d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Mars 2011

Nounours ne suffit pas toujours...

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

EMOFORM®-F pure

NEU

Spezial-Zahnpaste mit Mineralsalzen und Fluorid für die gesunde Zahnpflege auch während homöopathischen Behandlungen.

Frei von:
künstlichen Süssmitteln
Konservierungsmitteln
allergenen Stoffen
ätherischen Ölen (kein Menthol, kein Pfefferminzöl)
Aromen
Natriumlaurylsulfat (SLS)
Farbstoffen

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

Les brèves

4 L'actualité de la branche

Branche

6 Les écoles professionnelles
8 Permis de... délirer
18 Concours «Plaies et bobos»

Zoom sur...

12 La température monte

Interview

20 Walter Hölzle, président de la vips et de la fondation Refdata

Connaissances

26 Au menu des Helvètes
30 Sur le fil du rasoir
32 La passion des plantes

Rubriques

17 Sondage en ligne
34 Conseils médias
35 Marché de l'emploi
39 A venir dans la Tribune du droguiste

Découvrez, page 12, ce qui soulage les petits lorsque leur tête, leurs oreilles et leur gorge s'enflamment douloureusement.

La barbe de trois jours et les femmes

Ambiance western un dimanche dans les années 80. J'ai pioché dans la collection familiale de vidéos et découvert «Mon nom est personne». Mes poils se sont hérissés dès les premières images, avec la fameuse scène chez le barbier. Dès lors, c'était clair pour moi: je n'utiliserais jamais un tel rasoir. Cette scène m'a aussi inspiré cette interrogation existentielle:«C'est sexy une barbe de trois jours?» Aujourd'hui, une enquête au bureau était censée m'apporter la réponse tant attendue. Mais si ma première collègue trouve ces barbes très érotiques, la deuxième nuance en y mettant des conditions et la troisième est franchement catégorique: «Jamais!» Bigre, comment faire le bon choix? En enrayant la pousse des poils au laser? En enfilant une cagoule pour dissimuler toute pilosité? Même les drogueries n'ont pas de réponse miracle à cette question. En revanche, pour tout ce qui concerne les questions bien concrètes relatives au rasage, les droguistes ont d'excellents conseils à dispenser à leurs clients. Ne manquez pas notre article sur ce thème, page 30. Je vous souhaite une lecture... au poil!

P.S. Je n'ai toujours pas osé confier ma barbe à un barbier... pas encore!

«atout santé»: cures de printemps

En mars, les collaborateurs participant à l'action «atout santé» recevront un conseil de santé traitant des cures de printemps, idéales pour se débarrasser des toxines accumulées durant l'hiver.

Toujours au top de l'actualité: dans *d-inside*, nous vous tenons chaque mois informé du thème de l'action «atout santé» et des bons à faire valoir par la clientèle en droguerie. La devise: retrouver du tonus pour savourer le printemps en pleine forme. Le deuxième conseil de santé comprend deux bons d'une valeur de Fr. 5.– chacun pour une boîte de Paya Konjac Tuber et un produit de la ligne Fortevital fortifiant. Les conseils de santé sont également disponibles en ligne sur *www.drogoserver.ch* (dossier «atout santé»). *fk*

Hausse minime

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 augmenté de 0,3 % en termes réels en décembre 2010 par rapport à novembre 2010 (-0,9 % en termes nominaux). Non ajustés des variations saisonnières, les chiffres d'affaires du commerce de détail ont reculé de 0,4 % en termes réels en décembre 2010 par rapport à décembre 2009. *bfs.admin.ch*

Des aides microscopiques

Des chercheurs américains ont créé une souche spéciale de bactéries lactiques capables de lutter contre les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin en modifiant le génome de la bactérie lactobacillus acidophilus présente dans l'intestin. Cette bactérie est réputée pour les effets bénéfiques sur la santé qu'elle confère à de nombreux produits probiotiques. La modification génétique a doté la bactérie d'un effet tranquillisant sur le système immunitaire, sujet à des hyperréactions lors de maladies auto-immunes comme la maladie de Crohn. Cet effet a pu être observé dans des essais sur des rongeurs: les symptômes inflammatoires dans l'intestin des souris ont diminué de manière significative par l'absorption de cette nouvelles souche de bactéries à travers la nourriture. Les scientifiques espèrent que ce nouveau type de bactéries portera également ses effets sur les personnes atteintes de maladies intestinales chroniques. *wissenschaft.de*

Les dents montrent les crocs

Les dents disposent de leurs propres défenses pour lutter contre les assauts des bactéries qui provoquent des caries: un groupe de cellules spécifiques logées à l'intérieur des dents, entre la dentine et l'émail. Des chercheurs américains ont découvert qu'en cas d'attaque, celles-ci développent non seulement leurs propres anticorps mais alertent également le système immunitaire. On avait admis à ce jour que les fameux odontoblastes étaient uniquement responsables de la formation de la dentine. En fait, ces cellules semblent jouer un rôle important dans la protection dentaire, affirment Orapin Horst et son équipe. *wissenschaft.de*

Nouvelle liste des antidotes

La liste des antidotes a été revue et mise à jour par le groupe de travail «Antidotes» du Centre suisse d'information toxicologique (CSIT) et de la Société suisse des pharmaciens de l'administration et des hôpitaux (GSASA). Cette liste est publiée chaque année et disponible sur internet sur *toxi.ch*.

Moins de recherche pour plus de bénéfice

Pfizer, plus grand groupe pharmaceutique du monde, a décidé de réduire ses activités de recherche et de développement. L'entreprise a indiqué qu'elle entend se concentrer sur les maladies pour lesquelles les perspectives de succès médical et économique sont les plus prometteuses. *cdp*

L'aérobic pour la mémoire

Pratiquer trois fois par semaine de l'aérobic n'est pas seulement bon pour les muscles et les articulations: un entraînement régulier, même modéré, améliore les capacités de la mémoire chez les personnes âgées, comme l'ont découvert des chercheurs. Le stretching, en revanche, resterait sans effet. *stern.de*

Nouveau nom – effets connus

Les nanoparticules d'argent ne sont pas une invention de la nanotechnologie: on les utilise déjà depuis plus de 100 ans dans différents produits. Ce que vient de rappeler une étude Empa. Nos ancêtres connaissaient déjà les effets antimicrobiens de ces minuscules particules, alors appelées «argent colloïdal». *bag.admin.ch*

Quatre personnes sur dix développent un cancer

Le cancer est responsable de 30 % des décès chez les hommes et de 23 % chez les femmes, ce qui en fait la deuxième cause de décès en Suisse. Chaque année, 35 000 tumeurs et 16 000 décès dus au cancer sont enregistrés. Chez les femmes, le cancer du poumon est celui qui a connu la plus forte progression. C'est ce qui ressort de la dernière enquête de l'Office fédéral de la statistique (OFS). *bfs.admin.ch*

Extension chez Mepha

Malgré le bond de 5,6 % des ventes réalisé par Mepha Pharma SA en 2010, le fabricant de génériques a vu son chiffre d'affaires reculer en raison des baisses de prix. Face à cette situation, le groupe pharmaceutique a décidé d'investir dans la construction d'un nouveau centre logistique pour les produits Mepha et Cephalon et d'introduire 22 nouveaux produits dans son assortiment. *cdp*

Rapports cantonaux sur la santé

Les rapports cantonaux sur la santé élaborés par l'observatoire suisse de la santé sur mandat de différents cantons permettent d'identifier les problèmes de santé dans les cantons et mettent notamment en évidence les comportements favorables ou défavorables à la santé. Ils doivent ainsi permettre de cibler plus précisément la prévention et la promotion de la santé en Suisse. *obsan.admin.ch*

Baromètre des PME pour 2011

Les petites et moyennes entreprises (PME) de Suisse continuent de croître et misent sur une poursuite de la reprise économique: 93 % des PME sont satisfaites de la marche de leurs affaires, 61 % la qualifient de bonne sans restriction et 43 % des PME tablent même sur une amélioration de leurs affaires. Sur la base de ces estimations positives, les PME prétendent par ailleurs créer plus d'emplois. Mais elles se heurtent à des problèmes: près de 75 % des sociétés sondées font en effet état de difficultés à trouver du personnel qualifié en suffisance. *cdp*

