d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Novembre 2010

Bien dormir – pour des matins qui chantent

Pinimenthol® –
der *Erkältungsprofi* für Ihre Familie

mit ätherischen Ölen
bei **Husten, Schnupfen**
und **Katarrh**.

Pinimenthol®-Inhalator & Inhalationskapseln

- befreit die Atemwege
- löst den Schleim
- stoppt den Hustenreiz
- verkürzt die Krankheitsdauer

Pinimenthol® Medizinalbad

- lindert schnell und zuverlässig
- mild schäumend
- mit angenehmem Duft

PINIOL
THERAPIE & WELLNESS
www.pinimenthol.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.

Les brèves
4 L'actualité de la branche

Branche
7 Nouvelles ordonnances
9 Séances d'information sur le nouveau plan de formation

Interview
10 Hans-Peter Häfliger, directeur de Schwabe Pharma Suisse

Zoom sur…
14 L'insomnie

Connaissances
22 La puissance du ginkgo redécouverte
28 Une infection tenace
30 Un problème exclusivement masculin
32 Une alternative aux AINS?

Rubriques
27 Conseils médias
35 Sondage en ligne
36 Marché de l'emploi
39 A venir dans la *Tribune du droguiste*

Il est grand temps de s'interroger sur ses habitudes de sommeil quand on a l'impression que le réveil sonne trop tôt chaque matin – voir page 14.

Il ne suffit pas de compter les moutons…

Bien des Suisses ne peuvent que rêver d'un sommeil profond et réparateur. Près de 30 % des adultes souffrent de troubles du sommeil. Rares sont les personnes qui entreprennent quelque chose: la plupart commencent en général à invoquer le sommeil en comptant les moutons, en lisant ou en écoutant de la musique. Les calmants et les somnifères disponibles en droguerie sont certes bien tolérés. Mais ils nécessitent néanmoins, pour développer une efficacité optimale, des conseils spécialisés, qui exigent beaucoup de doigté et de compétences professionnelles. Tous les troubles du sommeil ne signalent donc pas forcément de sérieux problèmes de santé. Voyez le cas présenté page 14: parviendrez-vous à déterminer si ce trouble du sommeil est ou non dû à une maladie? Pour vous soutenir, nous vous fournissons de précieuses informations pour conseiller vos clients qui souffrent de troubles du sommeil, quelle que soit leur cause.

Nadja Mühlemann

PS: comment trouvez-vous le nouveau *d-inside*? Exprimez-vous en participant à notre sondage, page 35.

photo: ldd

Un million d'étoiles pour la Suisse

Comme chaque année, l'œuvre d'entraide Caritas organise son action de solidarité «Un million d'étoiles».

Dans une centaine de villes et communes, des places, ponts et bâtiments seront illuminés par des milliers de bougies. Cette année aussi, vous pouvez contribuer à l'action en intégrant les bougies à votre assortiment; à commander à partir du 22 novembre auprès de votre grossiste (Pharmacode: 328 88 98). Désormais vous pouvez aussi participer en tant que partenaire de projet, créer un groupe, commander les bougeoirs en verre au prix de revient ou organiser votre propre événement-lumière devant la droguerie. Caritas vous apportera ses conseils et vous fournira des supports tels qu'aide-mémoire ou modèles de lettres.

www.caritas.ch/einemillionsterne

Se battre pour mieux encaisser les coups

Les personnes qui pratiquent régulièrement des sports de combat asiatiques, comme le kung fu ou le karaté, deviennent peu à peu moins sensibles à la douleur. Des chercheurs de la Clinique universitaire Bergmannsheil de Bochum (Allemagne) ont mis en évidence cet effet en mesurant l'activité électrique cérébrale chez des personnes pratiquant un sport de combat ou un sport de masse. Les chercheurs estiment que ce phénomène s'explique par une modification du traitement des stimuli de la douleur dans le cerveau et non par une modification de la perception physique de la douleur. Ces informations pourraient servir de base à de nouveaux traitements des douleurs chroniques. *www.wissenschaft.de*

Les suppléments ne paraîtront plus

L'ASD renonce dès à présent à la publication de ses quatre suppléments annuels. Le volume des annonces était trop faible et les perspectives trop incertaines. Cette décision n'a rien à voir avec les drogueries ni avec le public: les suppléments étaient des brochures appréciées pour lesquelles l'ASD a reçu de nombreuses commandes d'exemplaires supplémentaires. Mais les annonceurs, avec des budgets réduits en raison de la situation économique tendue, ont préféré miser sur les médias de l'ASD qui ont déjà fait leurs preuves. «Comme nous n'avions pas la certitude de pouvoir atteindre à l'avenir des taux de couverture stables avec ces brochures, nous avons décidé d'en arrêter immédiatement la publication», explique Heinrich Gasser, responsable des médias et de la communication et membre de la direction de l'Association suisse des droguistes. *nm*

Le commerce de détail en juillet 2010

Selon les résultats provisoires de l'Office fédéral de la statistique (OFS), les chiffres d'affaires du commerce de détail ajustés des variations saisonnières ont légèrement augmenté en termes réels en juillet 2010 par rapport à juin 2010. Les chiffres d'affaires réels ont eux aussi progressé de 8,4 % dans le secteur santé, soins, beauté, par rapport à l'année précédente. *ofs*

«Meilleure innovation 2010»

Aux Pays-Bas, le produit cosmétique «Footner», distribué en Suisse par ebipharm, vient de se voir décerner le prix B2B pour la «meilleure innovation 2010». *cdp*

Nouvelles sociétés pour Nestlé

Nestlé a annoncé fin septembre la création de Nestlé Health Science S.A. et du Nestlé Institute of Health Sciences pour cibler une nouvelle industrie située entre alimentation et pharma. *www.nestle.ch*

Galenica renforce sa direction générale

Le Groupe Galenica a nommé deux nouveaux membres à la direction générale au 1er octobre 2010: Felix Burkhard, responsable du domaine d'activités Retail, et Jean-Claude Clémençon, responsable des domaines d'activités Logistics et HealthCare Information (HCI). *cdp*

Le froid augmente les risques d'infarctus

photo: pixelio.de

Il était jusqu'ici communément admis que le cœur et le système circulatoire souffraient plus particulièrement lors de fortes chaleurs. Or des chercheurs britanniques ont découvert maintenant que le risque d'infarctus augmenterait plutôt lorsque les températures diminuent.

deutsche-apotheker-zeitung.de

Allaiter aide à retrouver la ligne

Avantage connexe de l'allaitement: il aide à perdre les kilos superflus après la grossesse. En termes purement arithmétiques, ce sont 600 calories supplémentaires qui sont ainsi éliminées chaque jour. Pour parvenir au même résultat par d'autres biais, une femme devrait pratiquer du jogging intensif pendant au moins une heure ou de l'aérobic pendant près de deux heures tous les jours... ou encore renoncer à l'équivalent calorique de plus d'une plaque de chocolat. *aid.de*

Contre les verrues: cryothérapie privilégiée

La thérapie par le froid, soit l'application d'azote liquide à moins 196° C, est la meilleure méthode pour se débarrasser des verrues. Telle est la conclusion de scientifiques néerlandais à l'issue d'une étude comparative contrôlée entre trois méthodes de traitement parmi les plus courantes. Les patients se sont déclarés le plus largement satisfaits de cette thérapie, bien qu'elle entraîne plus souvent des complications que les traitements à base d'acide, ont affirmé les chercheurs. *cdp*

Croissance du commerce multicanal

Les commerçants qui utilisent différents canaux pour proposer des services et prestations à leurs clients ont toutes les chances d'entendre leur tiroir-caisse continuer de tinter à l'avenir: le chiffre d'affaires du commerce dit multicanal dans le secteur non alimentaire pourrait en effet bien grimper de 80 % jusqu'en 2015. C'est ce que viennent de communiquer GfK Panel Services (Allemagne) et le prestataire de services Accenture. *gfk.ch*

Bébé joufflu – futur Monsieur muscles?

Plus les bébés garçons prennent de poids durant leurs six premiers mois, plus ils entreront tôt dans la puberté et plus ils auront une allure virile par la suite. C'est ce que révèle une étude au long cours réalisée par une équipe de chercheurs philippins et américains, qui ont suivi 770 hommes dès la naissance. A en croire les résultats, il existerait un lien direct entre une progression rapide de la courbe de poids et des caractéristiques spécifiques comme la taille, le poids, la masse musculaire et la force. L'explication des scientifiques: une alimentation riche durant les premiers mois de l'existence n'induit pas seulement une croissance rapide mais aussi un taux plus élevé de testostérone. *wissenschaft.de*

Améliorer l'information aux consommateurs

A la demande de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Société suisse de nutrition (SSN) a examiné s'il serait envisageable d'introduire en Suisse, à titre facultatif, un label international permettant de repérer les aliments sains, en complément des mentions actuellement prescrites pour l'étiquetage des denrées alimentaires. La SSN conclut que des modèles existent bel et bien, mais qu'aucun ne peut être repris tel quel. L'OFSP veut néanmoins améliorer l'information des consommateurs et charge la SSN de fournir des éclaircissements supplémentaires. *cdp*

Nouvelle directrice chez Employés Droguistes Suisse

photo: ldd

Suite à des changements d'ordre professionnel et privé, Barbara Pfister, directrice d'Employés Droguistes Suisse, a décidé de renoncer à son mandat pour début novembre. Elle sera remplacée par Regula Steinemann, qui a terminé ses études de droit en 2006 et décroché son titre d'avocat en juin dernier. Elle assurera non seulement des mandats au cabinet juridique pour différentes associations, comme Employés Droguistes Suisse, mais sera aussi à la disposition des droguistes membres pour répondre à toutes leurs questions d'ordre juridique. Durant ses loisirs, cette avocate de 30 ans joue de la harpe, fait des randonnées et lit volontiers des auteurs étrangers. *fk*

Repas en commun pour garder la ligne

Beaucoup de Français sont minces non pas «malgré» mais bien grâce au fait qu'ils aiment bien manger et en bonne compagnie. Tel est le résultat d'une étude qui vient d'être publiée. Ainsi, les repas pris régulièrement en famille contribueraient à préserver de l'obésité. Dans le «modèle alimentaire français», 90 % environ des calories sont absorbées durant les repas, contre 10 % seulement en-dehors. Aux USA, en revanche, plus de 20 % des calories sont ingérées en-dehors des repas, sous forme de grignotage.

pharmazeutische-zeitung.de

Gym pour les neurones

Les muscles deviennent plus forts si on les entraîne régulièrement. Il en va de même des cellules nerveuses. Plus on les stimule souvent, plus les neurones développent leurs capacités de transmission. Des spécialistes du cerveau viennent de découvrir ce phénomène. Ils tentent à présent de déterminer quelle protéine, à l'intérieur des cellules, est responsable de cet effet d'entraînement. *doccheck.com*

Un environnement paisible stimule l'activité cérébrale

Les lieux où l'on se sent à l'aise et en paix stimulent la réflexion et le pouvoir d'imagination tout en favorisant la détente. Ce fait connu de longue date des psychologues vient d'être confirmé par une équipe de chercheurs britanniques et allemands. *cdp*

Corpulence: des gènes sous influence

Les gènes humains déterminent largement notre corpulence. Mais ces données ne sont pas immuables. Des chercheurs américains admettent que les gènes qui influencent le poids corporel peuvent subir des modifications chimiques au cours de la vie. Les séquences d'ADN, quant à elles, restent intactes. *cdp*

Bon à savoir

Dès août 2011, les futurs **droguistes** seront formés selon les directives de la nouvelle Ordonnance sur la formation professionnelle initiale. Informez-vous dès maintenant!
Pour en savoir plus, rendez-vous page 9.

Nouveauté pour les Romands!

Désormais, vous trouverez la version intégrale en français de *d-inside* en format pdf sur:

http://d-inside.drogoserver.ch/inside_f.pdf

Natürlich beweglich

PERNATON®

Laufen, tanzen, biken – Beweglichkeit ist uns von Natur aus gegeben. Über 100 Gelenke halten uns flexibel und lebendig.

Bewegung ist gesund, denn durch sie wird der Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt, behält seine Elastizität und kann als Stossdämpfer wirken. Neben regelmässiger Bewegung trägt auch eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung wesentlich zum Erhalt unserer Beweglichkeit bei.

Eine natürliche Quelle einzigartiger Nähr- und Aufbaustoffe ist der Perna-Extrakt, der aus Grünlippmuscheln hergestellt wird. Dieses Naturprodukt ist reich an Glykosaminoglykanen, welche natürliche Bestandteile der Gelenkknorpel, des Bindegewebes und der Bänder sind. Der Körper benötigt täglich diese Vitalstoffe, damit unsere Gelenke ihre wichtigen Funktionen wahrnehmen können.

Nur Pernaton® enthält den Original Perna-Extrakt, der aus Grünlippmuscheln aus den reinen Gewässern Neuseelands gewonnen und umgehend schonend weiterverarbeitet wird. So bleiben die natürlichen, hochwertigen Inhaltstoffe erhalten. Die Gelatinekapseln Pernaton® + Glucosamin enthalten neben dem natürlichen Perna-Extrakt auch Vitamine und Spurenelemente sowie Glucosamin, das dem Erhalt der Gelenkbeweglichkeit dienen kann.

Alle Pernaton® Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

ORIGINAL PERNA EXTRAKT

Doetsch Grether AG – www.doetschgrether.ch

Nouvelles ordonnances

Le 8 septembre, le Conseil fédéral a approuvé la seconde partie du troisième train d'ordonnances sur les produits thérapeutiques. La LPTh III peut donc entrer en vigueur.

Le Conseil fédéral s'est prononcé fin septembre sur les modifications concernant les ordonnances sur les médicaments (OMéd), sur les autorisations dans le domaine des médicaments (OAMéd), sur la pharmacopée (OPha) et celle sur les essais cliniques de produits thérapeutiques. L'Association suisse des droguistes avait participé à la procédure de consultation y relative, au printemps 2009.

Autorisations dans le domaine des médicaments

Pour déterminer si une entreprise a besoin d'une autorisation délivrée par l'Institut suisse des produits pharmaceutiques ou par les autorités cantonales (art. 6 OAMéd), on peut désormais se référer à l'évaluation du risque (annexe 1 b OAMéd, voir encadré). Cette évaluation du risque doit être établie dès le 1er janvier 2011 (art. 48b, al. 1 OAMéd) et elle est déterminante pour la délivrance des autorisations dans le domaine des médicaments. Les autorisations ne sont délivrées que lorsqu'il est établi que les règles de bonne pratique de fabrication sont respectées (selon annexe 1a de l'AMBV) et que l'évaluation des risques correspond aux prescriptions légales. Les cantons sont chargés de contrôler la mise en pratique de la nouvelle ordonnance. Les autorisations cantonales de fabrication établies selon l'ancien droit restent valables jusqu'à leur échéance – au plus tard jusqu'au 1er octobre 2015 (art. 48b, al. 2 OAMéd).

Ordonnance sur la pharmacopée

Elle n'a fait l'objet que modifications mineures. Selon l'art. 6a de l'OAMéd, les cantons peuvent collecter chez les fabricants des données sur les médicaments qu'ils fabriquent. Désormais, les cantons sont tenus de communiquer à Swissmedic les données récoltées sur la pratique pharmaceutique pour qu'il puisse en tenir compte lors de la prochaine mise à jour de la pharmacopée.

