins.<sup>2</sup>

Différents minéraux et substances végétales, dont les fibres alimentaires, les sels minéraux et les protéines, peuvent inhiber ou favoriser l'assimilation du magnésium.<sup>2</sup> Les études sur le sujet sont encore peu nombreuses et sujettes aux erreurs. Ainsi, une étude sur le zinc a montré qu'il pouvait provoquer une diminution du taux de magnésium. Mais la dose de zinc utilisée pour l'étude était deux fois plus élevée que la dose journalière maximale admissible.<sup>2</sup> D'autres études avec des doses physiologiques de minéraux n'ont pas abouti à une réduction de l'absorption du magnésium.<sup>10</sup> Mais l'importance des interactions possibles entre le magnésium et différentes substances, en quantités raisonnables, n'a pas encore été définie et aucune recommandation ne peut donc encore être formulée.<sup>2</sup>

## Sport: besoins accrus

Lors d'activités sportives, les besoins en magnésium augmentent de 10 à 20 % – cette affirmation concerne cependant les sportifs de haut niveau qui pratiquent un sport d'endurance.<sup>1</sup> Cela s'explique d'une part par l'augmentation de son élimination via la transpiration et l'urine ainsi que, d'autre part, par des dépenses accrues. Le sport accélère le métabolisme du glucose et le métabolisme énergétique et nécessite l'élimination de plus de lactate. Or le magnésium est nécessaire à ces deux processus.<sup>1</sup> Les calculs concernant les pertes de magnésium via la sueur ne sont pas simples.<sup>2,3</sup> Un exemple a ainsi porté sur une personne adulte de 70 kg, courant pendant 45 minutes à une vitesse de 10 km/h et à une température extérieure de 15 °C. Résultat: une perte de magnésium de 0,86 mg par heure dans 0,8 litre de transpiration.<sup>3</sup> C'est donc une infime partie des be-

soins quotidiens allant de 300 à 350 mg.<sup>4</sup> La question de savoir si l'activité physique augmente les pertes de magnésium par l'urine ou les selles fait toujours débat et ne peut pas être définitivement tranchée actuellement.<sup>3</sup> Néanmoins, une augmentation de 20 % des besoins peut paraître importante. Pour une femme adulte, cela implique que les apports doivent osciller entre 300 mg et 360 mg par jour. On peut cependant se demander dans quelle mesure cette différence importe vraiment. Différentes études ont porté sur l'influence de la supplémentation en magnésium pendant le sport. Des effets positifs sont possibles concernant la résistance musculaire, les capacités de récupération, la charge en lactate et la prophylaxie des lésions tissulaires.<sup>1</sup> A noter que ces études ont essentiellement porté sur des sportifs professionnels.

## Magnésium organique ou inorganique?

Les compléments alimentaires sont très appréciés. Une enquête représentative menée en Suisse a montré que près d'un tiers des adultes avait consommé au moins un complément alimentaire durant la semaine précédente.<sup>12</sup> Et justement du magnésium pour environ une personne sur dix. Un surdosage a été constaté dans un quart des cas, ce qui correspond à une dose quotidienne supérieure à 250 mg.<sup>12</sup> La limite a été fixée à 250 mg, car des doses supérieures peuvent provoquer des diarrhées.<sup>2</sup> Cette dose maximale autorisée de magnésium n'est cependant valable que pour les composés de magnésium facilement dissociables, sous forme de suppléments, dans les médicaments ou ajoutés aux aliments et aux boissons, mais pas pour le magnésium naturellement présent dans les aliments.<sup>2</sup> En Suisse, les compléments alimentaires peuvent contenir une quantité maximale de 375 mg de magnésium par dose journalière. Ce qui dépasse la limite journalière maximale admissible. C'est cependant possible quand le produit porte la mention «peut avoir un effet laxatif», car cet effet secondaire ne représente qu'un risque minime

pour la santé.<sup>12</sup> Les ouvrages spécialisés recommandent de ne pas prendre de suppléments de magnésium avant ou pendant l'entraînement sportif, car cela augmenterait les risques de souffrir de ces troubles.<sup>1</sup> On considère souvent le composé chimique, c'est-à-dire le composé organique ou inorganique, comme facteur influençant l'absorption du magnésium des compléments alimentaires. Les composés organiques étant plus solubles, on considère qu'ils ont une meilleure biodisponibilité. Mais les études ne sont pas unanimes. Certaines n'aboutissent à aucune différence, d'autres montrent effectivement une meilleure biodisponibilité des composés organiques, mais avec des différences mineures.<sup>10</sup> Une étude a montré que la galénique, autrement dit la forme prise comme des comprimés effervescents ou des comprimés, pouvait jouer un rôle plus déterminant que les composés chimiques.<sup>10</sup> Les résultats dif-