Croissance record du commerce en ligne

En Suisse, le commerce en ligne a généré 8,7 milliards de francs en 2010. Il s'agit d'un bond record de 48 % par rapport à 2008. En 2008, le taux de croissance biennal ne s'élevait encore qu'à 38 %. Cette évolution résulte essentiellement de la hausse moyenne des dépenses des clients sur internet. Les principaux résultats de l'étude seront présentés par les chercheurs de l'Université de Saint-Gall lors de la Journée de l'internet à Saint-Gall, le 29 mars 2011. *cdp*

Paracétamol: restrictions aux Etats-Unis

Le paracétamol, désigné sous le nom d'acétaminophène aux Etats-Unis, est l'un des principes actifs les plus utilisés au monde pour soulager les douleurs et la fièvre. Aux Etats-Unis, le dosage maximal des préparations soumises à ordonnance contenant du paracétamol est limité à 325 mg par comprimé, afin de prévenir les surdosages et les atteintes hépatiques qui leur sont imputables. Le paracétamol est autorisé en Suisse, comme dans d'autres pays, depuis plus de 50 ans et entre dans la composition de nombreux médicaments soumis à prescription médicale aussi bien qu'en vente libre (OTC). Reste que, utilisé conformément aux instructions, ce principe actif peut toujours être considéré globalement comme sûr. Swissmedic estime qu'aucune mesure n'est pour le moment requise dans notre pays. Il importe toutefois que les doses maximales, tout comme les mises en garde, qui sont énoncées dans l'information sur le médicament soient respectées. *swissmedic.ch*

Galenica 2010: chiffre d'affaires en hausse

Le Groupe Galenica affiche toujours une santé de fer: en 2010, le groupe a vu son chiffre d'affaires grimper de 6,6 %, passant à 3,104 milliards de francs. En dépit d'investissements extraordinaires et des influences négatives des effets de change, Galenica table sur un bénéfice 2010 supérieur à celui de l'exercice précédent. Les ventes du secteur «Retail» se sont accrues de 30,1 %, principalement du fait de l'acquisition de Sun Store. *cdp*

Trop chauffer favorise le surpoids

Eviter les excès de température à l'intérieur en hiver préserve non seulement l'environnement mais permet également de prévenir le surpoids. C'est du moins ce qu'affirment des chercheurs de l'University College de Londres. Selon leur analyse, une confrontation insuffisante au froid hivernal serait l'un des facteurs responsables de l'augmentation de l'adiposité observée dans de nombreux pays industrialisés – un facteur parmi beaucoup d'autres. *cdp*

GlaxoSmithKline: net recul en 2010

Le groupe pharmaceutique GlaxoSmithKline (GSK) a annoncé un bénéfice net divisé par trois en 2010, du fait de coûteux litiges sur des médicaments vedettes et de la concurrence des génériques. *cdp*

Novartis: bénéfice et chiffre d'affaires en hausse

L'entreprise pharmaceutique bâloise Novartis a enregistré une progression significative l'an passé. Cette hausse s'explique par la reprise d'Alcon et ses spécialités ophtalmologiques ainsi que par le lancement de nouveaux produits. *cdp*

Roche en deçà des prévisions

Le groupe Roche Holding SA a réalisé un chiffre d'affaires de 47,5 milliards de francs en 2010 (année précédente: 49,1). Les analyses pronostiques prévoyaient un résultat de 48,2 milliards en moyenne. *cash.ch*

Swissmedic augmente ses tarifs

Les fabricants pharmaceutiques doivent s'attendre à une hausse massive des taxes, qui pourraient doubler. Swissmedic compte augmenter ses recettes de 15 millions de francs d'ici au second semestre 2012. Dans le collimateur: les coûts des procédures de certification des médicaments. *handelszeitung.ch*

Les entreprises suisses cartonnent en bourse

La Suisse a renforcé sa position dans les bourses mondiales au cours de l'année 2010, selon le classement publié par le quotidien allemand Handelsblatt.

Les écoles professionnelles

La nouvelle forme de la formation initiale entraîne quelques changements au niveau des écoles professionnelles. Notamment un élargissement ou une adaptation des domaines d'enseignement ainsi que le développement des cours interentreprises.

En Suisse alémanique, le nombre des écoles professionnelles ne va pas changer. Il y en aura toujours sept, à Bâle, Berne, Coire, Lucerne, Soleure, Saint-Gall et Zurich. En Suisse romande, suite à la décision des cantons romands, la formation ne sera plus dispensée à Lausanne, mais concentrée à Neuchâtel. Que ce soit en Suisse romande ou en Suisse alémanique: la formation se concentrera de plus en plus sur l'apprentissage intégratif et non plus sur l'enseignement spécifique à la profession. Car l'avenir, c'est allier compétences, capacités et savoir-faire. Ainsi, pour que les futurs droguistes CFC puissent mieux s'orienter dans le «monde de la droguerie», les différents éléments de la formation seront mieux reliés. Avec, en prime, l'introduction d'un nouveau domaine d'enseignement: «Identité professionnelle et environnement».

Le tableau des leçons

D'autres changements sont prévus. Les domaines de la pharmacognosie, de la pharmacologie et de la pathophysiologie seront élargis. D'autres domaines, moins importants pour la droguerie actuelle comme les produits d'entretien et la botanique, vont être réduits et intégrés dans la chimie et la phytothérapie. Les 480 leçons de l'enseignement général sont réparties sur les quatre années d'apprentissage – pour assurer la compatibilité avec la maturité professionnelle, elles ne peuvent pas être réparties régulièrement. Il est prévu que toutes les écoles professionnelles proposent une maturité professionnelle en cours d'emploi de 3 ans, de la 2e à la 4e année d'apprentissage. Les élèves qui suivent cette filière sont dispensés d'une demi-journée par semaine de l'enseignement régulier.

En savoir plus

- Loi sur la formation professionnelle et nouveau plan de formation: www.bbt.admin.ch, «Formation professionnelle»
- Ordonnance sur la formation professionnelle initiale de droguiste CFC: www.drogistenverband.ch («Profession», «Formation initiale»)

Les notes

Chaque semestre, on établit la moyenne des notes des domaines d'enseignement «Conseil», «Gestion des marchandises», «Organisation de l'entreprise« et «Identité professionnelle et environnement». Cette moyenne semestrielle fait office de note d'expérience, laquelle a une pondération de 20 % dans la procédure de qualification.

Les cours interentreprises

Ces cours sont orientés sur la pratique et abordent des sujets qui complètent les enseignements dispensés dans les écoles professionnelles et les entreprises formatrices. Ils sont basés sur le règlement d'organisation «Cours interentreprises» de l'ASD. Les sections de l'ASD organisent les cours et sont donc responsables de leur réalisation. Ce sont aussi elles qui, d'entente avec les autorités cantonales, envoient les invitations pour les apprentis. Les cours interentreprises sont obligatoires. La note d'expérience résulte de trois contrôles de compétences dans les domaines de la gestion des marchandises et la fabrication de préparations pharmaceutiques et cosmétiques. Elle représente 10 % du résultat général dans la procédure de qualification.

Flavia Kunz /trad: cs

Série sur la formation professionnelle

La série publiée dans *d-inside* vous donne chaque mois des informations détaillées sur la réforme de la formation professionnelle initiale.