Ordonnance sur les médicaments (OMéd)

La plupart des modifications concernent l'Ordonnance sur les médicaments. Les nouveautés:

- Une modification concerne explicitement la remise de médicaments au sens de l'art. 9, al. 2 let. a à c^{bis} LPTh. Ces médicaments ne pourront plus être remis qu'à la clientèle de l'établissement. Soit les clients d'une droguerie qui acquière les médicaments pour son propre usage ou l'administration à des tiers (art. 19b, al. 1 OMéd).
- Il n'y a plus de restrictions quantitatives définies pour la fabrication des médicaments décrits à l'art. 9, al. 2 let. a à c^{bis} LPTh. On considère simplement que ne peut être fabriquée durant l'année civile que la quantité correspondant aux besoins annuels de l'établissement. A moins que des données concernant la stabilité ne permettent de justifier une plus longue période de stockage (art. 19c, al. 1 OMéd).
- Une limite supérieure est toujours fixée pour les médicaments fabriqués à façon. Nombre de médicaments fabriqués à façon par année civile: pas plus de 3000 emballages prêts à être distribués avec un maximum de 90 000 doses individuelles.
- La définition des principes actifs autorisés pour la fabrication des médicaments dispensés d'autorisation a été précisée (art. 19d OMéd).
- Les indications sur les emballages doivent correspondre aux exigences de la pharmacopée. Il faut en outre indiquer clairement s'il s'agit d'un médicament fabriqué à partir d'une «formule propre» (art. 19e OMéd).

Les médicaments selon l'art. 9, al. 2, let. a à c, LPTh, peuvent être fabriqués et étiquetés selon l'ancien droit jusqu'au 31 décembre 2010. Ils peuvent être remis aux consommateurs jusqu'à épuisement des stocks.

Flavia Kunz / trad: cs

Evaluation des risques

visés à l'art. 9, al. 2, let. a à c^{bis}, LPTh

- **AMBV:** www.admin.ch/ch/d/sr/812_212_1/app3.html

Pour faciliter la documentation de l'évaluation des risques, l'ASD propose à ses membres un outil d'évaluation, sous forme de tableau Excel, à télécharger sur *www.drogoserver.ch*, dossier «Médicaments».

Détail de toutes ces ordonnances

- **OAMéd:** http://www.admin.ch/ch/f/rs/c812_212_1.html
- **OPha:** http://www.admin.ch/ch/f/rs/c812_211.html
- **OMéd:** http://www.admin.ch/ch/f/rs/c812_212_21.html

www.voigt.ch

voigt_verbindet_schnell und individuell

Profitieren Sie von unseren zwei Standorten durch regionale Nähe und kurze Lieferzeiten.

Voigt AG
Pharma Grosshandel

voigt

Séance d'information droguiste CFC

Dès août 2011, tous les futurs droguistes seront soumis à la nouvelle Ordonnance sur la formation professionnelle, respectivement au nouveau plan de formation.

C'est fait: après 3 ans et demi de travail intensif, la nouvelle Ordonnance sur la formation professionnelle ainsi que le nouveau plan de formation entreront en vigueur le 1er janvier 2011. La première volée qui suivra le nouveau cursus débutera donc en août 2011. La nouvelle Ordonnance sur la formation professionnelle initiale est une chance pour le futur de la branche. Profitez donc de la séance d'information organisée dans votre région pour en savoir plus.

La séance d'information pour les Romands aura lieu en janvier 2011. Les formulaires d'inscription seront envoyés par poste ou disponibles en ligne sur http://*d-inside.drogoserver.ch/inside_f.pdf*.

Les dates

17. 11. 2010, Berne

WKS Berne, Restaurant «Don Camillo»
(salle des fêtes), Zieglerstrasse 20, 3007 Berne

25. 11. 2010, Olten

Conference Center,
Swisscom Gasse 1, 4600 Olten

14. 1. 2011, Lausanne

Le lieu reste à définir. Veuillez vous référer au formulaire d'inscription.

Bon à savoir

Les séances d'information débutent à 13 h 30 et s'achèvent vers 17 h 30. Les participants reçoivent **2 points**.

Inscription

Coller le code-barre ici

Nom Prénom

Numéro de membre Droguerie

Rue NPA Localité

Téléphone E-mail

(veuillez remplir un formulaire par personne)

Je participe ○ Berne ○ Olten ○ Lausanne

Fonction ○ droguiste dipl. ES ○ droguiste CFC maître d'apprentissage
○ droguiste CFC

Inscription (ne sera pas confirmée) par poste à:
ASD, mention «Orfo», case postale 3516, 2500 Bienne 3 ou par fax au n° 032 328 50 31
Délai d'inscription: 5 novembre 2010

«La médecine complémentaire a de l'avenir»

Hans-Peter Häfliger, directeur de Schwabe Pharma Suisse, considère que l'avenir des médicaments homéopathiques, comme les phytopharmaceutiques dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement, est particulièrement prometteur.

Monsieur Häfliger, pour faire simple, on pourrait dire que Schwabe n'a guère évolué depuis sa fondation en 1866. L'entreprise est restée fidèle au principe de son fondateur: la fabrication de médicaments phytopharmaceutiques et homéopathiques. Un hasard?
Hans-Peter Häfliger: L'objectif principal de Willmar Schwabe était de fabriquer des médicaments phytopharmaceutiques de qualité. L'entreprise a poursuivi cet objectif, tout en l'affinant. Cette compétence nous a permis de devenir le leader mondial des fournisseurs de remèdes de la médecine complémentaire. Poursuivre sur la voie tracée par le fondateur a donc plus relevé de la stratégie que du hasard. Il est certain que le fondateur était visionnaire en croyant ainsi à la phytomédecine.

Il y a cependant eu des périodes où la médecine académique caracolait nettement en tête. Quand y a-t-il eu un (nouveau) retournement de situation et pourquoi?
Dès les années 70 et 80, la documentation clinique relative aux produits phytopharmaceutiques s'est nettement améliorée. On a alors constaté que ces remèdes pouvaient non seulement soutenir la concurrence avec les médicaments classiques pour de nombreuses indications mais qu'en plus ils provoquaient nettement moins d'effets secondaires. Ceci étant établi, les assurances maladie ont pu reconnaître bon nombre de ces produits. L'intérêt de la population pour les phytopharmaceutiques n'a cessé de croître ces 20 dernières années. Ce qui s'est illustré en Suisse par le «oui» très clair de la population à l'article constitutionnel «Oui aux médecines complémentaires».

La phytomédecine pourra-t-elle continuer à s'imposer à l'avenir?
Les produits phytopharmaceutiques dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement sont des produits de qualité qui ont de l'avenir.

Quand on exerce dans le domaine de la médecine holistique, on a généralement aussi une philosophie d'entreprise axée sur des principes éthiques. Qu'en est-il chez Schwabe?
Avec notre vision «Avec la nature. Pour les hommes», nous exprimons aussi notre philosophie. Nous nous efforçons de proposer des produits homéopathiques et phytopharmaceutiques de la meilleure qualité possible sans exploiter abusivement la nature.

L'exploitation abusive est une chose, la biopiraterie en est une autre. Dans la recherche, Schwabe se sert des ressources végétales d'autres pays ainsi que des connaissances ancestrales des indigènes. Que faites-vous pour ne pas être soupçonné de biopiraterie?
Par notre taille, nous ne pouvons tout simplement pas nous permettre de faire de la biopiraterie. Nous avons des plantations dans de nombreux pays de par le monde, nous produisons de manière biologique et travaillons avec les gens sur place. Nous respectons strictement les droits d'utilisation et la conservation des espèces, comme cela est réglé dans le cadre de la Convention sur la diversité biologique des Nations Unies.

Dans quelle mesure vos collaborateurs profitent-ils de la philosophie d'entreprise de Schwabe?
L'engagement, l'expérience et la créativité de nos collaborateurs sont la source de notre succès. Nous privilégions la pensée créative et la responsabilité individuelle des travailleurs. Nous offrons un climat de travail agréable, des prestations sociales au-dessus de la moyenne et des ›

photos: Flavia Trachsel

Hans-Peter Häfliger
est né en 1953 à Escholzmatt, soit dans l'Entlebuch, région classée réserve biosphère par l'UNESCO. C'est plutôt par hasard qu'il décide de faire un apprentissage de droguiste. Il poursuit ensuite sa formation à l'ESD, à Neuchâtel, et suit également une formation en marketing à l'Université de Saint-Gall. Hans-Peter Häfliger travaille ensuite dans l'industrie, passant du service externe au poste de responsable du marketing. Depuis 2000, il est CEO du groupe Schwabe Suisse. Marié, il est père de trois enfants. Durant ses loisirs, il aime faire de la randonnée et des tours à skis. Il est également passionné de cuisine.

salaires conformes au marché. En outre, nous soutenons la formation et le perfectionnement professionnel et offrons de bonnes possibilités de carrière.

Parlons un peu du futur: quelle voie emprunte actuellement la recherche?
Notre maison mère investit chaque année 40 à 50 millions de francs dans la recherche. Non seulement pour découvrir de nouvelles plantes, mais surtout pour découvrir d'autres indications pour les plantes connues. Nous venons d'ailleurs de commercialiser Vitango (orpin rose ou racine de rhodiole). C'est le premier médicament à base de plantes qui soit indiqué contre le stress.

Le siège principal de Schwabe est à Karlsruhe. Certains médicaments sont autorisés en Allemagne alors qu'ils n'ont pas encore obtenu d'autorisation de Swissmedic ou qu'ils n'en auront peut-être plus après la révision de la Loi sur les produits thérapeutiques. Comment gérez-vous cette situation?
Cette situation est difficilement compréhensible. On pourrait croire que les frontières nationales, autrement dit les législateurs des différents pays, peuvent changer les effets, la sécurité et les indications des médicaments à base de plantes. Concrètement: des médicaments éprouvés, qui sont par exemple considérés comme sûrs en Allemagne, sont interdits en Suisse car Swissmedic considère qu'ils peuvent présenter un danger potentiel. Résultat: la diversité des médicaments ainsi que de nombreux postes de travail sont menacés en Suisse. Je me demande toujours pourquoi une méthode peut survivre 250 ans quand des personnalités comme le professeur Beda Stadler affirment qu'elles ne reposent sur rien. J'aimerais que le professeur Stadler vive une fois une expérience similaire à celle que j'ai vécue avec mon fils. En situation d'urgence, nous avons réussi à soigner une pneumonie avec l'homéopathie.

Les contraintes ne sont pas seulement politiques, elles peuvent aussi être économiques. Jusqu'à présent, Schwabe s'est distinguée par sa fidélité au commerce spécialisé. Cette exclusivité sera-t-elle remise en question ces prochaines années?
En principe, nous sommes aujourd'hui orientés sur le commerce spécialisé OTC. S'il se comporte bien, c'est aussi bon pour nous. La question qui se pose actuellement est de savoir où se situera la plate-forme des médicaments en vente libre. En tant que PME, nous n'avons pas les moyens de modifier cette plate-forme – c'est beaucoup plus du ressort de la politique.

Ce qui nous amène à la dernière question: en tant que droguiste ES, croyez-vous à l'avenir des drogueries ou appartiendront-elles au passé dans 20 ans?
Pour l'instant, tout porte à croire que la droguerie telle que nous la connaissons aujourd'hui ne persistera pas. La transformation des bons points de vente en pharmacie-droguerie, la monopolisation des propriétés, l'érosion des marges et les achats sur internet en Suisse et à l'étranger sont autant de facteurs qui signalent la fin de la droguerie. Mais à l'instar de nos prédécesseurs qui ont su faire fructifier leurs drogueries au siècle dernier, je suis persuadé que les jeunes droguistes sauront aussi, à l'avenir, conduire leur droguerie au succès. *Katharina Rederer /trad: cs*

«Notre maison mère investit près de 50 millions de francs par an dans la recherche. Non seulement pour découvrir de nouvelles plantes mais surtout pour découvrir d'autres indications pour les plantes connues.»

Depuis près de 150 ans

L'entreprise familiale Schwabe a été fondée en 1866 à Leipzig. Le pharmacien Willmar Schwabe a tout de suite donné une orientation claire à son entreprise: la recherche et la fabrication de préparations à base de plantes et homéopathiques. En 1943, Schwabe franchit une étape décisive en commercialisant sa première préparation à base d'aubépine contre l'insuffisance cardiaque. Dès 1965, l'entreprise se concentre sur le développement de médicaments phytopharmaceutiques et se fait connaître avec ses préparations à base de ginkgo biloba. A la fin des années 70, par des acquisitions (par ex. Omida et Piniol) et des participations, Schwabe, qui siège à Karlsruhe, devient un groupe international. L'entreprise est active dans plus de 60 pays et occupe en tout quelque 3700 collaborateurs. Son chiffre d'affaires annuel s'élève à 575 mio. d'euros.

Pour les parents qui travaillent

Les travailleurs qui ont des enfants évoluent dans deux univers qui exigent un engagement total et impliquent beaucoup de responsabilités. Cela peut provoquer des conflits difficiles à résoudre.

Cet article vous donne un aperçu des droits des travailleurs qui ont des obligations familiales.

Allaitement

En tant que mère qui allaite, vous avez des droits spécifiques durant la première année de votre enfant:

- L'entreprise doit vous mettre un local de repos adapté à disposition.
- Vous avez le droit d'allaiter votre enfant dans l'entreprise ou hors de l'entreprise. Le temps nécessaire à l'allaitement n'étant pas considéré comme du repos, il ne peut être déduit ni d'un crédit d'heures supplémentaires ni des vacances. Si vous allaitez dans l'entreprise, la totalité du temps consacré à l'allaitement est comptée comme du temps de travail. Si vous quittez votre lieu de travail pour allaiter, seule la moitié du temps d'absence est considérée comme temps de travail.

Garde d'un enfant malade

Sur présentation d'un certificat médical, un des parents peut rester à la maison jusqu'à concurrence de trois jours pour s'occuper de son enfant malade. Le parent doit cependant tout mettre en œuvre pour trouver une autre solution de garde, et ce avant même l'échéance des trois jours. Durant cette période, le parent a droit au maintien du paiement de son salaire, comme s'il était lui-même malade.

Travail à temps partiel et assurances

Pour mieux pouvoir concilier vie familiale et vie professionnelle, bon nombre de travailleurs optent pour le travail à temps partiel. Un contrat pour un poste à temps partiel devrait au moins définir clairement les points suivants: durée de la période d'essai, salaire, règlement des heures supplémentaires et gratifications. Les travailleurs à temps partiel ont droit à des vacances comme convenu dans la loi, resp. dans la convention collective de travail. Les travailleurs à temps partiel ont droit à la rétribution des jours fériés, pour autant que ces derniers tombent sur des jours ouvrables. Ils ont aussi droit au paiement des absences habituellement payées.