férents des études lors de la comparaison entre composés organiques et composés inorganiques s'expliquent surtout par les différences des méthodologies utilisées. Sans négliger le fait que certaines études sont parfois sponsorisées par des fabricants. Et même quand des études ont montré des différences au niveau de la biodisponibilité, ces dernières étaient minimes et insignifiantes au regard des apports quotidiens totaux en magnésium.<sup>10</sup> Les composés organiques et inorganiques de magnésium les plus divers sont autorisés dans les compléments alimentaires.<sup>10</sup>

### Le magnésium contre les crampes musculaires

Différentes études ont examiné l'influence du magnésium sur l'apparition des crampes musculaires, indépendamment de leur

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.

cause. La conclusion est décevante: il semble improbable que le magnésium réduise l'apparition des crampes musculaires chez l'adulte.<sup>5</sup> Aucune conclusion définitive n'a pu être établie pour les femmes souffrant de crampes liées à la grossesse, car les résultats des études sont contradictoires. Des recherches supplémentaires sont donc encore nécessaires.<sup>5</sup>

Les crampes musculaires sont associées à la contraction de la musculature, à la déshydratation, à l'insuffisance hépatique, à certains médicaments ainsi qu'à des taux bas d'électrolytes pour différentes raisons, comme l'hémodialyse ou l'alcoolisme.<sup>5,14</sup>

Les crampes musculaires sont aussi plus fréquentes durant la grossesse, chez les personnes âgées, les sportifs qui s'entraînent intensivement et en cas de maladies affectant les motoneurones. Mais les origines exactes des crampes sont souvent peu claires.<sup>5</sup> Pratiquer des étirements, re-

noncer à la caféine et à l'alcool, boire suffisamment et faire des pauses assez longues entre les repas et l'activité sportive peut aider à prévenir les crampes. Quand elles apparaissent, des étirements et des massages peuvent aider.<sup>14</sup>

Les études ne confirment donc pas, ou peu, les mythes qui se sont tissés autour du magnésium. La prise de magnésium ne réduit probablement pas les crampes musculaires et le sport n'augmente pratiquement pas les besoins en magnésium. Enfin, une alimentation saine et équilibrée permet de couvrir les besoins en magnésium. ■

➔ Vous trouverez la bibliographie complète ici

#### Auteure

Jasmin Weiss est titulaire d'un BSc en nutrition et diététique de la HES bernoise Santé

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.



# Les yeux: version chaton et nature

Quelles sont les tendances maquillage de cette année? Comment les réaliser? Nous jetons un œil sur les yeux et vous expliquons tout sur le smokey eyes et le kitten eyes. Et comment obtenir un look soigné et brillant (groomed glow).

📷 Barbara Halter | 🗣️ Claudia Spätig

«Peach Fuzz» – on dirait le nom d'une nouvelle glace ou d'une boisson estivale. Mais non: il s'agit de la couleur tendance de l'année. Et que l'on pourrait traduire par «pêche duveteuse» en français. La couleur de l'année est toujours définie par Pantone, entreprise américaine créatrice de nuanciers de couleurs pour la cosmétique, qui entend ainsi inspirer le monde du design. Ce mélange de rose, de beige et d'orange se retrouve actuellement dans les défilés de mode, les magasins d'ameublement – ou les palettes de couleurs des artistes du maquillage. Et la tendance aux tons de pêche est même à l'honneur dans la droguerie-parfumerie Wyss, à Sursee (LU). Elle se décline en vernis à ongles et en fards à joues, en rouges à lèvres et ombres à paupières. «Cette teinte convient à tous les types de peau, elle donne à la fois un teint frais et bonne mine. Et met particulièrement bien en valeur les yeux bleus», remarque **Jeanina Vonarburg**, droguiste CFC, visagiste et responsable de l'espace parfumerie. Peach Fuzz s'utilise aussi volontiers pour les maquillages mo-

nochromes, autrement dit, avec la même nuance pour les yeux, les pommettes et les lèvres. «Mon conseil d'initiée: appliquer le fard à joues sur les paupières avec un épais pinceau à blush», confie Jeanina Vonarburg. «Cela donne de la fraîcheur et du naturel au visage.» Connaissant bien les autres tendances beauté 2024, la visagiste explique comment maquiller les yeux cette saison.