Février 2011 – 1re partie: introduction de l'Ordonnance sur la formation professionnelle initiale et plan de formation
Mars 2011 – 2e partie: écoles professionnelles et cours interentreprises
Avril 2011 – 3e partie: plan d'études standard pour les trois lieux de formation
Mai 2011 – 4e partie: évaluation en entreprise
Juin 2011 – 5e partie: procédures de qualification

Vous pouvez toujours retrouver les articles précédents sur *http://d-inside.drogoserver.ch* («Archives», 2011)

Répartition des cours interentreprises durant les quatre années de formation

Année de formation	Cours	Objectif général	Sujet	Nombre de jours/heures
1re année	1	Vente	– Communication, personnalité et types de clients – Technique de vente – Avantage pour le client et arguments de vente/vente de concepts – Situations de vente particulière	3 jours à 8 heures
2e/3e années	2	Organisation de l'entreprise	– Assurance qualité	1 jour à 8 heures
		Identité professionnelle et environnement	– Protection de l'environnement et de la santé	1 jour à 8 heures
	3	Gestion des marchandises	– Traçabilité des produits – Identité des produits – Assurance qualité	
	4	Fabrication de produits	– Assurance qualité – Examen organoleptique – Fabrication de produits de soin et de beauté – Fabrication de médicaments	8 jours à 8 heures
4e année	5	Promotion et publicité	– Instruments de promotion des ventes spécifiques à des groupes de clients – Mesures publicitaires – Fidélisation de la clientèle	1 jour à 8 heures
TOTAL				**14 jours à 8 heures**

Tableau des leçons

Domaine d'enseignement	Nombre de leçons	1re année	2e année	3e année	4e année
ENSEIGNEMENT SPECIFIQUE A LA PROFESSION	1280	560	320	200	200
Conseil	1080	480	280	160	160
Pharmacologie/pathophysiologie	240	40	40	80	80
Phytothérapie/Pharmacognosie	120	80	40		
Alimentation/médecine empirique/salutogenèse	160	40		40	80
Biologie humaine	120	80	40		
Chimie/écologie/toxicologie	200	80	80	40	
Soins de beauté/hygiène/produits médicaux	80	80			
Deuxième langue nationale spécifique au domaine	160	80	80		
Gestion des marchandises	40	40			
Organisation de l'entreprise	80	40	40		
Identité professionnelle et environnement	80			40	40
ENSEIGNEMENT GENERAL	480	80	160	120	120
SPORT	240	80	80	40	40
TOTAL	**2000**	**720**	**560**	**360**	**360**
Jour d'école par semaine durant le 1er semestre		2	2 resp. 1.5	1	1
Jour d'école par semaine durant le 2e semestre		2	1 resp. 1.5	1	1

Permis de… délirer

L'ambiance des 42es journées drogobrain- & snowdays à Arosa était particulièrement enflammée, passionnée et joyeuse. Le temps ensoleillé et les pistes parfaitement enneigées ont incité la plupart des participants à se risquer sur les lattes.

Autant le dire d'emblée. Les conditions météo pouvaient se résumer en un mot: un rêve! Les 191 participants ont ainsi pu profiter de cette sortie en équipe pour s'adonner aux plaisirs du ski tout en profitant des doux rayons du soleil. Mais avant de dévaler les pistes, les étudiants de l'ESD ont d'abord dû arriver à Arosa. Et comme la lecture d'un horaire semble être une chose plutôt ardue, tout a démarré avec un peu de retard. Ce qui n'a en rien entamé la bonne humeur générale. Et peu après, toute l'assemblée était attablée devant des pizokels ou des capuns ainsi qu'un verre de vin. Une fois repue, la joyeuse troupe s'est ensuite divisée en sept équipes. Personne n'a semblé regretter que, faute de neige, le programme ne se déroule pas comme prévu. Les groupes ont quand même pu rejoindre leurs moniteurs respectifs, de l'école de ski d'Arosa, et évoluer de poste en poste.

Neurones et alcool

Le poste «construction de luge», où les participants devaient construire leur propre luge avec des morceaux de bois et de la ficelle, était particulièrement bruyant. Plus loin, les équipes devaient faire travailler leurs neurones en jouant à «Indiana Jones» avant de goûter à la saveur de l'alcool au poste «Göttertrunk» – ou boisson divine. Si les participants se sont amusés à tous les postes du parcours Moto Gusto, les spectateurs ont surtout apprécié les postes de vol en aveugle, où les participants devaient effectuer un parcours les yeux bandés, et de golf des neiges – un vrai régal pour les yeux! Les participants ont pu se réchauffer dans la tente Moto Gusto dressée spécialement pour l'occasion et il va sans dire que le poste «pause» a remporté un franc succès.

Le soir, tout le monde était impatient de savoir quel groupe avait remporté la course. Les membres du groupe n° 2 ayant littéralement survolé toutes les épreuves, ils ont eu le plaisir de recevoir des bons pour un séjour au Waldhotel National. Certains vainqueurs ainsi que certaines équipes défaites qui avaient besoin de réconfort ont eu le privilège de savourer le repas du soir dans la salle au poêle. Mais les équipes «reléguées» dans la salle Thomas Mann n'ont pas été en reste et elles se sont régalées tout en se remémorant le parcours de l'après-midi.

Une nuit de feu

Les participants ont mis un certain temps à comprendre pourquoi le repas du soir était intitulé «Nuit de feu». Ce n'est qu'à 22 heures 30 précises que le mystère s'est éclairci: un éblouissant feu d'artifices a illuminé le ciel devant les yeux émerveillés des participants réunis sur la terrasse du Waldhotel. Avec son assistante, le pyrotechnicien bâlois Christian Ziegler a présenté un spectacle bluffant et accompagné de musique. La plupart des spectateurs en sont restés la bouche ouverte.

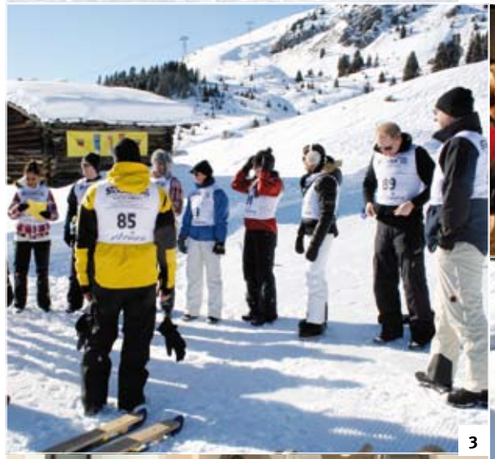
Encore un peu ensommeillés, les participants se sont retrouvés le lendemain matin dans la salle où le Dr Ludwig Hasler devait «tenir un discours», comme l'organisateur, Erich Müller, l'a souligné plusieurs fois. Le thème du jour: «Comment devenir innovateur?» L'orateur, chargé de cours en philosophie et ancien rédacteur en chef du «St. Galler Tagblatt» et de la «Weltwoche», a rapidement convenu qu'il n'existe pas de réponse simple à cette question, pas de mode d'emploi universel. Car il ne suffit pas de presser sur un bouton pour innover. Il faut plutôt se préparer psychologiquement à la nouveauté et garder l'esprit ouvert. Oser essayer quelque chose apporte souvent plus que de s'accrocher au mode de réflexion sécuritaire typiquement helvétique – comme notre équipe de foot nationale le fait. Ou, en repensant à Sion 2006: «Il ne suffit pas d'avoir un dossier en béton. Turin était mené par une femme super – nous par Pirmin Zurbriggen», a ajouté le Dr Ludwig Hasler d'un air entendu.