Les travailleurs à temps partiel doivent considérer les problèmes suivants:

- **Accidents non professionnels (AANP)**
  Si vous travaillez moins de huit heures par semaine chez le même employeur, les accidents non professionnels ne sont pas couverts. Dans ce cas, vous devez donc souscrire une assurance contre les accidents non professionnels auprès de votre assureur.
- **Caisse de pension (LPP)**
  Si vous gagnez moins de CHF 20 500.– par an, vous n'êtes pas obligatoirement affilié à la caisse de pension de votre employeur. Si votre revenu total, soit le cumul de plusieurs temps partiels, dépasse cette limite, vous pouvez demander d'accéder à une caisse de pension, pour autant que son règlement prévoie cette disposition, ou à une agence d'une institution supplétive.

Barbara Pfister

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

Barbara Pfister,
avocate et directrice de
«Employés Droguistes Suisse»

Cette page est ouverte à «Employés Droguistes Suisse». L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.

Insomnies

Les clients âgés se plaignent souvent de troubles du sommeil. Il est alors important de leur poser des questions pour pouvoir déterminer les origines de leur problème. Ce n'est qu'alors que vous pourrez déployer toutes vos connaissances pour les conseiller.

C'est toujours la même chose! Anne s'endort pendant le journal télévisé et se retrouve complètement éveillée à 1 heure du matin. Rien ne peut alors la retenir au lit. Que se passe-t-il donc? Autrefois, elle pouvait facilement rester debout jusqu'à 22 heures puis faire la grasse matinée jusqu'à 9 heures. Mais depuis qu'elle est à la retraite, elle s'endort tôt et se réveille régulièrement pendant la nuit. Anne n'y comprend rien: elle ne souffre pas de douleurs particulières et se sent en forme. Pourtant, depuis quelque temps, elle commence à appréhender sérieusement le soir et espère que la nuit suivante ne ressemblera pas à la précédente. Mais rien n'y fait: une fois réveillée, elle ne retrouve plus le sommeil et ses nuits virent au cauchemar.
Anne fait partie de la majorité des seniors qui souffrent de troubles passagers ou réguliers du sommeil.

Le sommeil change au fil des ans

La qualité du sommeil diminue avec l'âge. Si la durée des phases de sommeil paradoxal (caractérisé par des mouvements oculaires rapides d'où l'appellation REM – Rapid Eye Movement) ne change pas; les périodes de sommeil profond, elles, diminuent considérablement. D'où des micro-réveils nocturnes (ou «arousal») de plus en plus fréquents. Les personnes âgées peuvent avoir jusqu'à 150 micro-réveils par nuit. En comparaison, un ado n'en a en moyenne que 5. Ces réveils ne sont pas conscients: les personnes ne s'en souviennent donc pas le lendemain matin. En revanche, elles ne se sentent pas reposées et peinent à se concentrer. Outre ces micro-réveils nocturnes, les personnes âgées se lèvent aussi au moins une fois par nuit pour soulager leur vessie.

Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois de novembre se penche sur **l'insomnie**.

Pourquoi dort-on mal?

Comme le sommeil change au fil des ans, il est souvent difficile de déterminer de quel trouble du sommeil souffre une personne âgée. Globalement, on peut classer les origines des troubles du sommeil dans trois catégories: les troubles d'origine physique, ceux d'origine psychique et les problèmes liés à la prise de médicaments.
Ainsi, certaines maladies comme l'angine de poitrine, l'insuffisance cardiaque, l'asthme, la BPCO ou les troubles mictionnels provoqués par l'hypertrophie bénigne de la prostate peuvent considérablement perturber le sommeil. Un problème de l'équilibre hormonal, comme c'est le cas pour certaines maladies du métabolisme (ex: diabète sucré), peut aussi influencer la qualité du sommeil, de même que le syndrome des jambes sans repos. Une anamnèse simple mais approfondie permet généralement de déterminer précisément les origines physiques des troubles du sommeil et donc de choisir la thérapie appropriée.
Les origines psychiques sont en revanche beaucoup plus difficiles à cerner. Cette catégorie est très vaste et comprend aussi bien les maladies psychiques que les problèmes liés à un stress psychologique. Même la crainte de passer des nuits d'insomnie peut à son tour déclencher un stress important. C'est alors le début d'un cercle vicieux. Pour en sortir, les personnes ont besoin d'être bien informées. Car elles doivent d'abord se débarrasser de leur sentiment négatif de détresse. Lorsqu'un sérieux problème psychologique est à l'origine des insomnies, il est très important de soigner d'abord ce problème. Ceci fait, le sommeil retrouve ensuite généralement spontanément un rythme normal – ou du moins correspondant à l'âge de la personne. ›

Difficile de se lever le matin? C'est l'heure d'adopter de nouvelles habitudes de sommeil!

photo: bab.ch

1. Troubles du sommeil provoqués par une maladie corporelle:

Certaines maladies aiguës ou chroniques peuvent provoquer des troubles du sommeil. Il s'agit notamment des maladies suivantes:

- Dysfonctionnement de la glande thyroïde
- Dérèglements hormonaux
- Problèmes cardiovasculaires
- Maladies des reins
- Maladies gastro-intestinales
- Rhumatismes
- Cancer
- Lésions cérébrales
- Epilepsie
- Maladies des voies respiratoires
- Douleurs
- Maladies dégénératives (Parkinson, démence)

Quand les troubles du sommeil sont provoqués par une maladie corporelle, il faut commencer par soigner cette dernière. Le traitement de la maladie devrait aussi atténuer les troubles du sommeil.

Si tel n'est pas le cas, c'est sans doute parce qu'il s'agit d'un trouble du sommeil chronique et indépendant (voir 7. Troubles primaires du sommeil) lequel peut être traité par des mesures ciblées visant à favoriser le sommeil.

2. Troubles du sommeil indépendants d'origine organique

L'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos ou des mouvements périodiques des membres inférieurs font partie des troubles du sommeil d'origine organique. Ce n'est souvent qu'en passant par un laboratoire du sommeil que ces maladies peuvent être diagnostiquées. Ces maladies s'accompagnent aussi souvent d'une propension accrue à la somnolence diurne.

3. Troubles du sommeil d'origine psychiatrique

Parmi les maladies d'origine psychique ou psychiatrique qui s'accompagnent souvent de troubles du sommeil, on peut citer:

- la dépression
- la manie
- la schizophrénie
- les phobies
- les troubles du comportement alimentaire
- la démence

Comme pour les troubles du sommeil d'origine physique (voir point 1), il faudrait d'abord traiter la maladie psychique. Dans ce cas, il est aussi important d'intégrer des mesures comportementales pour réduire les périodes de sommeil et améliorer l'hygiène du sommeil.

Apnée du sommeil
Forts ronflements; pauses respiratoires; l'impression, même après avoir dormi assez longtemps d'être toujours fatigué pendant la journée; hypertension.

Syndrome des jambes sans repos
Sensations désagréables dans les jambes pendant l'endormissement ou déjà durant la journée, associées à l'impression de toujours devoir bouger les jambes. Fréquents mouvements involontaires des jambes.

Mouvements périodiques des membres inférieurs
Mouvements fréquents et répétés qui passent souvent inaperçus des patients (par ex. mouvements des orteils, des pieds ou des jambes).

Narcolepsie
Somnolence diurne très marquée, atonie musculaire soudaine, accès irrépressibles de sommeil durant la journée, sommeil entrecoupé pendant la nuit, paralysie du sommeil, hallucinations durant l'endormissement ou au réveil.

Faire de sa chambre à coucher un havre de paix contribue au repos nocturne.

photo: fotolia.de

4. Troubles du sommeil liés à des facteurs environnementaux

Certains paramètres ne peuvent être exclus de la vie moderne. Il est donc important de poser aux patients des questions ciblées concernant, notamment:

- les sources de lumière et les nuisances sonores
- la température ambiante
- l'électrosmog (chaîne stéréo, ordinateur, portable...)

5. Troubles du sommeil liés à la consommation de médicaments/drogue/alcool

Médicaments: de nombreux médicaments peuvent provoquer des troubles du sommeil. Il est donc important de demander aux patients quels médicaments ils prennent régulièrement.

Drogues: les drogues illégales peuvent aussi perturber le sommeil naturel ou provoquer de sérieux troubles du sommeil.

Alcool: bien que l'alcool passe pour être l'un des plus vieux somnifères du monde, une consommation excessive peut certes faciliter l'endormissement mais perturbe ensuite le sommeil (réveils nocturnes). En effet, l'alcool est éliminé après environ trois heures et c'est alors que se manifeste un effet de manque. Lequel active brusquement le système sympathique. La personne se réveille alors, la bouche sèche et en sueur.

6. Troubles du sommeil liés à des charges psychiques

Des bouleversements, comme un changement professionnel imminent, une maladie ou le décès d'un proche, peuvent aussi nuire à la qualité du sommeil. De même que des problèmes financiers ou des examens difficiles.

7. Troubles primaires du sommeil

On parle de trouble primaire du sommeil quand aucune autre maladie, physique ou psychique, aucun facteur de stress et aucun facteur environnemental ne sont à l'origine du trouble. Ces troubles du sommeil peuvent être soignés par un traitement médicamenteux ciblé mais aussi par des méthodes non-médicamenteuses. Parmi les thérapies non-médicales, on peut citer les méthodes suivantes:

- l'hygiène du sommeil
- l'éducation du sommeil
- la restriction et la compression du sommeil
- la modification des schémas de pensée (thérapie cognitive)
- les techniques de relaxation

Parmi les traitements non spécifiques aux problèmes du sommeil, il est aussi possible d'envisager une psychothérapie. Le patient doit en tout cas faire le point avec un médecin spécialiste.

Valverde® Beruhigung

Ein pflanzliches Arzneimittel bei Spannungszuständen und Nervosität

Grosse Printkampagne in allen wichtigen Publikums-zeitschriften.

Die ideale Empfehlung bei:

- Spannungszuständen und innerer Unruhe.
- Reizbarkeit und Nervosität.
- Rein pflanzlicher Wirkstoff.
- Hochdosiertes Monopräparat.

Valverde® Beruhigung Zusammensetzung: 1 Dragée enthält 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (DEV 5-7:1, Auszugsmittel Ethanol 50% V/V), Farbstoffe Titandioxid (E 171), Eisenoxide (E 172), Zucker (Saccharose),weitere Hilfsstoffe. **Indikation:** Spannungszustände, innere Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität. **Dosierung:** Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 2 bis 3 x täglich 1 Dragée, unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. **Anwendungseinschränkungen:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe, Patienten mit der selten vorkommenden ererbten Fructose-Unverträglichkeit (hereditäre Fructose-Intoleranz), mit Glucose-Galactose-Malabsorption (Störung der Resorption von Glucose und Galactose) oder mit Saccharase-Isomaltase-Mangel, Arzneimittel kann die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen, Kinder unter 12 Jahren. **Vorsichtsmassnahmen:** Bei Beschwerden, die länger als 2 Wochen anhalten oder sich verschlimmern, Arzt konsultieren. **Schwangerschaft, Stillzeit:** Bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko bekannt, Einnahme nur nach Absprache mit Arzt. **Unerwünschte Wirkungen:** Selten Hypersensibilisierung, in Einzelfällen allergische Hauterscheinungen. **Packungen:** 40, 80 Dragées. Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz. Stand der Information November 2007. Sidroga AG, 4800 Zofingen

Sidroga AG, 4800 Zofingen

VALVERDE®
Pflanzliche Arzneimittel.

Thérapies de médecine du sommeil

Un trouble du sommeil peut être traité de trois manières différentes:

- traitement médicamenteux
- thérapie comportementale
- mesures personnelles: amélioration de l'hygiène du sommeil

Traitement médicamenteux

En cas d'insomnie, les gens recourent malheureusement trop vite aux médicaments de synthèse. Ces médicaments puissants, soumis à ordonnance médicale, peuvent certes induire le sommeil de manière ciblée ou réduire les réveils nocturnes. Mais ils ne traitent souvent pas la cause du problème. Parmi les médicaments soumis à ordonnance, on peut citer les benzodiazépines (Dormicum, Tranxilium, Valium), qui ont un large spectre d'action; ils ont des effets myorelaxants, anxiolytiques et anti-agressifs. Leur inconvénient: après quelques semaine de traitement seulement, le corps développe une accoutumance (tolérance) à ces substances. Autres médicaments utilisés: les antidépresseurs. Ces produits (Saroten, Tryptizol, Surmontil) n'améliorent pas seulement l'humeur: leurs composants ont aussi des effets calmants et apaisants. La troisième classe de médicaments soumis à ordonnance utilisés en cas de troubles du sommeil sont les neuroleptiques, qui à doses très faibles ont également des effets relaxants et calmants.

Médication des personnes âgées

Il est particulièrement important d'être prudent en matière de traitement médicamenteux des troubles du sommeil chez les personnes âgées. Elles n'assimilent souvent pas aussi bien les médicaments que les jeunes; en conséquence, les effets des médicaments durent plus longtemps. Ce qui, en cas d'absorption de somnifères, peut augmenter les risques d'accident le lendemain. En plus, elles prennent souvent d'autres médicaments, ce qui peut provoquer des interactions indésirables.

Somnifères alternatifs

La phytothérapie classique propose plusieurs alternatives aux somnifères soumis à ordonnance. La valériane agit contre la nervosité et calme. A haute dose (dragées), les lignanes qui se trouvent dans la racine de valériane peuvent remplacer l'adénosine de l'organisme et favoriser l'envie de dormir. Le houblon s'utilise aussi depuis le Moyen Age comme somnifère végétal secret. On le trouve sous forme séchée dans des coussins ou en préparation, à avaler avec de l'extrait de racine de valériane. La lavande est très efficace en cas d'anxiété intérieure. Mettre quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans un diffuseur détend et apaise. La mélisse a aussi des propriétés calmantes et se retrouve dans de nombreuses préparations végétales – on peut aussi l'avaler pure (alcoolat d'eau de mélisse). Les feuilles de mélisse peuvent par exemple servir à affiner des plats ou à fabriquer une tisane calmante. Pour ce faire:

mettre une cuillère à soupe de feuilles sèches dans une tasse, verser de l'eau chaude et laisser infuser cinq minutes avant de déguster. Enfin, la méthode Kneipp a des effets immédiats: il suffit de faire des lavements froids avant d'aller se coucher. Marcher dans l'eau, faire des bains de siège froids ou enfiler des chaussettes mouillées aide aussi à extraire un peu de l'énergie du corps et donc à le fatiguer.

Mieux dormir au quotidien

Il suffit parfois de changer quelques petites choses dans son mode de vie pour améliorer sensiblement la qualité du sommeil.

1. Faire de l'exercice au grand air pendant la journée favorise la fatigue. Le soir, en revanche, mieux vaut éviter les activités trop physiques.
2. Une petite sieste après le déjeuner peut faire des miracles.
3. Si possible ne pas trop boire le soir pour éviter de devoir aller aux toilettes pendant la nuit.
4. En cas de réveil très matinal, ne pas rester inutilement trop longtemps au lit mais se lever et entamer la journée de manière active.
5. Il est important d'avoir un rythme quotidien régulier. On peut donc conseiller de prévoir des repères, des rituels qui aident à respecter l'horloge interne.

Et Anne, quelles mesures pourraient-elles la soulager?
Essayez de déterminer au mieux le problème d'Anne sur la base des différents critères énumérés. Quels conseils ou préparations pourriez-vous lui donner?