## Smokey eyes: indispensable khôl

Ce classique des techniques de maquillage est aussi apprécié cette année. Le smokey eyes consiste à faire ressortir les yeux avec beaucoup de noir et de brun, pour obtenir un air dramatique (comme jadis les actrices des films en noir et blanc). Jeanina Vonarburg utilise pour ce faire un crayon khôl: «Je commence près des pommettes, applique le khôl et estompe ensuite les traits durs avec une petite éponge sur toute la paupière. Estomper le khôl est essentiel pour réussir le



smokey eyes, car cette technique permet d'obtenir l'effet poudreux et charbonneux recherché.» Les crayons khôl avec applicateur en mousse sont particulièrement pratiques. Mais on trouve également d'autres applicateurs ou estompeurs, notamment avec pinceau. Après l'application du khôl, on peut encore ajouter une ombre à paupières. «Cela donne un effet naturel et fixe bien le khôl», assure Jeanina Vonarburg. Concernant l'ombre à paupières, il vaut la peine d'acheter une palette, par exemple avec différentes nuances de noir ou de brun. Car les palettes contiennent des couleurs bien coordonnées et qui s'accordent donc idéalement quand on se maquille.

Pour un look vraiment harmonieux, la droguiste recommande de dessiner encore un trait fin («il ne doit pas être parfait!») près de la racine des cils inférieurs, de l'estomper avec l'applicateur puis d'éclaircir et adoucir le tout avec un soupçon d'ombre à paupières. Et, finalement, de maquiller généreusement les cils, pour les habiller de noir.

 **Bon à savoir:** comme on cherche à obtenir un look naturel, on se contentera d'un maquillage discret pour le reste du visage. On renoncera donc à un rouge à lèvres de couleur vive. D'ailleurs, ce sont justement les gloss qui sont à la mode – en particulier ceux avec des nuances de baies. «On peut aussi appliquer un rouge à lèvres sur toute la surface des lèvres et ajouter finalement une touche de brillant avec un peu de gloss transparent.»

 **Conseil de pro:** au fil de la journée, l'ombre à paupières se dépose volontiers dans les plis des paupières ou s'estompe peu à peu. Pour éviter cela, rien de tel que le primer, une base de texture crémeuse à appliquer avant de se maquiller. «Il est important de prendre le produit avec un coton-tige et de ne pas le toucher avec les doigts, car la graisse du corps dessèche le produit, ce qui réduit sa durée de conservation», recommande la droguiste.

## Kitten eyes: des yeux de chaton au quotidien

Pour savoir à quoi ressemble le cat eyes, il suffit de chercher des photos de Selena Go-

mez. L'actrice américaine arbore volontiers des yeux de chat quand elle foule les tapis rouges. Pour obtenir ce look, on trace un épais trait noir sur la paupière qu'on étire ensuite vers le haut jusqu'au coin externe de l'œil. «Cette technique permet de faire ressortir l'œil, de lui apporter de la profondeur», précise Jeanina Vonarburg. Comme le cat eyes est très tape-à-l'œil et relativement élégant, une variante plus adaptée à la vie quotidienne a vu le jour cette année: le kitten eyes – ou les yeux de chaton.

«Au lieu d'utiliser un eyeliner liquide, je prends un crayon de khôl brun ou noir. Je commence au milieu de la paupière, près de la racine des cils, en appliquant le khôl par petites touches. A la fin, j'estompe le khôl vers l'extérieur et le haut pour un bel effet naturel.»

 **Bon à savoir:** l'objectif des kitten eyes est d'obtenir un effet maximal avec un minimum de gestes. Le maquillage sera donc discret sur le reste du visage. Les yeux de chaton correspondent à la tendance «quiet luxury», lancée notamment par la série «Succession» et qui se distingue par des basics classiques et de qualité. Les blazers oversize très tendance s'accordent d'ailleurs très bien aux kitten eyes.

 **Conseil de pro:** l'effet lifting des yeux de chat s'obtient aussi avec de l'ombre à paupière: il suffit pour cela d'estomper légèrement la couleur vers le haut. L'effet est encore plus sobre et naturel.

## Soigné et brillant: du naturel et de l'éclat

L'envie de minimalisme, de durabilité et de naturel se reflète aussi dans le maquillage. Cette tendance est souvent appelée «no-make-up-look». Sa devise: moins, c'est mieux. Ce look est idéal pour les femmes qui n'aiment pas se maquiller entièrement et souhaitent passer le moins de temps possible à la salle de bains.