Une viande à la réputation sulfureuse

Citant l'exemple du fameux Dr Alexander Spengler, il a expliqué comment chacun de nous ›

1

2


3

4

5

6

7

8

9

10

11

1 *Quelle maladresse! Le poste du vol en aveugle était presque plus amusant pour les spectateurs que pour les participants.*

2 *Comme toujours quand il s'agit d'alcool, la concentration était maximale au poste «boisson divine» – dans le sang en tout cas.*

3 *Les équipes étaient un peu perplexes en découvrant le poste de construction de luge.*

4 *L'atmosphère était tendue avant la proclamation des résultats de Moto Gusto.*

5 *Christian Ziegler et son assistante ressemblaient à des papillons lumineux dans l'obscurité de la nuit.*

6 *On pourrait croire qu'il s'agit de l'équipe gagnante: que nenni, c'est «seulement» le 2e rang qui a déclenché toute cette liesse.*

7 *Une fois la luge construite, l'équipe s'est empressée de dévaler la piste.*

8 *La conférence pleine de clins d'œil du Dr Ludwig Hasler sur le thème de l'innovation a été fort applaudie.*

9 *Les estomacs criaient famine après un après-midi d'intenses activités sous le soleil hivernal d'Arosa.*

10 *Dans la confortable salle «Tschuggastübli», l'ambiance n'a pas tardé à chauffer – sous l'effet du vin généreusement offert.*

11 *Avant de se lancer sur le parcours Moto Gusto, les participants ont pu prendre des forces en dégustant des spécialités des Grisons.*

peut trouver la voie de l'innovation. Frustré parce qu'il ne pouvait rien faire contre la tuberculose dont souffraient ses patients, Alexander Spengler partit un jour se balader en Haute-Engadine. Là, il observa comment les paysans suspendaient leur viande à l'air – pour fabriquer la célèbre viande des Grisons à la réputation quelque peu sulfureuse. Il pensa aussitôt que cet air sec d'altitude pourrait aussi «sécher» les poumons humides de ses patients. C'est ainsi que débuta le business de la «montagne magique» et de tous les sanatoriums d'altitude. L'orateur a cependant souligné que tout dépend de la personne qui est frappée par une telle idée novatrice. Il faut en effet pouvoir se plonger entièrement dans le sujet jusqu'à pour ainsi dire «le porter et le mettre au monde». «Sinon, en voyant la viande des Grisons, Spengler aurait simplement ressenti de la faim», a souligné Ludwig Hasler. Après avoir reçu un cervelas (spécialité qu'il achetait jadis tous les vendredis avec son argent de poche et dévorait avec d'autant plus de délice que c'était un péché) et un paquet de ses cigarettes favorites de la part d'Erich Müller, l'orateur a conclu son intervention en rappelant qu'il est aussi bon de délirer de temps en temps.

Ça chauffe sur les bancs

Une recommandation qui n'est pas restée sans suite: le soir, tous les participants se sont fait un honneur de la suivre scrupuleusement, surtout lors du programme proposé dans la «Tschuggenhütte». L'ambiance a décollé dès que Schösu, animateur de l'Entlebuch, a lancé ses premières notes. Une délicieuse fondue arrosée d'une bonne quantité de vin: rien de tel pour alimenter l'envie de chanter, de bouger et d'applaudir de tous les hôtes. Un peu plus tard, toute l'assistance était debout sur les bancs et chantait à tue-tête. L'animateur a emmené tout ce petit monde dans un voyage virtuel à travers la Suisse, racontant des anecdotes et des curiosités sur chaque canton. Les zygomatiques ont été mis à rude épreuve et la salle était en ébullition. Pour conclure en beauté cette joyeuse soirée, les participants sont redescendus jusqu'au Waldhotel en luge, à la lueur des flambeaux. Et aux petites heures du matin, tout ce petit monde a regagné son lit, les oreilles encore pleines de chansons.
En bref: cette année encore, les journées drogo-brain- & snowdays d'Arosa étaient parfaitement réussies.

Ann Kugler /trad: cs

Ihre Empfehlung bei Heuschnupfen
Jetzt im Fokus bei Ihren allergiegeplagten Kunden:

Emser® Nasendusche + Emser® Nasenspülsalz
- lindern typische Heuschnupfen-Symptome effektiv und ganz natürlich
- die unkomplizierte Lösung bei:
  - ●●● Pollen- und Hausstauballergien
  - ●●● starker Staub- und Schmutzbelastung
  - ●●● trockener Nase mit festsitzenden Borken

Die ideale Zusatzempfehlung: Emser® Nasensalbe sensitiv – pflegt die gereizte Nase und erschwert das Eindringen von Allergenen

Attraktive Platzierung im Emser® Modul Ihres Sidroga® Langzeitdisplays

www.emser.ch

Infos zum Emser® Sortiment im Sidroga® Langzeitdisplay.
Tel.: 061/8750075

Le point sur les références

Dans le cadre d'une procédure d'embauche, l'employeur cherche souvent à obtenir des informations auprès d'employeurs antérieurs ou d'autres personnes. Quelles personnes pouvez-vous proposer et quelles questions votre futur employeur peut-il leur poser?

Nous avons déjà abordé le thème de l'entretien d'embauche. Nous approfondissons maintenant ce sujet important pour la pratique.

Informer les personnes de référence

Les candidats à un poste proposent généralement, sur demande ou spontanément, quelques personnes de référence. Il s'agit en général d'anciens supérieurs ou employeurs. Et bien évidemment de personnes susceptibles de fournir des informations positives et de donner une impression sérieuse et professionnelle du candidat au futur employeur. En principe, il est suffisant d'indiquer le nom de trois personnes. L'usage veut que l'on informe ces personnes au préalable et qu'on leur demande leur autorisation. L'effet serait en effet déplorable si la personne de référence semblait surprise ou prise au dépourvu par une demande de renseignements.

Des informations positives

En pratique, l'employeur demande le nom de quelques personnes de référence pendant l'entretien d'embauche. Il est donc recommandé de réfléchir aux personnes que l'on pourra citer avant même la première entrevue avec le futur employeur. Il faut s'assurer avant l'entretien que ces personnes donneront effectivement des informations positives. Les candidats à un poste peuvent déjà citer les personnes de référence dans leur lettre de postulation. Il s'agit alors de fournir les données complètes et actuelles des personnes de référence: nom et prénom, nom de l'employeur, fonction et numéro de téléphone.

Renseigner sans l'accord du postulant?

Les personnes de référence n'ont pas l'obligation absolue de répondre aux questions d'un employeur potentiel. Les renseignements qu'elles doivent fournir se situent dans les limites définies par l'employé. Exception à cette règle: les employeurs actuels qui doivent répondre aux questions d'un futur employeur potentiel. Les renseignements qu'ils fournissent doivent être en lien avec le nouveau travail, autrement dit porter sur les performances et le comportement de l'employé. Les renseignements fournis par l'ancien employeur sont en outre soumis aux mêmes restrictions que ceux figurant dans le certificat de travail – autrement dit, ne pas nuire à l'avenir professionnel de l'ancien employé et être bienveillants. Les informations négatives ne doivent être communiquées que si elles sont véridiques et essentielles pour le prochain emploi.

Références écrites

La pratique des références écrites, encore rare en Suisse, est déjà bien répandue à l'étranger. Il n'y a pas de directives formelles concernant leur formulation, mais elles doivent contenir des renseignements sur les points suivants: lien entre la personne de référence et le candidat au poste, fonction de la personne de référence, prestations et comportement du candidat au poste.

De la transparence

Dans la mesure où le postulant le demande, son ancien employeur doit l'informer du contenu de la discussion qu'il a eue avec le futur employeur potentiel, resp. lui dire quels renseignements il a transmis. Par ailleurs, la Loi fédérale sur la protection des données définit le cadre de certaines informations: un ancien employeur ne peut divulguer des données personnelles secrètes et sensibles – s'il le fait, l'employé peut déposer plainte pour violation du devoir de discrétion.

Regula Steinemann /trad: cs

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

Regula Steinemann,
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.

La température monte

La plupart des maladies infantiles sont sans conséquences. Des complications peuvent cependant toujours survenir. Chaque droguiste devrait donc connaître les symptômes et les possibilités de traitement de ces maladies et savoir quand un petit malade doit absolument consulter un médecin.

Les caractéristiques des maladies infantiles sont assez sournoises: on peut facilement confondre une éruption cutanée due à la rougeole avec une allergie. Il vaut donc la peine de connaître parfaitement leurs différents symptômes. Comme le confirme **Beat Bucher**, directeur de la droguerie Dropa de Uetendorf (BE): «En tant que droguistes, nous assumons une importante fonction de triage. Nos connaissances doivent donc être plus approfondies et plus larges que ce que notre domaine de compétence exigerait.» En effet, en plus des médicaments classiques, les droguistes disposent d'une palette étonnement diversifiée de remèdes issus de la médecine alternative (voir ci-dessous).