Julia Burgener /trad: cs

Ihre Empfehlung bei Schnupfen
Jetzt im Fokus bei Ihren Kunden:

Emser® Nasendusche & Emser Salz®

- lindern typische Schnupfen-Symptome effektiv und ganz natürlich
- lösen festsitzenden Schleim
- lassen die Nasenschleimhaut abschwellen
- die unkomplizierte Lösung bei:
  - ●●● akuter und chronischer Rhinitis
  - ●●● akuter und chronischer Nebenhöhlenentzündung

Die ideale Zusatzempfehlung:
Emser® Nasensalbe sensitiv – pflegt die wunde Nase

Attraktive Platzierung im Emser® Modul Ihres Sidroga® Langzeitdisplays

www.emser.ch

Infos zum Emser® Sortiment im Sidroga® Langzeitdisplay. **Tel.: 062/7513737**

Emser Salz®. (Analysedaten in g/kg: Li^+ 0,21; Na^+ 290,9; K^+ 6,11; Mg^{2+} 0,291; Ca^{2+} 0,016; Mn^{2+} 0,0001; $Fe^{2+/3+}$ 0,003; F^- 0,078; Cl^- 188,4; Br^- 0,202; I^- 0,005; NO^{3-} 0,355; SO_4^{2-} 9,24; HCO_3^- 474,4; CO_3^{2-} 14,0). **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von akuten und chronischen katarrhalischen Erkrankungen der Nase und Nasennebenhöhlen, des Rachens, des Kehlkopfes und der Bronchien. **Anwendungsbeschränkungen:** Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen, Atemnot bei früheren Inhalationen, bei Schwangerschaft und Stillzeit nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin. **Nebenwirkungen:** bei Nasenspülungen im Einzelfall leichtes Nasenbluten, bei Inhalation Reizung mit Atemnot bei sehr empfindlichem Bronchialsystem. Abgabekategorie: D. Sidroga AG; CH-4800 Zofingen.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG

Strepsils – Une nouvelle aide en cas de maux de gorge. Ce produit n° 1 dans le monde contre les maux de gorge est désormais aussi disponible en Suisse. Strepsils est un remède efficace contre les maux de gorge et il agit durablement: il allie un effet antiseptique synergique aux avantages d'une pastille à sucer qui agit encore longtemps après sa dissolution. Strepsils est disponible dans les variantes suivantes: miel & citron, orange à la vitamine C et fraise sans sucre. Strepsils est un médicament disponible en pharmacies et en drogueries. *www.reckittbenckiser.ch*

Distribution Preiselvit

Les comprimés aux épices et aux herbes Ingwersan® contiennent du gingembre, du cumin, de la racine de raifort, de la menthe poivrée, de la poudre d'ananas et de la vitamine C. A avaler ou à mâcher. Ingwersan® soulage les problèmes de digestion tels que les ballonnements, les sensations de satiété, les brûlures d'estomac et les crampes gastro-intestinales. 150 comprimés Fr. 36.– / 3x1-2 comprimés par jour.

www.preiselvit.ch

ebi-pharm sa

eXXema® Repair – crème contre l'eczéma et les irritations cutanées. eXXema® Repair est une crème pour les peaux sèches, squameuses et sujettes aux démangeaisons. eXXema® Repair contient le complexe 2QR, un produit naturel et bioactif qui bloque les bactéries. Il est fabriqué à partir d'extraits d'Aloe barbadensis. Le complexe 2QR se lie aux bactéries nocives et peut ainsi les neutraliser. eXXema® Repair calme les irritations, favorise la régénération des tissus et soutient la réponse immunitaire dans les tissus. *www.ebi-pharm.ch*

ebi-pharm sa

Nouveau: Nailner Repair contre les mycoses des ongles. Les mycoses des ongles sont une maladie très fréquente des ongles des doigts et/ou des orteils. Nailner Repair contient des substances naturelles qui modifient le milieu de l'ongle au détriment des champignons. Le stylo applicateur permet d'appliquer simplement et rapidement le produit à la surface de l'ongle. Un système de transport (Carrier) breveté garantit en outre que les principes actifs pénètrent bien dans les ongles malades et agissent contre les mycoses. *www.ebi-pharm.ch*

derrano sa

La propolis est importante pour les abeilles qui l'utilisent comme mortier pour construire leurs ruches et comme anti-infectieux. Les abeilles recueillent cette substance résineuse sur les bourgeons, les feuilles et l'écorce de différents arbres et l'utilisent pour désinfecter et colmater les ruches. Elle contient de la résine, des huiles essentielles, des vitamines, des oligo-éléments, des pollens et des liaisons organiques. La propolis des régions tropicales est fabriquée à partir de près de 300 plantes différentes. Notre produit vient du Brésil et contient env. 4,5 % de résidus secs de propolis, env. 3,9 mg/ml, et une forte teneur en alcool (65 % Vol.). *www.derrano.ch*

Bayer (Suisse) SA

Jour après jour, notre corps est exposé aux attaques extérieures, comme les virus ou les bactéries. La combinaison de vitamine C hautement dosée et de zinc contenue dans Redoxon® + Zinc renforce les défenses naturelles et améliore ainsi la protection contre les infections. Redoxon® + Zinc est utilisé en cas de risque de refroidissement ainsi que pendant les maladies liées à un refroidissement. *www.redoxon.ch*

Merz Pharma

Infections, fièvre, chute de cheveux: une chevelure abondante et saine est synonyme de beauté. Mais la réalité est souvent bien différente: les cheveux tombent, ils sont fins ou abîmés – surtout en automne et en hiver quand des infections provoquent des réactions immunitaires lesquelles peuvent nuire au cycle de régénération des cheveux. Il s'agit alors de vitaliser les racines capillaires et de renforcer la structure des cheveux. *www.merz.ch*

Biotan

BactoSan pro FOS de Biotan contient 8 souches probiotiques de bactéries (2 souches de bifidus et 6 de lactobacilles) qui se complètent entre elles. BactoSan pro FOS peut exercer une influence positive sur la flore intestinale et favoriser ainsi la digestion. 1 x par jour, mélanger 1 mesure de poudre dans l'eau et laisser tremper le tout pendant 10 à 15 minutes. *www.biotan.ch*

La puissance du ginkgo redécouverte

Ginkgo biloba – un produit miracle? Si l'on en croit les derniers résultats des recherches scientifiques, le ginkgo pourrait bien être la panacée de demain: il stimule la circulation sanguine, améliore les performances cérébrales, soulage les troubles liés à l'asthme...

On ne cesse de lui découvrir de nouveaux domaines d'application. Au point que cela pourrait presque commencer à paraître suspect... Comment un remède peut-il donc avoir tant d'effets différents? Voici un résumé d'anciennes études et un aperçu des nouvelles recherches portant sur les extraits végétaux de ce fameux arbre.

Un peu d'histoire...

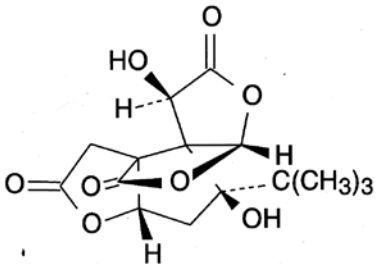
Dans la Chine ancienne déjà, le ginkgo était considéré comme l'arbre de la connaissance. Les Chinois utilisaient ses vertus curatrices de moult manières: les feuilles servaient à augmenter le flux sanguin dans les capillaires ainsi qu'à soigner les maladies rénales et les troubles du sommeil chez les personnes âgées. En vertu de leurs propriétés antibactériennes, les graines de ginkgo étaient utilisées pour lutter contre la tuberculose. En 1712, le médecin allemand Engelbert Kämpfer a décrit pour la première fois cet arbre sacré qu'il avait découvert et appris à apprécier durant un séjour de deux ans au Japon. Peu après, soit en 1730, le jardin botanique d'Utrecht a introduit le ginkgo en Europe. Depuis, l'arbre aux 40 (ou 1000) écus s'est bien implanté dans nos contrées et borde quantité de rues et d'avenues.

Extraction des principes actifs

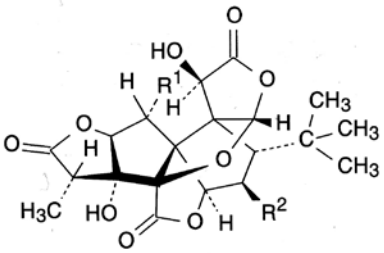
Le ginkgo est un arbre qui peut atteindre 35 mètres de haut. Pour la production des médicaments, on n'utilise que les feuilles et les graines. Comme pour d'autres préparations phytothérapeutiques, ce sont les interactions entre les différentes substances des extraits de ginkgo qui sont responsables de l'efficacité thérapeutique.

Feuilles de ginkgo (Ginkgo folium)

Les feuilles, formées de deux lobes en forme de palme, sont récoltées à la fin de l'été et mises à sécher. Pour obtenir les principes actifs, on mout les feuilles séchées et on les mélange à un mélange d'eau et d'acétone. Suivent ensuite des étapes de concentration et d'extraction jusqu'à l'obtention du fameux extrait de ginkgo. Durant cette procédure, il est particulièrement important d'éliminer l'acide ginkgolique, lequel est allergène, cytotoxique, mutagène et peut favoriser la formation des tumeurs. Dans les médicaments, le taux d'acide ginkgolique ne doit pas dépasser la limite de 5ppm (0,0005 %). En revanche, on ajoute d'autres principes actifs afin que les extraits présentent en moyenne les valeurs suivantes: 25 % glycoside (ou hétéroside) de flavonoïde (quercétine, kaempférol, isorhamnétine), 6 % diterpènes (ginkgolides A, B, C et bilobalides). Autres composants: acide hydroxycynure, acide shikimique, acide protocatéchique, acide vanilique et acide parahydroxybenzoïque.



Bilobalid



Ginkgolide	R^1	R^2
A	H–	H–
B	OH–	H–
C	OH–	OH–
J	H–	OH–

Le gingko active la circulation sanguine et protège les cellules – dans l'ensemble de l'organisme.

Graines de ginkgo (Semen Ginkgo)

L'enveloppe charnue et résineuse des graines de ginkgo contient notamment de l'acide ginkgolique, du ginkgol, du ginnol, du bilobol et du 4-méthoxypyridoxine. Ces substances non comestibles et partiellement toxiques ne sont pas consommées car les graines mûres sont pelées, leur contenu lavé, cuit à la vapeur et finalement séché. Les graines contiennent environ 68 % d'amidon, 13 % de protéines, de lipides et de pentosanes.

Recherches complètes

Le ginkgo est une plante médicinale qui est très documentée. Il existe plus de 300 publications originales sur les données expérimentales de l'extrait de ginkgo[1]. Ces nombreuses études ont montré que son effet bénéfique est principalement dû à la protection des tissus contre les facteurs de stress et à l'amélioration du transport des nutriments. Le premier produit contenant de l'extrait de ginkgo concentré a été commercialisé en 1965 par le Dr Willmar Schwabe, médecin et botaniste allemand.

L'*EGb-761(Tebonin®)* est aujourd'hui encore une des préparations les plus efficaces et les plus étudiées. Le chercheur DeFeudis a publié une étude complète sur les effets biochimiques et cliniques de l'EGb-761 (DeFeudis, 1998).

photo: panthermedia.net

De l'action du ginkgo

Réduction du stress oxydatif

Différents facteurs peuvent être à l'origine d'un stress oxydatif dans le cerveau, notamment le tabagisme, une mauvaise alimentation, un manque de vitamine, des infections ou des blessures. Ce stress provoque une carence en antioxydants, ce qui se manifeste notamment par la mort prématurée des cellules. Des expériences sur des cellules nerveuses de culture ont montré qu'un traitement avec du bilobalide, extrait du gingko, fait sensiblement diminuer le taux de mortalité des cellules. Les flavonoïdes du ginkgo, à savoir le kaempférol et la quercétine ont également des effets anti-apoptiques[2] (voir glossaire page 25).

Pour tenter d'expliquer les effets bénéfiques du ginkgo sur le cerveau et les cellules nerveuses, des chercheurs ont provoqué artificiellement un stress oxydatif chez des rats. Ils ont ensuite étudié la différence entre les rats traités au ginkgo et les autres[3]. Les résultats ont montré que la durée de survie des cellules cérébrales était pratiquement six fois plus longue avec le traitement au ginkgo. Les conclusions de cette étude et d'autres similaires expliquent pourquoi on utilise les préparations au ginkgo pour traiter l'hypoxie liée à l'âge[4], laquelle provoque une oxygénation insuffisante du cerveau.

Réduction du monoxyde d'azote NO[5]

Le monoxyde d'azote (NO) est un neurotransmetteur qui intervient dans plusieurs processus biologiques: le contrôle de la musculature lisse et la régulation de la pression sanguine. Il participe également à différents processus d'apprentissage dans le cerveau.

Les réactions immunitaires qui interviennent en cas de blessure des tissus ou de réactions antibactériennes peuvent cependant conduire à une production excessive de monoxyde d'azote. Ce surplus est cytotoxique et provoque la nécrose des cellules. Des expériences sur des cellules ont montré qu'un traitement avec l'EGb-761 permet de capturer les radicaux NO[6] et donc de protéger les cellules.

Effet inhibant sur la maladie d'Alzheimer[7]

L'extrait de ginkgo n'inhibe pas seulement le stress oxydatif et la mort cellulaire due à l'excès de NO, il a aussi un effet positif sur les cellules cultivées d'Alzheimer. Un traitement avec l'EGb-761 permet de réduire significativement les peptides β-amyloïdes, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer. La combinaison de bilobalides et ginkgolides peut même inhiber la formation des plaques de β-amyloïdes.

Action sur l'acétylcholine et la sérotonine[8]

L'acétylcholine est un neurotransmetteur essentiel, impliqué dans le comportement cognitif et émotionnel. Après la transmission du stimulus, l'acétylcholine est divisée et stockée dans les cellules où elle reste disponible pour d'autres transmissions d'information. Des expériences ont montré que les extraits de ginkgo accélèrent l'absorption›

de l'acétylcholine et, en conséquence, améliore la production cellulaire d'acétylcholine. On parle en outre d'une éventuelle action inhibitrice sur l'acétylcholinestérase. Le neurotransmetteur appelé sérotonine et son récepteur (5-HT1a) sont la cible de nombreuses maladies du système nerveux central. Selon différentes expériences sur des cellules, l'extrait de ginkgo interagirait avec ces voies de transmission[9]. Selon des études cliniques, l'administration d'une dose quotidienne de 240 mg d'EGb-761 permettrait de traiter avec succès des symptômes tels que la morosité, la fatigue et les états dépressifs[10].

En raison de ses effets régulateurs sur les neurotransmetteurs centraux, le ginkgo est utilisé pour soigner différentes formes de démence et d'états dépressifs. Les effets neuroprotecteurs qui ont été observés expliquent en outre pourquoi la gériatrie l'utilise pour le traitement des troubles cérébraux et des problèmes de vascularisation cérébrale. L'EGb-761 a en outre une influence positive sur la concentration, ce qui favorise plus globalement le processus d'apprentissage. Cet effet favorable sur l'apprentissage n'est cependant pas durable: des études cliniques ayant montré qu'un traitement de six semaines avec des doses quotidiennes de 120 mg provoquait un phénomène d'accoutumance. Le ginkgo ne peut donc pas être considéré comme une nouvelle «drogue d'apprentissage»[11].