Appliquer une ombre à paupières claire puis un peu de mascara sur les cils, qui peuvent aussi être laissés nature, et enfin une touche de fard sur les joues. «Au lieu du contouring – technique qui permet de sculpter le visage avec des tons foncés –

on préférera les joues rosées et arrondies. Pour donner une expression plus douce au visage», poursuit Jeanina Vonarburg.

Et parlons encore des sourcils: les sourcils broussailleux ou microbladés, comme ceux de Kim Kardashian, sont passés de mode. «Ils doivent avoir l'air fin, mais sans être épilés, bien maquillés et définis avec un crayon à sourcils.»

 **Bon à savoir:** avoir une peau bien soignée est la base d'un look groomed glow réussi. La peau doit donner l'impression que l'on sort de la douche. «Je conseille d'utiliser un soin hydratant ou une crème de jour légèrement teintée, par exemple une BB crème, ou blemish balm. Et, pour un effet brillant, un glow-primer, soit un fluide qui réfléchit la lumière et qui s'applique après le soin de jour», détaille Jeanina Vonarburg.

 **Conseil de pro:** appliquer un khôl cou leur chair sur la fine ligne sous la ra-

cine des cils – les yeux et le regard auront ainsi l'air plus frais et vifs. Une astuce qui est aussi très efficace chez les femmes d'âge mûr.

## Se démaquiller facilement

Même si c'est parfois une corvée, se démaquiller avant le coucher est obligatoire! «Surtout quand les yeux sont maquillés. Le fard alourdit et fige les cils qui, s'ils ne sont pas démaquillés, risquent de se casser durant la nuit», explique Jeanina Vonarburg. Pour ne pas trop malmener et irriter les yeux, il est recommandé d'utiliser un bon produit. Les textures huileuses ou les baumes sont particulièrement agréables. «Ces derniers conviennent aux yeux mais aussi à tout le visage. Il suffit d'appliquer un peu de baume du bout des doigts et de masser légèrement. Et l'on peut se contenter de rincer à l'eau, inutile de recourir à des disques de coton.» ■



Meilleure hydratation de la peau jusqu'à 90%

**RAUSCH**  
SENSITIVE  
BODY LOTION  
mit Kamille  
Sehr trockene und empfindliche Haut  
à la camomille  
Peaux très sèches et sensibles

Herbaderm

La barrière cutanée est renforcée.

POUR LES PAUX TRÈS SÈCHES ET SENSIBLES.

La ligne douce à la camomille apaise la peau et rétablit son équilibre grâce à son principe actif prébiotique. Ta force naturelle. Avec le pouvoir des herbes.

  Made in Switzerland  
Visit us online!  
rausch.ch  
@ f p

# Marché de l'emploi



Vous êtes à la recherche d'un emploi ou avez un poste à repourvoir? Vous trouverez toutes les offres dans notre Marché de l'emploi - en ligne. Offres actuelles: [www.drogistenverband.ch](http://www.drogistenverband.ch)



Für unsere Filialen suchen wir ab sofort

Teilzeit, Vollzeit

**DROGIST HF UND  
DROGIST EFZ  
(M/W/D)**

Werden Sie Teil  
unseres Teams.  
Jetzt bewerben auf  
[mueller.ch/karriere](http://mueller.ch/karriere)



Nouveau membre

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

- **Section GR: Drogaria Stadler AG,  
Nicole Stadler, Stradun 404, 7550 Scuol**

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



Nouvelle adresse?

Le changement d'adresse doit nous parvenir jusqu'au  
10 du mois pour que nous puissions vous envoyer l'édition  
suivante à l'adresse souhaitée.

Veuillez communiquer votre changement d'adresse à:  
[info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), téléphone 032 328 50 30

## Nouveauté

### ebi-pharm: formation continue 2024

Nous proposons un vaste programme de séminaires en présentiel et en ligne portant sur les micronutriments (Burgerstein), les teintures mères (Ceres), les thérapies Sanum ainsi que sur bien d'autres thèmes en rapport avec la médecine naturelle.

En participant à la plupart de nos séminaires, vous obtenez, en fonction de la durée, 1 à 4 points ASD.

Réservez dès maintenant votre place.

[www.ebi-pharm.ch/fr/formations-continues](http://www.ebi-pharm.ch/fr/formations-continues)

**ebi-pharm**

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.