Grâce aux campagnes de vaccination, les maladies infantiles classiques sont aujourd'hui plus rares qu'il y a encore 10 ou 20 ans. En Europe, la poliomyélite a pratiquement été éradiquée et la variole l'a été dans le monde entier. L'OMS et la Confédération ont maintenant déclaré la guerre à la rougeole: des campagnes de vaccination de grande ampleur devraient réduire la mortalité à l'échelle mondiale et, à terme, permettre d'éradiquer entièrement la maladie. Il existe malgré tout encore des maladies qui envoient les enfants (et leurs parents) au tapis. «En Suisse, la varicelle est la maladie la plus fréquente et il y a malheureusement aussi des cas de rougeole», remarque **Christoph Berger**, coresponsable du département infectiologie et hygiène hospitalière à la clinique pédiatrique universitaire de Zurich et responsable du groupe suisse des maladies infectieuses infantiles (PIGS). Mais les maladies infantiles sont encore plus nombreuses. On peut citer: la scarlatine, la rubéole, les oreillons, la coqueluche et la roséole. La scarlatine et la coqueluche sont provoquées par des bactéries. Toutes les autres maladies sont d'origine virale. La transmission se fait par la projection de gouttelettes de salive, d'un individu à l'autre.

Gare au grattage

Très fréquente, la varicelle se manifeste par des éruptions cutanées caractéristiques accompagnées de fièvre élevée. Les boutons se multiplient rapidement, forment des cloques (vésicules) remplies de liquide, explosent, sèchent et forment des croûtes qui finissent par tomber. Ces éruptions cutanées s'accompagnent de démangeaisons (prurit) aggravées par la chaleur. Les boutons peuvent parfois, en particulier en cas de grattage, laisser des cicatrices. Une surinfection bactérienne peut également survenir en cas d'imprudence, si les vésicules éclatent au grattage. En général, les symptômes disparaissent spontanément après une à deux semaines – il n'est donc pas nécessaire de consulter un médecin si la maladie se déroule normalement. Les femmes devraient toutefois éviter tout contact avec des personnes contagieuses durant la première moitié de la grossesse ainsi que juste avant et après l'accouchement. La varicelle, transmise par la projection de gouttelettes de salive, est très contagieuse – et ce déjà 2 jours avant l'éruption des boutons. Chaque année, on estime à près de 50 000 (à 70 000) les cas de varicelle chez les personnes de moins de 16 ans. La vaccination assure toutefois une protection à vie.

Risque de graves complications

La rougeole est aussi très contagieuse et plus difficilement reconnaissable. «L'enfant se sent très malade, il reste au lit, a de la fièvre, ses conjonctives sont enflammées et il tousse sans arrêt», explique le spécialiste en maladies infectieuses. L'éruption cutanée, symptôme typique de la maladie, se produit trois à quatre jours après l'apparition des premiers symptômes: ›

Faire baisser la fièvre: le bon réflexe pour soulager les petits malades.

photos: istockphoto.com

des points rouges apparaissent sur le visage et derrière les oreilles puis s'étendent progressivement, formant des plaques colorées. En raison de la conjonctivite, les yeux des malades sont souvent très enflés. Il n'est pas rare que la rougeole provoque de sérieuses complications comme des pneumonies ou des encéphalites. La maladie étant très contagieuse et pouvant provoquer de graves complications, Christoph Berger recommande de consulter un médecin au moindre soupçon de contamination. S'il n'y a pas de complications, la maladie disparaît après trois semaines. La dangerosité de la rougeole réside aussi dans le fait que les éruptions cutanées sont souvent mal ou trop tardivement diagnostiquées – or les malades sont déjà contagieux durant la phase d'incubation. En Suisse, on recense environ 50 cas de rougeole par an; mais en cas d'épidémie (tous les trois à cinq ans), la maladie peut faire plus de 2000 victimes.

Quand la fièvre dure trois jours

D'origine virale, la roséole, aussi appelée «fièvre des trois jours», concerne surtout les nourrissons – elle touche rarement les enfants de plus de trois ans. La maladie se manifeste par une forte fièvre qui dure généralement trois jours. Cette poussée de fièvre est suivie d'une éruption de petites taches roses discrètes qui disparaissent après deux ou trois jours. «Si la fièvre est très élevée, l'enfant peut être atteint de convulsions fébriles», précise Christoph Berger. Auquel cas, une visite médicale s'impose.

L'ennemi des femmes enceintes

La rubéole est aussi une maladie infantile très connue, même si les cas sont de plus en plus rares. La contagion débute une semaine avant l'apparition des premiers symptômes et persiste pendant une semaine. Près de la moitié des malades présentent des éruptions cutanées avec de petites taches rouge clair. Certains ont de la fièvre, d'autres présentent un gonflement des ganglions lymphatiques du cou. Les jeunes adultes peuvent même développer une forme d'arthrite. En général cependant la maladie est bénigne et ne présente pas de danger particulier pour les enfants qui en souffrent. Mais elle n'est pas aussi anodine pour leurs proches. «Le danger principal c'est lorsqu'un enfant contagieux entre en contact avec une femme enceinte qui n'est pas immunisée», explique Christoph Berger. Et pour cause: si une femme enceinte contracte la rubéole durant le premier trimestre de la grossesse, le risque d'atteinte du fœtus est très élevé. Les enfants contagieux devraient donc éviter tout contact avec des femmes enceintes non immunisées. Difficile car les enfants malades ne présentent pas toujours des symptômes bien identifiables. Raison pour laquelle Christoph Berger préconise de vacciner toutes les femmes avant la grossesse.

Déformation du visage

Contrairement à la rubéole, les oreillons ont des symptômes très caractéristiques. Cette maladie virale doit son nom au fait que l'un de ses signes cliniques est une déformation visible du lobe de l'oreille provoquée par une inflammation des glandes parotides. La tuméfaction de la joue peut être unilatérale ou bilatérale et provoque, outre une déformation du visage, souvent de fortes douleurs. Le malade a de la peine à mâcher et à tourner la tête. La maladie s'accompagne parfois d'une légère fièvre, de maux de tête et de vomissements.

Si les oreillons sont une maladie bénigne en soi, leurs complications peuvent être très sérieuses. «Une des conséquences les plus fréquentes des oreillons est une diminution unilatérale ou bilatérale de l'acuité auditive», explique Christoph Berger. «Sans oublier les cas de méningite. Il est alors impératif de consulter un médecin.» Comme beaucoup de maladies infantiles, la contagion, par projection de gouttelettes, commence environ deux jours avant l'apparition des premiers symptômes et perdure près de deux semaines.

Tout le monde connaît les maladies infantiles. Mais les soigner correctement n'est pas toujours si simple que ça!

Le traitement en droguerie

En général: N'abaisser la fièvre que lorsque l'enfant en souffre. Renforcer le système immunitaire (de l'enfant et de ses frères et sœurs) par ex. avec de la teinture d'échinacée, des préparations multivitaminées, des essences spagyriques comme Vincetoxicum (en cas de maladie virale); renforcer également les personnes qui s'occupent de l'enfant (stress) par ex. avec des préparations multivitaminées, des bains relaxants.