Amélioration de la fluidité sanguine

Les effets du ginkgo ne se limitent pas au cerveau. L'effet antioxydatif de l'extrait de ginkgo améliore la fluidité sanguine en augmentant la flexibilité des membranes cellulaires. Cette meilleure fluidité stimule la circulation sanguine dans tout le corps. Dans le cadre d'une étude, des patients souffrant de pathologies d'occlusion artérielle ont reçu pendant quatre semaines 320 mg d'EGb-761. L'augmentation de la circulation périphérique a permis d'améliorer significativement l'oxygénation des tissus concernés[12].

Ce traitement est aussi efficace pour l'artériosclérose et les vertiges liés à la circulation sanguine ainsi que les acouphènes. Enfin, il a également été démontré que le ginkgo est efficace dans le traitement des troubles oculaires d'origine vasculaire[13].

Domaines d'application potentiels

Outre ces domaines d'application éprouvés, on utilise également le ginkgo pour soigner bon nombre d'autres troubles. La médecine traditionnelle chinoise (MTC) utilise notamment les graines de ginkgo pour traiter l'asthme, la tuberculose et les maladies rénales. De même que la consommation excessive d'alcool et les infections purulentes. Mais ce traitement, en raison de la présence d'acide butanoïque, provoque des odeurs qui ne sont guère agréables.

Nouvelles recherches

Plusieurs études cliniques sont actuellement en cours pour tenter de délimiter plus précisément les domaines d'application du ginkgo. On cherche par exemple à déterminer son influence sur les capacités mentales de personnes jeunes et en santé, sur les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), sur l'évolution de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou encore sur le mal des montagnes. On analyse également son influence sur l'efficacité de certaines chimiothérapies (carcinome pancréatique). Même si toutes ces études concernent de nombreuses indications, le point commun de tous ces troubles est la circulation sanguine.

Administration du ginkgo

Outre quelques articles beaucoup moins efficaces, comme le savon, le shampoing ou les bas de contention imprégnés de ginkgo, les formes d'administration les plus fréquentes sont les comprimés ou les gouttes. Les tisanes au ginkgo ne sont guère efficaces car les principes actifs contenus dans les feuilles ne se libèrent pas dans l'eau. Pour assurer le succès du traitement, il est essentiel de déterminer l'indication exacte, ce qui se fait de préférence dans le cadre d'un entretien personnel avec un spécialiste. En effet, le domaine d'application du ginkgo est très vaste et il n'est pas recommandé de l'utiliser en automédication sans conseil spécialisé préalable. Un groupe de travail de l'OMS, le «WHO international working group for drug statistics methodology», a d'ailleurs classé les comprimés et les gouttes de ginkgo dans le groupe des médicaments contre la démence (ATC code[14]: classe N06D).

Effets secondaires et interactions

Le traitement à l'extrait de ginkgo ne provoque que très rarement des effets secondaires. Les études ne font état que de quelques cas de coagulation sanguine réduite et de saignements spontanés. Les craintes que l'extrait de ginkgo puisse provoquer des hémorragies cérébrales, des saignements dans le tube digestif ou dans les yeux, n'ont jamais été confirmées. On a noté quelques rares cas de troubles gastro-intestinaux, de maux de tête et de réactions allergiques de la peau. La probabilité d'une toxicité aiguë ou chronique de l'extrait de ginkgo est extrêmement faible. Il n'existe en outre aucun indice permettant de penser que l'extrait de ginkgo puisse endommager le patrimoine génétique ou favoriser le cancer. De récentes études indiquent cependant que le ginkgo pourrait favoriser la résistance à l'insuline[15]: la prudence s'impose donc pour les personnes souffrant de diabète.

Le ginkgo – ou la redécouverte d'un médicament ancestral

Les nombreuses études et analyses portant sur le ginkgo et ses différents composants montrent que cette plante médicinale a un énorme potentiel. Elle active la circulation sanguine et protège les cellules dans tout le corps. Mais même un traitement prophylactique au ginkgo ne saurait nous rendre éternel – ne serait-ce que parce que le corps s'habitue au ginkgo.

Julia Burgener, responsable du service scientifique de l'ASD /trad: cs

Glossaire

Anti-apoptique = qui protège les cellules
L'apoptose est une forme de mort programmée des cellules. Contrairement à la nécrose, l'apoptose est déclenchée par les cellules elles-mêmes et fait donc partie du métabolisme des cellules. Cette forme de mort cellulaire est étroitement contrôlée par l'organisme qui veille à ce que les cellules concernées s'autodétruisent sans porter atteinte aux tissus voisins.

Peptide β-amyloïde
Normalement, des peptides β-amyloïdes sont continuellement fabriqués et lentement décomposés dans l'organisme. Mais dans les cas pathologiques, on peut noter la présence de peptides β-amyloïdes neurotoxiques, autrement dit de formes spéciales qui peuvent détruire les cellules nerveuses. Ces peptides et leurs dépôts (plaque) sont notamment utilisés comme marqueurs pour la maladie d'Alzheimer. On ne sait pas encore si ces dépôts favorisent ou provoquent le développement de la maladie ou s'ils apparaissent à cause de la maladie.

Neurotransmetteurs
Les neurotransmetteurs sont des substances chimiques qui transmettent une information d'une cellule nerveuse (neurone) à l'autre en assurant la transmission du potentiel d'action à travers la synapse.

Acétylcholinestérase
L'AChE est un enzyme qui hydrolyse le neurotransmetteur acétylcholine (ACh) en acide acétique et choline.

Maladies du système nerveux central
Maladies ou symptômes dont l'origine ou les effets touchent le système nerveux central. Il s'agit notamment des maladies psychiques comme la dépression ou l'anxiété, car elles dépendent de la molécule médiatrice sérotonine.

Sources

[1] Travaux sur le sujet:
Oferpichler-Schwenk H, Krieglstein J. Pharm Unserer Zeit. 1992, Hänsle R, Keller K, Rimpler H, Schneider G ; Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis, 1994 Ruppalla K et al ; Neuroprotective effects of Ginkgo biloba constitutents, European J of Pharm Sciences (1995)
DeFeudis FV; Ginkgo biloba extract: From chemistry to the clinic, 1998

[2] Oyama Y et al; Myricetin and quercetin, the flaovonoid constituents of Ginkgo biloba extract greatly redude oxidative metabolism in both resting and Ca(2+)-loaded brain neurons, Brain Res. 1994

[3] Oyama Y et al; Ginkgo biloba extract protets brain neurons against oxidative stess induced by hydrogen peroxide, Brain Res. 1996

[4] Schindowsky K et al; Age-realted increas of oxidative stress-induced apoptosis in mice prevention by Ginkgo biloba extract (EGb761), J Neural Transm. 2001

[5] Calapai G et al; Neuroprotective effects of Ginkgo biloba extract in brain ischemia are mediated by inhibition of nitric oxide synthesis, Life Sci, 2000

[6] Deby C et al; The antiradicla properties of Ginkgo biloba extract; Presse Med, 1986

[7] Übersichtspublikationen:
Bastianetto S et al; The Ginkgo biloba extract (EGb 761) protects hippocampal neurons against cell death induced by beta-beta amyloid, Eur J Neurosci. 2000
Luo Y et al; Inhibition of amyloid-beta aggregation and caspase-3 activation by the Ginkgo biloba extract EGb761, Proc Natl.Acad Sci, 2002

[8] Aperçu des publications:
DeFeudis FV; Ginkgo biloba extract: From chemistry to the clinic, 1998
Nathan P; can the cognitive enhancing effects of ginkgo biloba be explained by ist pharmacology?, Med Hypotheses, 2000

[9] Brailowsky S et; Motor function in young and aged hemiplegic rats: effects of a Ginkgo biloba extract, Neurobiol Aging, 1997

[10] Kanowsky S et al; Ginkgo biloba extract EGb761 in dementia, Pharmacopsychiatry, 2003

[11] Drieu K et al; Ginkgo biloba extract (EBG761) and CNS functions, Curr Drug Targets, 2000

[12] Belougne E, Application of aspirin and an extract of Ginkgo biloba: EGb761, Thromb Research, 1996

[13] Drieu K et al; Ginkgo biloba extract (EBG761) and CNS functions, Curr Drug Targets, 2000

[14] ATC = anatomical-,therapeutic-, chemical-classification

[15] Zuo L et al.; Ginkgo biloba extract enhances glucose tolerance in hyperinsulinism-induced hepatic cells, J Nat Med. 2010

e.nützi

E. Nützi Söhne AG
Tel. 062 926 13 23
Fax 062 926 11 26
info@nuetziag.ch
www.nuetziag.ch

DROGERIEN- UND APOTHEKENBAU
E. Nützi Söhne AG, Murgenthalerstrasse 81, 4628 Wolfwil

Bälliz Apotheke & Drogerie AG Thun

Schulungsangebot 2011

Unser Kursangebot richtet sich an komplementärmedizinisch interessierte Fachleute. Wir vermitteln darin stufengerechte Grundlagen der Therapieform und die wirkungsvolle Anwendung der Arzneimittel. Die Kursform verlangt nach aktiver, vernetzter Denk- und Arbeitsweise. Das gesamte Kursangebot ist vom Schweizerischen Drogistenverband zertifiziert.

Beschreibungen, Daten, Kursorte & Anmeldungen auf **www.spagyros.ch**

	STUFE 1 Einführung/Basiswissen	**STUFE 2** Praxis/Lehrgänge	**STUFE 3** Aufbauende Lehrgänge
Spagyrik	**Spagyrische Komplexmittel** 1 Tag Fachpersonal aus Drogerie und Apotheke Einführung in die Spagyrik und gezielte Anwendung der 15 spagyrischen Komplexmittel	**Lehrgang 1** 11 Tage Medizinalpersonen Spagyrik und akute Krankheiten, umfassende Grundlagen der Spagyrik und Therapiekonzepte	**Lehrgang 2** 8 Tage Medizinalpersonen (nach Lehrgang 1) Spagyrik & chronische Krankheiten, umfassendes Verständnis dynamisch/systemischer Zusammenhänge
	Systemkurs 2 Tage Fachpersonal aus Drogerie und Apotheke Einführung in die Spagyrik und effizienter Umgang mit dem Spagyros Rezeptur-System im Alltag		**Lehrgang 3** 12 Tage Medizinalpersonen (nach Lehrgang 2) Vertiefung Signaturenkunde (3x 2 Tage) und Laborarbeit (6 Tage)
Homöopathie	**Einführung** 2 Stunden Fachpersonal aus Drogerie und Apotheke Einführung in die Homöopathie, Grundlagen des Ähnlichkeitsprinzipes, wichtigste Arzneimittel im Alltag	**Herstellung** 2 Tage Medizinalpersonen Die Herstellung homöopathischer Arzneimittel in Theorie und Praxis	**Studium der Materia Medica** ca. monatlich Erfahrene Homöopathinnen & Homöopathen Umfassendes Studium der homöopathischen Materia Medica, neuste Erkenntnisse und Arbeitstechniken
Gemmotherapie	**Basis** 1 Tag Medizinalpersonen Einführung in die Gemmotherapie und gezielte Anwendung der 11 wichtigsten Arzneimittel	**Ergänzung** 1 Tag Medizinalpersonen Vertiefung und Kombinationsmöglichkeiten mit weiteren komplementärmedizinischen Arzneimitteln	
Thementage & Fortbildung	**Körpersignale erkennen** 1 Tag Fachpersonal aus Drogerie und Apotheke Körperliche Signale (Körper, Gesicht, Augen, Zunge) und komplementärmedizinische Therapieansätze	**Komplementäre Medizin** Tagesmodule Fachpersonal aus Drogerie und Apotheke Traditionelle Naturheilkunde in der praktischen Anwendung, Vernetzung von Therapieansätzen	**Qualitätszirkel** 4x jährlich Medizinalpersonen mit breiter Erfahrung Verbesserung in der Therapie- und Beratungstätigkeit dank Erfahrungsaustausch und laufender Fortbildung

5 Sterne/Tag — Lehrgänge mit mind. 8 Stunden Selbststudium pro Schulungstag

4 Sterne/Tag — Tages- oder einzelne Modulkurse

2 Sterne — Abendschulungen mind. 2 Stunden

SPAGYROS

Spagyros AG
Tannackerstrasse 7
3073 Gümligen

Telefon 031 959 55 80
Telefax 031 959 55 81
e-mail kurse@spagyros.ch

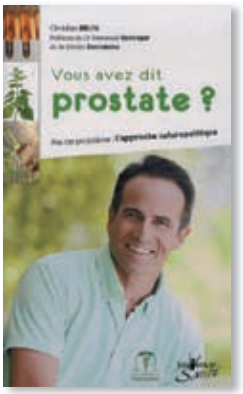
Naturheilmittel aus der Schweiz

Sujets à approfondir

Françoise Martin: «La vente-conseil. Un engagement au quotidien», Groupe Liaisons, 2010, ISBN 9782915585926, Fr. 47.90

Equilibre entre éthique et commerce

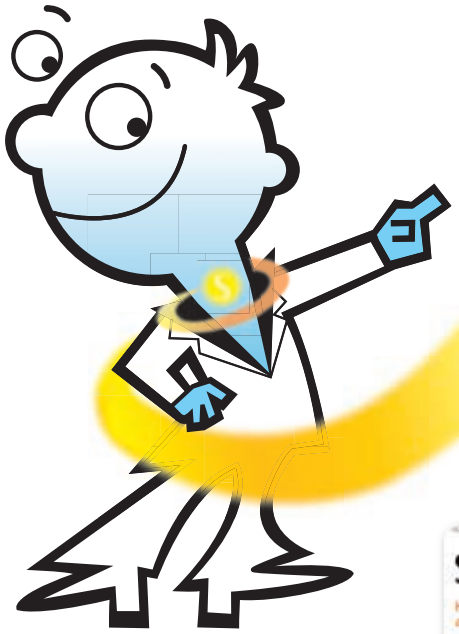
La vente-conseil n'est pas une technique de vente facile quand elle s'applique au conseil en droguerie: ne pas trop en faire, mais en faire suffisamment pour trouver le juste équilibre entre l'éthique professionnelle et le commerce, entre l'intérêt du client-patient et la rentabilité économique de la droguerie. Ce livre redonne au mot «vente» ses lettres de noblesse en prouvant que mieux vendre, mieux conseiller, permet de développer sa clientèle et de la fidéliser. Grâce à cet ouvrage, vous pourrez personnaliser votre accueil, poser les bonnes questions et convaincre vos interlocuteurs.



Christian Brun: «Vous avez dit prostate?», Jouvence, 2009, ISBN 9782883535794, Fr. 29.–

Le point sur la prostate

Voici un ouvrage qui vous permettra de répondre au mieux aux questions de vos clients qui auront peut-être été sensibilisés par le sujet traité dans la *Tribune du droguiste*. Les maladies affectant cette glande chez les hommes de plus de 50 ans sont devenues un problème de santé publique. Comment accompagner les problèmes de prostate? Quels sont les principaux symptômes et les traitements proposés? Quelle est la responsabilité de notre alimentation et de notre mode de vie? Autant de questions auxquelles l'auteur Christian Brun apporte des réponses relevant du bon sens et de la logique naturopathique.



Strepsils®

Eine Hilfe bei Halsschmerzen

- Wirkt noch lange nach Auflösen der Lutschtablette[1]
- Synergistische antiseptische Wirkung in Verbindung mit den Vorteilen einer Lutschtablette[1,2]

Referenzen
1) Wade AG et al. Annual Scientific Meeting of the British Pain Society 2007.
2) Church A et al. Annual Scientific Meeting of the British Pain Society (Poster) 2007.

Strepsils Honig & Zitrone, Lutschtabletten Strepsils Orange mit Vitamin C, Lutschtabletten Strepsils Erdbeer zuckerfrei, Lutschtabletten
Z: Wirkstoffe: Amylmetacresol 0.6 mg und 2,4 Dichlorobenzyl-Alkohol 1.2 mg pro Lutschtablette; Strepsils Orange mit Vitamin C zusätzlich Ascorbinsäure 33.5 mg und Natriumascorbat 74.9 mg; I: Zur unterstützenden lokalen Therapie von infektiösen und entzündlichen Erkrankungen des Mund- und Rachenraumes; D: Alle 2-3 Stunden eine Lutschtablette langsam im Mund zergehen lassen, maximale Tagesdosis 8 Lutschtabletten. K: bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem der Wirkstoffe oder Hilfsstoffe. V: Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel (nicht bei Strepsils Erdbeer zuckerfrei), hereditäre Fructose-Intoleranz, Kinder unter 6 Jahren I: keine bekannt S: Vorsicht im letzten Trimenon der Schwangerschaft;UW: Überempfindlichkeitsreaktionen, Brennen und Stechen im Mund oder Hals und Schwellungen der Rachenschleimhaut, sehr selten Dyspepsie, Übelkeit; Abgabekategorie: D

Ausführliche Information sind der Arzneimittelfach- und Patienteninformation, publiziert im Arzneimittel-Kompendium der Schweiz 2010, Supplementum 4 zu entnehmen.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen

Cystite: une infection tenace

Les antibiotiques sont efficaces pour soigner une première cystite. Mais en cas de récidive, il faut augmenter la dose. Et si l'infection devient récurrente, les patientes, à bout de nerfs, cherchent d'autres alternatives. La droguerie a de quoi répondre à leurs attentes.

Les personnes qui viennent en droguerie pour des problèmes de cystite sont des femmes, plutôt jeunes et sexuellement actives. Cette infection provoque une inflammation des muqueuses qui recouvrent les voies urinaires. A savoir les uretères, la vessie et l'urètre. On différencie les infections des voies urinaires inférieures, qui concernent l'urètre (urétrite) et la vessie, et les infections des voies urinaires supérieures, lesquelles peuvent toucher les uretères, le bassinet ou les reins (pyélonéphrite). L'inflammation du bassinet s'accompagne généralement de fièvre élevée, de frissons et de douleurs qui irradient jusque dans le dos. Il est alors impératif de consulter un médecin.

Les personnes qui viennent en droguerie souffrent en général d'infections simples, qui ne concernent «que» l'urètre et la vessie. Les femmes sont beaucoup plus sujettes aux cystites que les hommes. L'explication est simple: la proximité anatomique de l'anus et du vagin. En cas d'hygiène mal adaptée ou de relations sexuelles soutenues, les germes infectieux peuvent remonter vers la vessie. Les bactéries responsables de ces infections sont les Escherichia coli, lesquelles se trouvent normalement dans l'intestin. Elles sont considérées comme des agents pathogènes facultatifs, ce qui signifie qu'elles peuvent provoquer des maladies lorsqu'elles sont au mauvais endroit. Notamment lorsqu'elles remontent jusqu'à la vessie via l'urètre et commencent à proliférer. Ce phénomène déclenche une inflammation douloureuse, avec des sensations de brûlure à la miction. Ces douleurs rendent la vidange de la vessie très pénible et provoquent une constante envie d'uriner.

Large palette de remèdes naturels

En général, on traite les cystites avec des antibiotiques. Mais ces médicaments tuent aussi d'autres micro-organismes qui assurent la santé des milieux intestinaux et vaginaux. L'utilisation fréquente d'antibiotiques pose encore un autre problème: celui de la résistance des bactéries aux antibiotiques. En mutant, le génome des bactéries réussit à s'adapter aux effets des médicaments... Au final, les souches bactériennes deviennent plus agressives et résistantes. C'est ainsi que chaque nouvelle cystite crée un terrain encore plus défavorable chez les femmes concernées. Pour ne pas en arriver là, il est conseillé d'agir vite. Grâce, notamment aux remèdes naturels de la droguerie.

Désinfecter: pendant les trois premiers jours, la tisane de feuilles de raisin d'ours (ou busserole) peut éliminer une majeure partie des germes. Les feuilles de raisin d'ours contiennent de l'arbutine, laquelle est transformée en hydroquinone dans l'estomac et la partie supérieure de l'intestin grêle. L'hydroquinone est donc le métabolite efficace des feuilles de raisin d'ours. Pour être libérée, l'hydroquinone a besoin d'un milieu basique (pH supérieur à 8). En cas d'infection bactérienne, l'urine devient basique. Une condition idéale pour favoriser l'efficacité des feuilles de raisin d'ours. Une alimentation riche en légumes et pauvre en produits carnés permet aussi d'amener le pH urinaire dans cette zone basique favorable. Mais comme l'effet des feuilles de raisin d'ours ne se manifeste qu'après quelque temps, il est conseillé de prendre de la tisane fortement concentrée de feuilles de raisin d'ours pendant

trois à quatre jours. Faire infuser deux sachets de tisane et boire ce breuvage le soir, car la fréquence urinaire est plus faible pendant la nuit.
Rincer: il est important de boire beaucoup. De préférence de la tisane de feuilles de bouleau, de feuilles d'ortie, de solidage ou de prêle. Toutes ces plantes contiennent des flavonoïdes qui ont des propriétés diurétiques. En principe, il faudrait boire environ deux à trois litres de liquide par jour.
Prévenir: les airelles sont excellentes en prévention car elles sont riches en bêtacarotène, précurseur de la vitamine A, ainsi qu'en vitamines B_1, B_2 et B_6.

photo: panthermedia.net

Outre le bêta-carotène et les vitamines B, les airelles rouges contiennent une autre substance qui aide en cas d'infection urinaire: le D-mannose.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. La *Tribune du droguiste* de novembre se penche aussi sur le problème des **cystites**.

Les airelles contiennent aussi beaucoup de tannins. La combinaison de ces principes actifs forme sur les muqueuses de l'urètre une couche de protection très lisse sur laquelle les bactéries ne peuvent pas adhérer. Elles glissent et sont ensuite évacuées avec l'urine.

De bons résultats avec le D-mannose

Le jus d'airelle contient encore une autre substance: le D-mannose, un monosaccharide naturel. Il est produit par des cellules de l'appareil urinaire dont il recouvre les parois internes. Lorsque des bactéries E.coli colonisent l'urètre, elles forment des structures filamenteuses (pili) qui leur permettent d'adhérer aux monosaccharides. Le traitement avec le D-mannose consiste donc à «capturer» les bactéries et à les éliminer avec l'urine. En cas d'infection aiguë, on prendra 2 g de poudre toutes les deux à trois heures avec un peu d'eau. En cas de problème chronique, 2 g trois fois par jour. Pour s'assurer que toutes les bactéries sont bien éliminées, on poursuivra le traitement deux ou trois jours après la disparition des symptômes.

Ecouter les clients et les prendre au sérieux

Tous les traitements visent à réduire rapidement les sensations de brûlure et les douleurs à la miction. La plupart des gens qui viennent chercher conseil en droguerie souhaiteraient en outre éviter les antibiotiques. En général, les femmes concernées sont bien informées – d'autant qu'elles n'en sont souvent pas à leur première cystite. Elles ont déjà essayé divers traitements. Durant l'entretien conseil, le droguiste peut donc leur poser des questions ciblées – et écouter leurs réponses – avant de leur proposer un autre remède.

- Qu'avez-vous déjà entrepris? Comment avez-vous procédé? Comment avez-vous pris la tisane, les granules homéopathiques ou les essences spagyriques? Quelles autres mesures avez-vous prises?
- Qu'est-ce qui a pu provoquer l'infection?
- Avez-vous déjà eu une cystite? Quand exactement? Souffrez-vous de cystites récurrentes?
- Qu'en pense votre médecin?

Suivant le déroulement de l'entretien, le droguiste peut proposer non seulement un médicament approprié mais aussi des conseils pratiques:

- Se prendre le temps, aux toilettes, de vider complètement la vessie.
- Penser à uriner après les rapports sexuels.
- S'habiller chaudement, en fonction de la météo.
- Ne pas s'asseoir sur des surfaces froides.
- Eviter les sous-vêtements synthétiques. Ils forment un microclimat qui favorise la prolifération des bactéries et des champignons.
- Veiller à avoir une hygiène anale optimale, en utilisant les bons produits, pour éviter que les bactéries intestinales n'atteignent la zone vaginale.
- Renoncer aux boissons glacées. Privilégier les boissons à température ambiante ou chaudes.
- Boire beaucoup et régulièrement.
- Ne pas rester dans un maillot de bain mouillé: se changer après la baignade.
- Renforcer les défenses de l'organisme avec une alimentation équilibrée, du mouvement et un mode de vie sain
- *Important:* l'infection ne s'atténue pas après trois jours, elle s'accompagne de fièvre ou de sang dans les selles? La cliente doit alors consulter un médecin.

Attention avec les conseils! Bombarder les clientes avec des conseils qu'elles suivent déjà, ne peuvent retenir ou ne pourront jamais suivre est totalement inutile. Mieux vaut leur donner une fiche ou une brochure à emporter. Elles pourront ainsi lire ces informations tranquillement et en extraire ce dont elles ont besoin et ce qu'elles pourront mettre en pratique.

Sabine Hurni /trad: cs

Prostate: aux petits soins...

Passé 50 ans, un homme sur quatre voit sa prostate prendre du volume. Les remèdes adéquats et un mode de vie sain permettent de retarder cette évolution et de conserver une bonne qualité de vie.

En général, les hommes ne remarquent la présence de leur prostate que lorsqu'elle commence à se faire plus volumineuse, contribuant ainsi au rétrécissement de l'urètre. La prostate est en fait une glande de la taille d'un marron qui, dès le début de la maturité sexuelle, assume des fonctions importantes sur le plan uro-génital. Elle sécrète par exemple le liquide séminal qui forme la plus grande partie du sperme. C'est cette sécrétion qui permet aux spermatozoïdes de vivre et de se mouvoir. Par ailleurs, en association avec le sphincter de la vessie, la prostate empêche le sperme de couler dans la vessie, et l'envoie directement dans l'urètre, vers l'extérieur.

Prostate en pleine croissance

En principe, la prostate commence à grossir chez presque tous les hommes de plus de 40 ans. A 50 ans, un homme sur quatre est touché – un taux qui passe à un homme sur trois après 60 ans. La croissance de la prostate est provoquée par la testostérone. La prostate transforme une partie de cette hormone sexuelle en dihydrotestostérone (DHT), qui stimule les cellules de la glande et provoque leur croissance. Le pourquoi de ce processus n'est pas encore complètement éclairci. Cette hypertrophie bénigne de la prostate reste longtemps indolore et passe donc inaperçue. Mais comme la glande entoure l'urètre, en grossissant, elle finit par provoquer le rétrécissement de ce dernier. Les signes avant-coureurs? Une miction moins fréquente, sujette à interruptions ou affaiblie. Autres symptômes: petites gouttes d'urine qui continuent de couler, besoin plus fréquent d'aller aux toilettes (même la nuit) et sensation de ne pas avoir pu vider sa vessie. Pendant l'évolution de la maladie, la vidange complète de la vessie est de plus en plus difficile car les muscles de la vessie ne parviennent plus à pousser l'urine dans un urètre fortement rétréci. L'urine reste ainsi dans la vessie, ce qui en fait un foyer à germes et autres bactéries. Ces derniers peuvent même remonter jusqu'aux reins et y provoquer de très dangereuses infections. En l'absence de tout traitement, les reins peuvent être définitivement endommagés.

Efficacité des remèdes naturels

En réagissant à temps, on peut prévenir le problème grâce aux remèdes naturels. Parmi les grands classiques, le palmier nain, la racine d'ortie et les graines de courge.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. La *Tribune du droguiste* de novembre se penche aussi sur les problèmes de **prostate**.

Ne pas repousser le moment d'aller aux toilettes et prendre son temps au moment d'uriner: deux éléments particulièrement importants en cas de troubles de la prostate.

Fruits de palmier nain (Sabal serrulata)
L'extrait de palmier nain contient à la fois des substances hydrosolubles (flavonoïdes et polysaccharides) et liposolubles (phytostérols). Le palmier nain exerce une action anti-androgène en empêchant la transformation de la testostérone en dihydrotestostérone. Cette action reste douce – les hommes n'ont donc rien à craindre côté perte de libido ou croissance mammaire. Outre leur effet anti-androgène, les fruits de palmier nain ont aussi une action anti-inflammatoire.

Racine d'ortie (Urticae radix)
Les racines des orties contiennent des stéroïdes, des lignanes, des minéraux, des lectines et des polysaccharides. Cette combinaison de substances permet d'augmenter le volume de la miction (augmentation du flux d'urine et diminution de la quantité d'urine restant dans la vessie). Les racines d'ortie influent également sur le métabolisme hormonal de la prostate et ont un effet anti-inflammatoire. Sous forme de tisane, on recommande une dose journalière maximale de quatre à six grammes, ce qui correspond à environ quatre tasses contenant chacune une cuillère à café de racines d'ortie broyée.

Graines de courge (Curcubitae semen)
Les graines séchées contiennent des phytostérols (stéroïdes), du tocophérol (vitamine E) et des oligo-éléments comme le sélénium. Dose journalière recommandée: 2 à 3 cuillères à soupes de graines. Ne pas oublier de bien les mastiquer pour que les principes actifs puissent être libérés.

photo: fotolia.de

Que faire d'autre?

Outre la prise de médicaments, les hommes concernés peuvent améliorer leur état en agissant sur leur mode de vie et d'alimentation:

Mode de vie:
- Contrôles médicaux réguliers après 45 ans.
- Activité physique à l'air libre. Cela permet de renforcer les muscles et de stimuler la sécrétion d'hormones. L'activité physique aide aussi à réduire la prise de poids.
- Eviter de rester trop longtemps assis au bureau ou en voiture.
- Ne pas retarder le moment d'aller aux toilettes. Prendre le temps de bien vider sa vessie.
- Garder la zone abdominale bien au chaud. Un sous-vêtement mouillé doit donc être changé sans tarder.
- Bien se détendre pour apaiser le système nerveux végétatif et stabiliser l'équilibre interne, ce qui harmonise l'action du système hormonal et de la prostate.
- Les adeptes des cures Kneipp peuvent s'adonner tous les matins à des frictions à l'eau froide des zones génitales et des jambes.