- **Varicelle**
  Abaisser la fièvre: paracétamol (ensuite ibuprofène), Belladonna, Aconitum
  Soulager les démangeaisons, notamment pour éviter les cicatrices: lotions à base de tanins, poudres spéciales (par ex. Wececin), bains à la camomille ou rinçages à la tisane de camomille, huile de bain aux aiguilles de pin, teinture de camomille pour gargarismes, essences spagyriques Rhus tox., Mentha piperita, Urtica urens, sels Schüssler nº 6, 13, 24
  En général: éviter les vêtements serrés; la transpiration accentuant les démangeaisons, éviter aussi les vêtements trop chauds; l'humidité n'est pas recommandée, donc limiter la durée des bains et changer souvent les langes; éviter de gratter les boutons; couper les ongles courts; vieller à avoir une bonne hygiène générale en raison des risques de propagation de l'infection (aux yeux); boire beaucoup
  Consulter le médecin: uniquement en cas de complications (infections ou autres)
- **Rougeole**
  Abaisser la fièvre: paracétamol (ensuite ibuprofène)
  Homéopathie: Aconitum napellus, gouttes oculaires avec Chelidonium, Pulsatilla, Belladonna, Aconitum
  Spagyrie: Coffea, Pulsatilla
  En général: boire beaucoup; maintenir la chambre dans la pénombre en raison de la sensibilité à la lumière; laver la peau à l'eau froide (par ex. avec de l'eau salée); surtout pas d'enveloppements
  Consulter le médecin: toujours
- **Roséole**
  Abaisser la fièvre: paracétamol (ensuite ibuprofène), Belladonna, Aconitum
  En général: boire beaucoup
  Consulter le médecin: non, sauf en cas de complications (fièvre qui ne tombe pas, convulsions fébriles)
- **Rubéole**
  Spagyrie: China regia
  En général: boire beaucoup
  Consulter le médecin: non
- **Oreillons**
  Abaisser la fièvre: paracétamol (ensuite ibuprofène)
  Homéopathie: Belladonna, Aconitum
  Spagyrie: Rhus tox.
  Sels Schüssler: nº 4, 9, 12, 24
  En général: compresses chaudes (oreilles, joues) à l'huile ou à la crème de calendula (souci); pommade à l'angélique; crème à l'eucalyptus ou bouillote; si la chaleur est désagréable, compresses à l'eau froide, au séré ou à l'acétate d'aluminium; boire beaucoup; aliments liquides ou réduits en bouillie
  Consulter le médecin: oui
- **Scarlatine**
  Abaisser la fièvre: paracétamol (ensuite ibuprofène)
  Homéopathie: Belladonna
  Spagyrie: Tropaeolu, Phytolacca
  Sels Schüssler: nº 3, 9, 11
  En général: compresses chaudes (oreilles, joues) à l'huile ou à la crème de calendula (souci); pommade à l'angélique; crème à l'eucalyptus ou bouillote; si la chaleur est désagréable, compresses à l'eau froide, au séré ou à l'acétate d'aluminium; boire beaucoup; aliments tendres, mous
  Consulter le médecin: oui
- **Coqueluche**
  Homéopathie: Cuprum metallicum, Drosera oglioplex, Pertudoron 1, Cuprum aceticum
  Spagyrie: Ammi visnaga, Thymus vulgaris, Drosera, Sambucus nigra
  Sels Schüssler: nº 3, 4, 7
  En général: pommade au cuivre 0,4 % (appliquer entre les épaules); tisane contre la toux (par ex. au thym); compresses pectorales au jus de citron (1/2 citron, 3/4 litre d'eau) le soir; compresses au thym; bains de vapeur; boire beaucoup; aliments tendres, mous
  Consulter le médecin: oui

Quand les amygdales s'enflamment

La scarlatine se manifeste par une fièvre soudaine et élevée accompagnée de maux de gorge et de problèmes de déglutition. Le pharynx et les amygdales sont enflammés et très rouges. Les amygdales peuvent même être purulentes. Les streptocoques, bactéries responsables de la maladie, produisent une toxine qui provoque également des éruptions cutanées rouges (toxine érythrogène). De multiples petits points rouges apparaissent sur tout le corps. Seule la zone autour de la bouche reste pâle. ›

Bon à savoir

Les cours **«Plaies et bobos»** auront bientôt lieu près de chez vous.
www.vitagate.ch/cours.aspx

Après quelques jours, la peau se desquame et se détache en petits lambeaux. «Il est très important de traiter médicalement la scarlatine car les streptocoques peuvent provoquer une fièvre rhumatismale, soit un rhumatisme articulaire aigu qui peut perdurer toute la vie», souligne Christoph Berger. En général, les médecins prescrivent donc des antibiotiques en cas de scarlatine. Les symptômes de la scarlatine disparaissent en général après trois semaines. Contrairement aux maladies infantiles d'origine virale, la scarlatine a besoin d'un traitement spécifique car elle peut être provoquée par différentes souches de streptocoques. L'angine et la scarlatine sont proches car certaines formes d'angines ne sont pas provoquées par des virus mais aussi par des streptocoques. Selon le spécialiste des maladies infectieuses, les angines d'origine virale sont beaucoup plus fréquentes. Contrairement aux angines à streptocoques, les angines d'origine virale ne se limitent pas aux amygdales mais peuvent aussi provoquer des inflammations des conjonctives ainsi que des rhinites, des maux d'oreilles et souvent de la toux. Ces symptômes n'apparaissent pas simultanément, mais les uns après les autres. En cas d'angine d'origine virale, le traitement antibiotique est inutile.

Une toux qui empêche de dormir

La coqueluche, infection respiratoire bactérienne, est caractérisée par une toux persistante. Les quintes de toux, violentes et éprouvantes, empêchent souvent les malades de dormir. Les quintes peuvent également provoquer des vomissements et l'éclatement de petits capillaires dans les yeux et le nez. La coqueluche, qui dure en général trois semaines, est une maladie qui sévit encore aujourd'hui et qui est très contagieuse (transmission par gouttelettes). «Plus l'enfant est jeune, plus la maladie est dangereuse», souligne Christoph Berger. «Pour les nourrissons, la toux n'est pas seulement dangereuse à cause des quintes persistantes mais aussi parce qu'elle est responsable de pauses respiratoires.» Cette maladie provoque aujourd'hui encore des décès en Europe. Les personnes qui ont eu la coqueluche ne sont pas immunisées à vie. A noter que la vaccination n'offre pas non plus une protection absolue – mais grâce à elle, la maladie est moins fréquente et se manifeste sous une forme atténuée.

Consulter impérativement un médecin

Les droguistes devraient absolument pouvoir reconnaître les caractéristiques des maladies infantiles et donc procéder à un triage sérieux. La rougeole et la scarlatine nécessitent toujours un traitement médical. Même remarque si l'enfant présente des signes de méningite (fièvre élevée, vomissements, maux de tête, apathie, confusion) ou des convulsions fébriles (convulsions, pertes de conscience, spasmes musculaires, fièvre supérieure à 39 ° C). Il faut aussi consulter un médecin si la fièvre reste élevée. «Après trois jours de fièvre, les parents devraient s'adresser à leur médecin. Plus l'enfant est jeune, plus il faut agir rapidement; plus il est âgé, plus on peut attendre», résume le spécialiste. Autres symptômes qui justifient une consultation médicale: l'enfant ne boit pas ou pas assez, son état général est mauvais (il est raplapla, n'a rien envie de faire, etc.). Il faut aussi consulter un médecin si, après une phase d'amélioration, l'état de l'enfant se dégrade à nouveau sensiblement car il peut alors s'agir d'une complication due à une infection bactérienne.

Le traitement des maladies infantiles, à part la scarlatine et la coqueluche, est symptomatique et consiste essentiellement à abaisser la fièvre. La médecine alternative dispose de nombreux remèdes soutenant la guérison. C'est justement dans ce domaine (sans oublier évidemment leur rôle essentiel en matière de triage) que les droguistes disposent d'un important potentiel. Raphael Amhof, de la droguerie Amhof de Goldach (SG), en est bien conscient: «Nous avons beaucoup de succès avec nos spécialités maison contre la varicelle, à base notamment des sels Schüssler n° 6, 13, 24 et des gouttes d'urgence des fleurs de Bach. Le bouche à oreille est très important pour faire connaître la qualité des conseils et l'efficacité des médicaments, surtout en ce qui concerne les maladies infantiles.»

Sandra Hallauer / trad: cs

Homéopathie classique

«Chaque enfant correspond à un seul ensemble de caractéristiques homéopathiques et cela indépendamment de la maladie dont il souffre», explique Luks Studer, homéopathe hfnh/SHI et droguiste HF. Voici les principaux remèdes et leurs applications:

Aconitum: le trouble apparaît soudainement et disparaît tout aussi brusquement. Peur, soucis, anxiété soudaine, fièvre élevée (sans transpiration).

Apis: gonflement, œdèmes de teinte rosâtre, douleurs brûlantes et piquantes, piqûres d'insectes, état amélioré à la chaleur, état aggravé au contact, état amélioré à la pression, pas de soif.

Arnica: contre les blessures, hypersensibilité à la douleur, phobie d'être touché, état amélioré à la chaleur et aggravé par le mouvement. Bonne efficacité en cas de choc, de saignement, d'infection et de tétanos.

Arsenicum: troubles gastro-intestinaux accompagnés de peur, anxiété, faiblesse, épuisement, douleurs brûlantes, état amélioré à la chaleur; la personne boit à petites gorgées.

Belladonna: douleurs soudaines et violentes, douleurs vont et viennent, sensation de chaleur, tête rouge, mains et pieds froids, le patient est déchaîné, il pleure ouvertement.

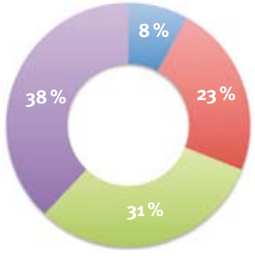
Bryonia: état aggravé au moindre petit mouvement, muqueuses sèches, douleurs fortes et piquantes, état amélioré à la pression et au froid.

Gelsemium: fatigue et épuisement, fièvre modérée, douleurs dans les membres, maux de tête, pâleur, pas de soif, paupières lourdes, état aggravé à la lumière.

Pulsatilla: pour les filles (douces et timides, attachantes), besoin de réconfort, pas de soif, état amélioré à l'extérieur, petit écoulement de sécrétions.

Sulfur: égoïsme, excitation, soif, problèmes ou allergies cutanés provoquant des démangeaisons, état amélioré par les repas et la chaleur, facteurs extérieurs irritants.

Sondage en ligne



Résultats du dernier sondage:

Comment votre chiffre d'affaires a-t-il évolué en 2010?

- 8% Beaucoup mieux que l'année passée.
- 23% Mieux que l'année passée.
- 31% Comme l'année passée.
- 38% Moins bien que l'année passée.

Nouveau sondage en ligne:

Comptez-vous faire de la publicité pour le cours du soir «Plaies et bobos» dans votre région?

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)

Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Stress?

Dr. med. Padia Rasch, *Leitende Ärztin Fachkurhaus Seeblick:* «Die Teilnehmer der Kurwochen lernen, die speziell für sie entwickelten Konzepte in die Praxis umzusetzen. Wir sind spezialisiert auf die ursächliche und komplementärmedizinische Behandlung von Stoffwechselstörungen. Dabei handelt es sich vor allem um Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Blutdruckstörungen, funktionellen Magen-Darm-Störungen und deren Folgen.»

Weg mit überflüssigen Kilos

Entgiften und vitalisieren Sie Ihren Körper. In einer Vitalkur- und Kurswoche wird Ihnen gezeigt, wie Sie dank der EPD-Ernährungstherapie erwähnte Probleme lösen. Informationen zu EPD finden Sie auf **www.epd-ernaehrungsprogramm.ch.** Sie erzielen schon nach kurzer Zeit überzeugende Fortschritte.

Ziele der Stoffwechseltherapie

- **rasch & gesund Depotfett abbauen.**
- **Cholesterinwerte reduzieren.**
- **Körper entgiften & vitalisieren.**
- **körpereigene Abwehrkräfte stärken.**
- **dauerhafte Erfolge erzielen.**

▶▶ Spezial-Angebot

Die siebentägige **Intensiv-Vitalkur- und Kurswoche** oder ein mehrwöchiger Kuraufenthalt im spezialisierten Fachkurhaus Seeblick ist der Anfang zu einer ausgezeichneten Gesundheit.

Spezialpreis ab **Fr. 998.-** (im DZ) statt Fr. 1‘242.- inkl. Verpflegung, Kurse & Unterlagen, Benutzung Whirlpool, Tepidarium usw. (diverse Therapien und Massagen im Haus).

Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

Das Fachkurhaus ist jede Woche offen. (Ausnahme: 17.-23.12.2011)

❑ **bitte senden Sie mir Ihre unverbindlichen Seeblick-Unterlagen zu.**

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
eMail _____

Fachkurhaus Seeblick | 8267 Berlingen
Tel. 052 762 00 70 oder 071 666 83 40
www.seeblick-berlingen.ch

Participez au concours!

Cette année encore, les conférences publiques organisées dans le cadre de «Plaies et bobos» bénéficient du soutien de partenaires de renom. En prime, spécialement pour les droguistes: un concours pour tester vos connaissances sur les produits de ces partenaires.

Profitez de cette opportunité de montrer que vos connaissances sont à jour et prouvez aux partenaires de la droguerie que vous appréciez la collaboration et le soutien au sein de la branche. Comment faire? Tout simplement: accordez-vous une dizaine de minutes pour répondre aux questions que vous trouverez sur *wissen-f.drogoserver.ch*. Vous avez jusqu'au **31 mars** pour répondre aux questions suivantes:

Dermaplast
- **Quels motifs imprimés sur les pansements redonnent le sourire aux enfants?**
- **Quel élément du pansement est antibactérien?**

Bioflorina™
- **Comment le principe actif est-il transmis au nouveau-né?**
- **Comment Bioflorina™ agit-il dans l'intestin?**

Huile bio pour nourrison Holle
- **Pourquoi faut-il ajouter de l'huile au menu des nourrissons?**
- **De quelles vitamines l'huile améliore-t-elle l'assimilation?**
- **L'huile de chanvre contient un acide gras que l'on retrouve aussi dans le lait maternel. Comment s'appelle-t-il?**
- **Quelles sont les méthodes utilisées pour fabriquer cette huile?**
- **De quel type d'agriculture cette huile est-elle issue?**

Viburcol® N
- **De combien de substances différentes Viburcol® N est-il composé?**
- **Quels sont les avantages de Viburcol® N?**

Les partenaires officiels des drogueries suisses en 2011

Vous pouvez gagner un séjour estival au Waldhotel National à Arosa d'une valeur de 1000 francs.

Le prix comprend le séjour en suite Junior, avec demi-pension, ainsi que l'entrée au secteur wellness. Les hôtes reçoivent en outre l'Arosacard, avec des entrées gratuites, des réductions sur les transports publics, la piscine, le Driving Range et bien d'autres choses.

Participer au concours en ligne:
http://wissen-f.drogoserver.ch

Holle baby food

L'alimentation saine des nourrissons

Le lait maternel est et reste le meilleur aliment pour bébé. Ce que beaucoup de gens ignorent, c'est que le lait maternel est non seulement très nourrissant mais aussi très riche en matières grasses. Lorsque bébé commence à manger des compléments, autrement dit des repas à base de légumes, de fruits et de céréales, sa nouvelle alimentation est très pauvre, voire quasiment exempte de lipides.

Pour que les bouillies soient assez énergétiques et couvrent donc les besoins en acides gras essentiels, il est recommandé d'ajouter de l'huile aux bouillies de légumes et de fruits. Autre avantage de l'adjonction d'huile: elle améliore l'assimilation des vitamines liposolubles A, D, E et K.

L'huile pour bébé Bio Holle est un mélange d'huile de colza, de tournesol et de chanvre. Grâce à l'association de ces précieuses huiles, l'huile pour bébé est riche en acides gras insaturés et contient un rapport oméga-6/oméga-3 idéal pour les nourrissons. L'huile de chanvre apporte à l'huile pour bébé de précieux acides gras poly-insaturés ainsi que des acides gamma-linolé-niques, aux propriétés anti-inflammatoires.

Comme les huiles sont obtenues par pression à froid, l'huile pour bébé est riche en vitamine E naturelle, issue des graines oléagineuses. Le fait de renoncer aux pesticides dans la culture des plantes (agriculture biodynamique) et de procéder à des analyses étendues assure que l'huile pour bébé pressée à froid est totalement exempte d'additifs chimiques et de peroxydes.

Les huiles constituantes de l'huile pour bébé Bio Holle sont issues de l'agriculture biodynamique et sont élaborées selon les directives rigoureuses de l'appellation Demeter. Elles correspondent ainsi aux standards bio les plus élevés.

sanofi aventis

Bioflorina™

Contre la diarrhée

Bioflorina™ contient un probiotique, Enterococcus faecium de la souche bactérienne SF 68. Enterococcus faecium est une bactérie naturelle, une des premières qui arrive au nouveau-né via le lait maternel. Elle participe donc à la santé de la flore intestinale de l'être humain. Une fois absorbé, Bioflorina™ arrive intact dans l'intestin, s'y multiplie et repousse les bactéries pathogènes. Bioflorina™ régule ainsi la flore intestinale perturbée et agit contre la diarrhée. Bioflorina™ a été développé dans le canton du Tessin, où il est aujourd'hui encore fabriqué .