Alimentation:
- Privilégier les fibres alimentaires, les vitamines et les minéraux.
- Ne pas consommer de boissons froides comme la bière ou le vin blanc le soir.
- Veiller à un apport suffisant de liquide. Beaucoup boire le matin et à midi (un peu moins le soir pour éviter de devoir se relever la nuit).
- Limiter le café ainsi que les mets salés et épicés.
- Remplacer les graisses animales par des huiles végétales.

Si l'hypertrophie de la prostate n'est pas traitée, la glande continue à prendre du volume. Ce processus étant souvent très lent, nombreux sont les hommes qui meurent avant d'avoir atteint le «point de non-retour» de l'hypertrophie. Des mesures préventives permettent de ralentir la croissance de la prostate et d'améliorer la qualité de vie. Ces mesures diminuent également le risque de devoir subir une opération de la prostate... avantage non négligeable!

Sabine Hurni /trad: dg

A lire

- Guy Vallancien: **«La prostate après 40 ans»,** Privat, 2007, ISBN 9782708936584, Fr. 29.10

Une alternative aux AINS?

La glucosamine et la chondroïtine sont deux substances controversées dans le traitement des maladies rhumatismales. Petite mise à jour des connaissances scientifiques.

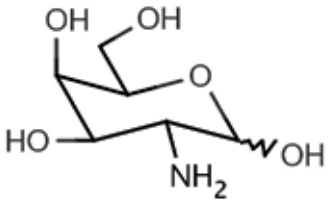
Les méthodes thérapeutiques modernes utilisent de plus en plus la glucosamine et la chondroïtine, deux substances propres à l'organisme, pour soigner les troubles rhumatismaux. Mais l'utilisation de ces deux substances est controversée car leur efficacité n'a pu être que partiellement démontrée par les études scientifiques. Cela explique notamment pourquoi les dispositions légales concernant les autorisations de mise sur le marché diffèrent considérablement dans les pays européens.

Composants importants du cartilage

La glucosamine et la chondroïtine sont des composants de polysaccharides constitués d'osamines (sucres aminés) et font partie des glycosaminoglycanes.

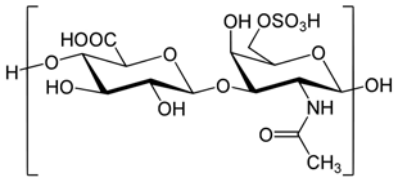
La glucosamine sert de matériau de construction au cartilage, aux tendons et aux ligaments ainsi qu'au tissu osseux et le corps l'utilise aussi pour fabriquer des couches lubrifiantes et amortissantes. Dans sa fonction de lubrifiant des articulations, la glucosamine assure aussi le transport de nutriments et l'évacuation de déchets dans le cartilage. Elle joue ainsi un rôle important dans la formation et la conservation de la substance cartilagineuse.

La formule: $C_6H_{13}NO_5$



La chondroïtine (sulfate de chondroïtine) se trouve aussi dans le cartilage. Ce composant important du tissu cartilagineux est fabriqué par les cellules du cartilage. Elles forment de longues chaînes de chondroïtine, lesquelles sont constituées de glycosaminoglycanes entreposées et sulfatées. Ces groupes de sulfates chargés provoquent des répulsions électrostatiques qui assurent la capacité de résistance du cartilage en cas de compression. En tant que protéoglycane, la chondroïtine assure, outre ses fonctions structurelles, également un rôle avéré dans la régula-tion de nombreux processus cellulaires comme la croissance et le développement du système nerveux ainsi que sa réactivité aux blessures.

La formule: $C_{14}H_{21}NO_{15}S$



Glucosamine et chondroïtine: aliments et médicaments

Les méthodes thérapeutiques modernes utilisent la glucosamine et la chondroïtine sous différentes formes, du complément alimentaire au médicament, pour traiter les douleurs de manière ciblée. Ces deux substances sont principalement extraites de la carapace en chitine des crustacés. La glucosamine peut cependant aussi être produite de manière synthétique ou extraite du cynorrhodon – elle est alors tolérée par les personnes allergiques aux crustacés et acceptée par les végétariens. Il n'existe en revanche pas d'alternative pour la chondroïtine car il ne s'agit pas là d'une substance uniforme mais d'une forme mixte qui peut présenter d'importantes variations. Ce qui explique aussi pourquoi la qualité des produits à base de chondroïtine peut considérablement varier.

Utilisation comme médicament

Les glycosaminoglycanes s'utilisent déjà depuis plusieurs années dans le traitement des douleurs chroniques. L'objectif n'est alors pas de faire taire les douleurs et de combattre les médiateurs inflammatoires, mais bien d'agir sur les causes de la douleur et de traiter les origines du problème. En cas de rhumatismes ou de douleurs chroniques dues à l'artériosclérose, l'attention se porte prioritairement sur les articulations, berceaux des douleurs.

photo: fotolia.de

Lutter de manière adéquate contre les douleurs – pour qu'elles ne gâchent pas le plaisir de pratiquer une activité physique.

Dans le tableau pathologique de la maladie, le liquide lubrifiant qui protège le cartilage de l'articulation fait défaut. Raison pour laquelle les cartilages voisins frottent les uns contre les autres. Ce qui provoque généralement de fortes douleurs dans les articulations. En administrant une substitution combinée de glucosamine et de chondroïtine, on espère favoriser la reconstruction ou du moins la conservation de la substance cartilagineuse et de la couche lubrifiante qui est indispensable.

Prometteuses expériences in vitro

Les premières expériences réalisées sur des cellules ainsi que des mesures de l'activité enzymatique ont montré qu'un traitement avec le sulfate de chondroïtine réduit les pertes cartilagineuses. Combiné avec la glucosamine, il aurait même favorisé le renouvellement d'un cartilage arthritique. L'administration de chondroïtine a ainsi augmenté le taux de protéoglycanes dans les cellules et modifié les propriétés des fonctions de signal qui leur sont liés: les résultats du test indiquent en effet une régulation de la perméabilité locale, ce qui inhibe l'inflammation[1].

Les résultats de ces études ont suscité une vague d'euphorie. Faisant naître l'espoir d'un nouveau traitement de la douleur alternatif et dépourvu d'effets secondaires indésirables. Jusqu'à présent en effet, les traitements de la douleur de longue durée – indispensables dans les cas de troubles chroniques – provoquaient très souvent de sérieux effets secondaires. Pourquoi? La plupart des médicaments utilisés, les fameux AINS, bloquent la synthèse de la prostaglandine. Les AINS inhibent en effet les enzymes COX, qui permettent la synthèse de la prostaglandine. Mais comme ces enzymes jouent aussi, entre autres, un rôle dans la protection de la muqueuse gastrique, leur inhibition réduit la résistance des acides. D'où des effets secondaires tels que des hémorragies ou des ulcérations de l'estomac.

Conclusion des tests cliniques

Début 2000, des articles sur la guérison de l'arthrose grâce aux glucosamines défrayaient la chronique. Aujourd'hui cependant, les résultats des tests cliniques sont plutôt décevants. Les nombreuses études qui suivirent cette annonce n'ont pas abouti à des résultats concluants[2]. Si certaines études ont conclu à une influence positive sur l'usure mécanique du cartilage, d'autres n'ont pas pu mettre en évidence le moindre effet significatif de ces substances. En 2007, une méta-étude indépendante de l'Université de Berne[3] a confirmé que la chondroïtine n'a en général pas d'effets signifiants sur la formation du cartilage et la lutte contre la douleur. Un traitement combiné, autrement dit l'administration simultanée d'AINS et de gylcosaminoglycanes, serait en revanche très utile en cas de fortes douleurs.

Vente de glucosamine et de chondroïtine

La chondroïtine pure n'est vendue que sur ordonnance dans 22 pays, dont la Suisse. Disponible sous forme de comprimés, de capsules et de granules (Condrosulf®, Structum®), elle est remboursée par les caisses-maladie.

A l'inverse, la glucosamine est considérée comme un complément alimentaire et, à ce titre, n'est pas remboursée par les caisses-maladie. Dans le commerce, on la trouve essentiellement sous forme de capsules et de comprimés (par ex. Active Glucosamine Kaps®, A.Vogel Glucosamin Plus® +, Voltaflex®, Vita Mobility Complex®, Olflex® plus) ou dans les extraits de cynorrhodon, lesquels conviennent aux végétariens et aux personnes allergiques aux crustacés.

Tolérance et contre-indications

Ces préparations sont généralement bien tolérées. Mais la glucosamine comme la chondroïtine peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux: nausées, vomissements,

maux de ventre, brûlures d'estomac ou constipation. On signale aussi parfois des maux de tête, de la fatigue ou des réactions allergiques. Les personnes âgées à l'activité rénale réduite et souffrant de diabète sucré ainsi que les personnes présentant des risques accrus de problèmes cardiovasculaires ou souffrant d'asthme bronchique ne devraient recourir aux glycosaminoglycanes que sous contrôle médical. La glucosamine peut en outre interagir avec la warfarine, antagoniste de la vitamine K. Enfin, il a été démontré que la glucosamine augmente la concentration sérique des tétracyclines et peut donc accentuer leurs effets indésirables.
Comme les données en la matière sont encore insuffisantes, la glucosamine est déconseillée aux enfants ainsi que durant la grossesse et l'allaitement.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. La *Tribune du droguiste* de novembre aborde aussi les problèmes de **rhumatismes**.

Glucosaminoglycanes: oui ou non?

Les douleurs n'entravent pas seulement la mobilité, elles mettent aussi à mal la joie de vivre. Raison pour laquelle il est important de trouver un moyen de lutter adéquat permettant de continuer à mener une vie plus ou moins normale. Différentes études montrent qu'une médication alternative avec des glucosaminoglycanes peut réduire durablement la douleur chez certains patients et freiner l'évolution de la maladie. Néanmoins, il faut bien savoir que si ce constat est certes confirmé par de nombreux feed-backs, les conclusions ne sont jamais significatives. On ne peut donc pas affirmer que ces compléments alimentaires l'emportent sur les inhibiteurs COX traditionnels.
En conclusion: en cas d'inflammation et de processus de constitution, les besoins en substances anti-oxydantes sont toujours accrus. Il faudrait donc toujours, en plus d'autres éventuelles thérapies, penser à une supplémentation suffisante en vitamines B, cuivre, sélénium et zinc ainsi qu'en acides gras oméga-3.

Julia Burgener /trad: cs

[1] Pharmacology, 1997 Jan 54 (1):49-56
[2] Reginster JY et al., Lancet 357(2001) 251-256
[3] Ann Intern Med. 2007 Apr 17; 146(8):580-90

Natürliche Kraft aus dem Meer

OMEGA-life®
nur 1 Kapsel täglich

Wer fühlt sich nicht gerne wohl wie ein Fisch im Wasser? Jedoch sind wir Tag für Tag zahlreichen Anforderungen und Belastungen ausgesetzt. Selbst die Jüngsten in der Familie bleiben davon meist nicht verschont. Die Folgen dieser Alltagshektik sind oft Stress und Anspannung. Das kann das Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe zuführt, ist deshalb wichtig.

Von grosser Bedeutung sind Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind lebenswichtige Bausteine für den Aufbau und die Funktion unserer Zellen. Da sie unser Körper nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie täglich in ausreichender Menge über unsere Nahrung aufnehmen.

Studien belegen: Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Funktionen des menschlichen Körpers und helfen so mit, die Gesundheit zu erhalten. Zudem leisten sie einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung und Funktion unseres Gehirns. Die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wird von Ärzten und Ernährungsberatern empfohlen.

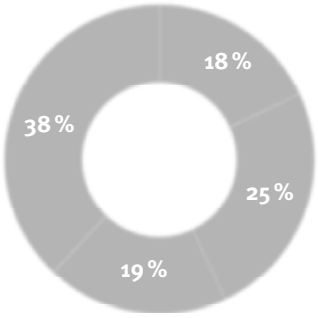
Fettreiche Fischarten aus kalten Gewässern sind der beste Lieferant dieser wertvollen Nährstoffe. Fisch auf dem Teller ist jedoch nicht jedermanns Sache – schon gar nicht zwei Mal pro Woche. Eine gute Alternative bietet OMEGA-life®, die natürliche Kraft aus dem Meer.

OMEGA-life® wird aus unbelastetem Meerfisch gewonnen und weist einen hohen Anteil an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sowie an Vitamin E auf. Lediglich eine Kapsel täglich trägt zu einem gesunden Lebensstil bei – für die ganze Familie.

OMEGA-life® ist in Apotheken und Drogerien erhältlich – auch in der Grosspackung mit 120 Kapseln / Dose.

Doetsch Grether AG – www.doetschgrether.ch

Sondage en ligne



Résultat du dernier sondage:

Assisterez-vous à la prochaine assemblée générale de l'ASD qui se déroulera en novembre à Lucerne?

- 18 % Oui, c'est certain.
- 25 % Oui, probablement.
- 19 % Je ne sais pas encore.
- 38 % Non, je ne serai pas présent.

Nouveau sondage:

Comment trouvez-vous le nouveau *d-inside*?

Donnez-nous votre avis sur: **www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f**

En votant, vous voyez directement les résultats provisoires du sondage.
(Les résultats du sondage ne sont pas représentatifs.)

Flash

Délai d'insertion pour la prochaine édition: 22 novembre 2010
Envoyer les annonces (uniquement par voie électronique) à: inserate@drogistenverband.ch

www.droguerie.ch

Nouveaux membres

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

Section: ZH/SH

Jasmin Noll, Droguerie Rüegg Hombrechtikon,
Im Zentrum 10, 8634 Hombrechtikon

Section: ZH/SH

Susanne Küng, Droguerie Pfister,
Centralweg 4, 8910 Affoltern sur Albis

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours au comité central de l'ASD, case postale 3516, 2500 Bienne 3.

Le marché de l'emploi de la branche suisse de la droguerie

Drogerie Schläpfer
www.naturheilmittel-shop.ch
info@sd-shop.ch - 078 822 85 30

Wir expandieren nach Rorschach, um unsere top moderne, kundenfreundliche Drogerie an der Signalstrasse 2 im Dezember 2010 zu eröffnen. Umfangreiches Heilmittelsortiment, einsehbares Hausspezialitäten Labor, ausgesuchte Kosmetik und Parfum Depot Marken, stets modische und exklusive Randsortimente.

Drogist/in 100 %

Wir sind ein junges, hochmotiviertes Team. Es ist stets unser Anliegen, unsere Kundschaft in allen Fachbereichen freundlich und kompetent zu bedienen. Unser Schwerpunkt liegt in unseren umfangreichen Hausspezialitäten. Wir führen eines der grössten Heidak Spagyrik Sortimente mit fundiertem Wissen. Unsere Kosmetik Marken empfehlen wir mit Überzeugung und nicht wegen des oft gezwungenen Umsatzes.
Wir haben Freude an modischen und exclusiven Artikeln.

NUTREXIN

Wachsen Sie mit uns!

Unser Unternehmen ist jung, voller Dynamik und Ideen, die wir zusammen mit unseren begeisterten Mitarbeitern umsetzen wollen, um ein starkes Geschäftsfeld aufzubauen.
Wir entwickeln Produkte von der Idee bis zur Marktreife im Bereich Selbstmedikation, Nahrungsergänzung und Kosmetik. Diese werden in Apotheken, Drogerien und an Therapeuten verkauft.
Sie haben die Gelegenheit als Allrounder bei uns einzusteigen und zusammen mit uns zu wachsen, Ihr Arbeitsgebiet und Ihre Verantwortung passt sich Ihrem Entwicklungspotential sowie dem Geschäftsverlauf an. Wir suchen eine offene, freundliche Person mit Kenntnissen im Bereich Naturheilmittel und Administration, die im Team oder nach klaren Zielen die vielfältigen Projekte und Aufgaben anpackt und umsetzt. Sie sind als Drogist/in ausgebildet, haben sich anschliessend weiterentwickelt und dieses Wissen auch praktisch umgesetzt – dann sind Sie unsere gesuchte Person. Da wir uns keine Verkaufsgrenzen setzen, sind Kenntnisse der englischen Sprache Voraussetzung.
Ihr neuer Arbeitsplatz liegt an zentraler Lage in Zürich und der Stellenantritt erfolgt nach Vereinbarung.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung (partner@nutrexin.com).
Fragen beantwortet Ihnen gerne Ueli Burkhardt (044 496 10 30.).
Nutrexin AG, Albisriederstrasse 3, Postfach 590, 8040 Zürich

Gesucht per **Januar 2011 oder nach Vereinbarung**
Begeisterte/r, dynamische/r und engagierte/r

Dipl. Drogistin/Drogist HF als Geschäftsführer/in

Sie haben Freude Verantwortung zu übernehmen und mit einem motivierten Team unsere Kunden individuell und kompetent zu beraten?
Dann warten wir gespannt auf Ihre Bewerbung!

IMPULS DROGERIE FISCHER
z. Hd. Margrit Fischer
Mittelstrasse 1
3123 Belp

Begeistertes Team sucht per Februar 2011

Drogistin 100 %

Als Stellvertreterin der Geschäftsführerin bringen Sie Berufserfahrung, Selbständigkeit und vor allem Freude am Beruf mit. Wir freuen und auf Ihre Bewerbung!

DORF DROGERIE EICHENBERGER

Dorf Drogerie Eichenberger, Dorothee Ehmke-Eichenberger
Bahnhofstrasse 5, 4106 Therwil
www.drogerie-eichenberger.ch

A la pointe de l'actualité!

d-mail: la newsletter électronique qui vous donne des infos hebdomadaires sur la branche et l'Association suisse des droguistes.
Pour s'abonner: Evelyne Marti, e.marti@drogistenverband.ch

Vitalis

Die Vitalis Drogerie Horw ist eine aktive Dorfdrogerie mit einem marktorientierten Sortiment in den Bereichen Schönheit (Lauder, Clinique, Biotherm) und Gesundheit (Schüssler, Heidak, Burgerstein, Aromalife). Unsere Kundschaft steht im Mittelpunkt, wir beraten ganzheitlich.

Wir suchen per 1. Dezember 2010 oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80 – 100 %

Kosmetik und Parfumerie ist Ihr Steckenpferd. Sie sind kreativ, arbeiten sehr selbständig und sind motiviert, Verantwortung zu übernehmen. Sie betreuen und fördern unsere Schönheitsabteilung inkl. Kosmetikdepots. Sie beraten kompetent über das gesamte Drogeriesortiment und bilden sich gerne weiter.

Vitalis Drogerie Horw
Kantonsstrasse 65
6048 Horw
Tel. 041 340 53 80
horw@vitalis-drogerie.ch

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Auf Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf freut sich
Ralph Fischer, Geschäftsführer

Für unsere lebhafte Drogerie in Sommer- und Wintersportort **Samnaun/GR** suchen wir per ende November 2010 oder nach Vereinbarung:

Dipl. Drogist-in HF 100 % und Drogist-in 100 %

Wir sind eine kleine Drogerie in einem Tourismusort mit Schwerpunkten in den Bereichen Medikamente und Naturheilmittel.

Sie arbeiten gerne selbstständig, haben Freude an der Kundenberatung und sind gerne in den Bergen, so melden sie sich bitte unter:

Medi-Center, Pozstrasse 3, 7563 Samnaun
Telefon 081 861 81 11 oder 081 860 24 44, info@medi-center.ch

---

Gut vernetzte Drogerien = spannende Arbeitsplätze !

www.swidro.ch swidro zusammen erfolgreich

Droguerie Pharmacie
von Arx Sàrl
route de Tramelan 1
2710 Tavannes
tél. 032 481 22 54

Nous recherchons pour début décembre:

un(e) droguiste à 40-60 %

pour un remplacement de plusieurs mois (durée à déterminer).

Vous souhaitez profiter de l'opportunité d'une nouvelle expérience professionnelle au sein d'une équipe sympa?

Nous nous réjouissons de recevoir votre offre, à adresser à Mme Flavie Ackermann, droguiste responsable.

Gesundheit im Zentrum

Für unsere Apotheke/Drogerie mit suchen wir zur Verstärkung per sofort oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80-100%

Sie sind engagiert und üben Ihren Beruf mit Freude aus. Wenn Sie Wert auf eine kompetente und zuvorkommende Kundenbetreuung und –Beratung legen und Sie Interesse und Erfahrung im Gebiet Naturheilmittel mitbringen , dann freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Bewerbung.
Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und vielseitige Tätigkeit in einem lebhaften Betrieb mit einem motivierten Team.

Apotheke/Drogerie Hornstein AG, Frau Gabi Hornstein
E-mail: apotheke@hornstein.ch

Apotheke Drogerie Ernährung Hornstein
Angensteinerstrasse 5 im Zentrum
CH-4153 Reinach
Tel. 061 717 99 33, Fax 061 717 99 39

Avec *d-bulletin*, vous savez à l'avance ce que vos clients liront dans la prochaine *Tribune du droguiste*.

Vous recevez la *Tribune du droguiste* en format PDF, avec la liste des annonceurs, des bulletins de commande, des informations spécialisées des fournisseurs et un test de connaissances pour vous et toute votre équipe.

Pour s'abonner: Nadine Studer, n.studer@drogistenverband.ch

Wir suchen für unsere lebhafte Stadtdrogerie in Aarau

Drogistin

Sie führen selbständig unsere Parfümerieabteilung (Payot, Kanebo, Börlind, Goloy, Louis Widmer)
Wir erwarten gute Kenntnisse im klassischen Drogerie - Sortiment. Unsere Schwerpunkte umfassen Naturheilmittel (Phylak-Spagyrik, Phytotherapie, Homöopathie), Sachpflege, technische Offenware sowie Bassinchemikalien.
Eintritt: 1.Januar 2011 oder nach Vereinbarung.
Interessiert?
Melden Sie sich bei
Tony Baranzini
Tel. 062 822 12 62
suter-drogerie@sunrise.ch

Ihr Gesundheitsberater
suter drogerie heilmittel
inhaber baranzini + co igelweid 7 aarau

Gesucht **Teilzeit-Drogistin**

ab Januar 2011 für 1.5 (– 3 Tage) pro Woche

Wir sind in Adliswil, 20 Min mit der S4 ab ZH HB.

Arbeiten Sie gerne in einem kleinen Team?
Wir sind eine beratungsstarke Drogerie mit Schwerpunkt im Naturheilmittel-Bereich.
Liegen auch da Ihre Stärken und Interessen?

Ich freue mich auf Ihre Unterlagen. Bis bald.
Drogerie Susanne Meier, Albisstrasse 7, 8134 Adliswil
Telefon 044 710 85 44

Gesucht per Januar 2011 oder nach Vereinbarung

Dipl. Drogist/in HF

als Geschäftsführerin in unserer Filiale in **Bürglen (TG)**.
Sie sind dynamisch, engagiert und haben Freude Verantwortung zu übernehmen? Ihre Stärken liegen in der persönlichen Beratung von Naturheilmitteln und Umsetzung kreativer Ideen? Wir bieten Ihnen eine spannende Herausforderung in einem jungen Team.
Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:
Thomas Bohl, Drogerie Bohl, Bahnhofstrasse 16, 9230 Flawil
Tel.: 071 393 13 81 / tbohl@drogerie-bohl.ch

swidro

Naturheilmittel, gesunde Ernährung, Naturkosmetik
9230 Flawil Tel. 071 393 13 81
9578 Bürglen Tel. 071 633 10 60
9410 Heiden Tel. 071 891 48 44

drogerie bohl
Gesundheit und Schönheit

vitagate24.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

vitagate24.ch une plate-forme commune de GATE24 www.gate24.ch

Für unsere Filiale in **Saanen, Berner Oberland,**
suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung:

Drogist/in HF

Sie sind bereit unsere Drogerie mit Reformhaus selbständig zu führen. Ihre Stärken liegen in der Beratung von Naturheilmitteln und gesunder Ernährung. Sie arbeiten gerne mit internationaler Kundschaft und setzen Ihre Fremdsprachkenntnisse ein.
Wir bieten Ihnen eine neue und spannende Herausforderung in einem jungen aufgestellten Team.
Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:
Peter Jaggi, Telefon 033 733 10 31

REFORM-HUUS DROGERIE JAGGI
...für Gesundheit und Schönheit...
Hauptstrasse 3792 Saanen

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

Lust auf eine neue Herausforderung?
Ein Klick zu Ihrem Traumjob unter
www.dropa.ch

Stellengesuche

Drogistin(38) mit Pharmaerfahrung **sucht** eine Anstellung im **Teilzeitpensum 20–40%** im **Raum Oberaargau.**

Stelleneintritt ab Januar 2011 oder nach Vereinbarung.

Ich freue mich über Ihre Anfrage unter:
sandra.schaerer@gmx.net

Tribune du droguiste

Les thèmes de novembre

Des substances qui permettraient à la peau de conserver plus longtemps jeunesse et fermeté.

Estomac et intestin en pleine forme

En hiver, on a tendance à manger des plats plus copieux, plus gras et plus riches. Comment alors prévenir ballonnements, diarrhées et constipation?

Retrouver un sommeil réparateur

De nos jours, les stimulations quotidiennes sont si nombreuses qu'il est parfois difficile de «débrancher» et de s'endormir tranquillement le soir. Nous expliquons comment plonger dans les bras de Morphée sans compter les moutons.

Un petit organe qui peut être pesant

La prostate peut poser de sérieux problèmes aux hommes, en particulier dès 45 ans. Utilisés en thérapie d'appoint, les produits de la droguerie peuvent toutefois les soulager.

Une maladie aux nombreuses facettes

Les rhumatismes touchent presque autant les jeunes que les seniors. On peut toutefois atténuer les douleurs rhumatismales en pratiquant des sports adaptés, en adoptant une alimentation ciblée et en optant pour une bonne température thérapeutique.

Les autres thèmes:

«Les cystites»; «L'ivresse des hauteurs»; «Les soins des mains»; «Les en-cas sains» et «La créativité».

Brochure: «Homéopathie»

En novembre, le guide actuel encarté dans la *Tribune du droguiste* est entièrement consacré à l'homéopathie.

Vos clients trouveront également des informations passionnantes sur des thèmes en lien avec la santé sur: www.vitagate24.ch

Impressum *d-inside*

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3; *direction:* Martin Bangerter; r*édacteur en chef:* Heinrich Gasser (hrg); *rédactrice en chef adjointe:* Flavia Kunz; *t* Katharina Rederer (kr), Ann Kugler (akr); *mise en page:* Odette Montandon; *traduction:* Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; *annonces:* Nadia Bally, Alexandra Kunz, tél. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch; *impression:* Swiss Printers AG, Zofingue; *couverture:* www.bab.ch

Abonnements: Antonella Schilirò, téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch; ISSN 1662-338X; Fr. 75.–/an, 2e abonnement Fr. 56.–, plus 2,4 % TVA;

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

d-inside est le média d'«Employés Droguistes Suisse»: Bureau et conseil juridique: *Barbara Pfister, Gerbergasse 26, case postale 644, 4001 Bâle, téléphone 061 261 45 45; caissier et administration des membres: Reto Karich; www.drogisten.org, info@drogisten.org*

HAARAUSFALL?

Dünnes Haar?

Strapaziertes Haar?

pantogar®

Thiaminnitrat, Calciumpantothenat, Medizinalhefe, Cystin, Keratin, p-Aminobezoesäure.

Ausführliche Informationen entnehmen Sie dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz.

Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil

Z: 1 Kapsel enthält: Wirkstoffe: Thiaminnitrat 60 mg, Calciumpantothenat 60 mg, Medizinalhefe 100 mg, Cystin 20 mg, Keratin 20 mg, p-Aminobenzoesäure 20 mg. Hilfsstoffe: Farbstoff E 132 und andere Hilfsstoffe. I/A: Verschiedene Haar- und Nagelwuchsstörungen allein oder zusammen mit äusserlich anzuwendenden Massnahmen (Einreibungen, Massagen usw.) und gegebenenfalls Behandlungen des Grundleidens: Haarausfall als Folge von Krankheiten, Stoffwechselstörungen, Vitaminmangel, Vergiftungen, Strahlenschäden, Erschöpfungszuständen, Stress-Situationen, Haarausfall als Folge der medikamentösen Behandlung z. B. mit gerinnungshemmenden, zellwachstumshemmenden, blutfettsenkenden Mitteln, Haarausfall nicht geklärter Ursache, Haarausfall während der 2. Hälfte der Schwangerschaft, im Wochenbett, während der Stillzeit, Haarausfall als Folge der medikamentösen Behandlung mit empfängnisverhütenden Mitteln nach ärztlicher Verordnung. Haarstrukturschäden (strapaziertes, dünnes, unelastisches, sprödes, brüchiges, glanz- und farbloses Haar). Vorbeugende Behandlung gegen vorzeitiges Ergrauen. Nicht infektionsbedingte Nagelerkrankungen und Nagelwuchsstörungen. D/A: Erwachsene 3 × 1 Kapsel täglich, Kinder ab 12 Jahre 1 – 2 × 1 Kapsel täglich zu den Hauptmahlzeiten unzerkaut mit etwas Flüssigkeit. Die mittlere Behandlungsdauer liegt bei 3 – 6 Monaten. Erste Therapieerfolge sind in der Regel nach 3 – 4 Monaten sichtbar. Die Behandlung kann im Bedarfsfall fortgesetzt oder wiederholt werden. Pantogar® ist für Diabetiker geeignet. Kl: Bekannte Überempfindlichkeit auf einen Bestandteil des Präparats. VM: Vorsicht bei gleichzeitiger Behandlung mit einem sulfonamidhaltigen Arzneimittel. Schwangerschaft/Stillzeit: Auf Grund der bisherigen Erfahrung ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. UW: Gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen und Bauchschmerzen sind möglich. In Einzelfällen Unverträglichkeitsreaktionen wie Schweissausbrüche, beschleunigter Puls, Hautreaktionen mit Juckreiz und Nesselfieber. Zulassungsnummer: 38700 (Swissmedic). Zulassungsinhaberin: Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil, 1. Stand der Information: Mai 2004. Arzneimittelstatus: Liste D.