CH-BIO 09.03.02

Viburcol® N – l'alternative homéopathique pour les enfants turbulents

Les nourrissons et les jeunes enfants peuvent souvent être agités. Ils pleurnichent, s'énervent et peinent à trouver le sommeil. Des inflammations et des crampes des organes digestifs ou des douleurs de la dentition sont souvent à l'origine de ces troubles. Les suppositoires pour enfants et nourrissons Viburcol® N, composés de six substances homéopathiques (Chamomilla, Atropa belladonna, Pulsatilla, Plantago major, Solanum dulcamara, Calcium carbonicum), régulent l'organisme en douceur et sans masquer les signes cliniques. Ils conviennent très bien au traitement des états d'agitation accompagnés de pleurs et d'insomnie, des maux de dents et des coliques. Veuillez lire la notice d'emballage et demandez conseil à un spécialiste.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

ebi-pharm

Retrouver le sourire grâce aux pansements DermaPlast® Kids coudes et genoux

Les nouveaux pansements pour enfants de DermaPlast® constituent une protection idéale et fiable pour les petites plaies superficielles aux genoux ou aux coudes. Le film ultrafin et transparent de ces pansements est résistant à l'eau et orné de motifs animaliers amusants (singe, hippopotame, dauphin, lion). Les pansements sont comme une deuxième peau et quasiment imperceptibles. Leur forme particulière, avec quatre «ailes», est particulièrement bien adaptée aux articulations. Le coussin très épais protège bien la plaie et absorbe le sang et l'exsudat. Une couche spéciale, dans le coussin, confère au pansement des propriétés antibactériennes.

La santé n'est pas une machine à engloutir l'argent

Notre système de santé est-il trop coûteux? Non, affirme Walter P. Hölzle, expert en santé publique. «Injecter cinq milliards de francs supplémentaires dans la santé permettrait de créer des emplois dans notre pays.»

Monsieur Hölzle, vous sentez-vous en santé?
Walter P. Hölzle: Je me sens en pleine forme. Et mon médecin m'a récemment confirmé que les résultats de mon contrôle médical sont bons.

Que faites-vous pour entretenir votre forme?
Je commence la journée par une demi-heure de fitness – sur le home ou le crosstrainer. Et je fais aussi régulièrement du sport en extérieur. En matière d'alimentation, je suis les principes du régime méditerranéen, je consomme beaucoup de fruits et savoure tous les soirs un verre de bon vin rouge. C'est une médecine qui me fait beaucoup de bien.

Bravo. Contrairement au système de santé suisse, vous êtes en pleine forme. Qu'est-ce qui cloche avec notre système de santé?
Ce qui pose problème, c'est la tendance à tout vouloir réguler. Et la sempiternelle critique que le système de santé est uniquement une énorme machine à engloutir de l'argent. Personnellement, j'ai un autre point de vue. Pour moi, la santé est un secteur comme un autre, un secteur dans lequel on devrait investir de manière (plus) sensée. La phase durant laquelle une personne est malade et nécessite des soins devrait être organisée de manière à permettre au patient de recouvrir la santé, physique et psychique, pour retourner au travail. Traiter et soigner les patients est une manière d'investir dans notre pays.

Cela semble aussi être un appel à plus de prévention...
Tout à fait. La difficulté, c'est que nos assurances sont des caisses maladie et non des caisses de santé et ne misent donc pas sur la prévention. Les bases sont donc faussées dès le départ. La vips, l'association des entreprises pharmaceutiques en Suisse, que je préside soutient donc aussi le dossier sensible de la loi fédérale sur la prévention et la promotion de la santé qui est en projet.

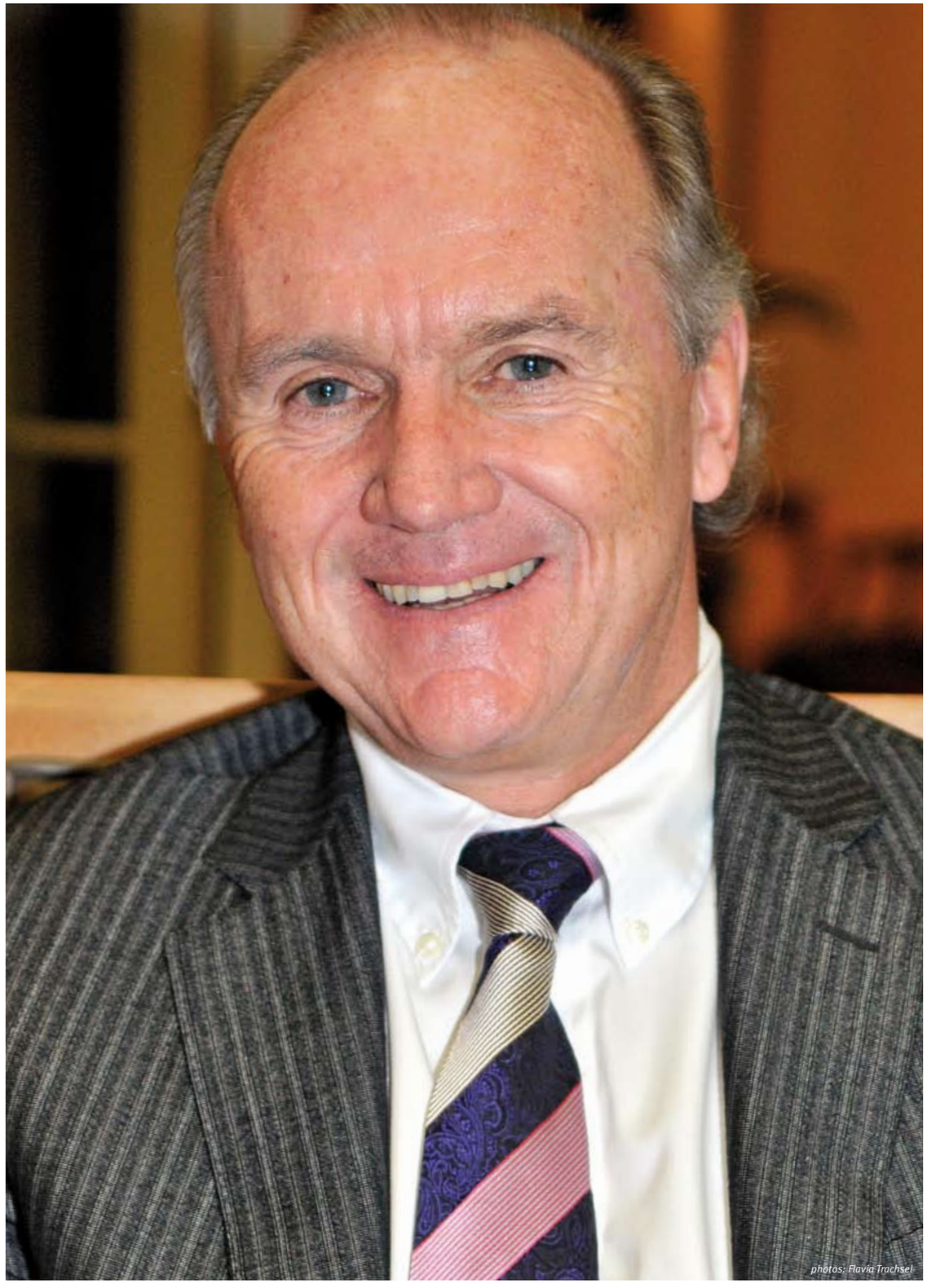
Que faudrait-il impérativement corriger dans notre système de santé?
Je suis un partisan des réseaux de soins intégrés. Avec un système de Managed Care transparent et de qualité, le patient bénéficie d'un encadrement plus complet et donc plus efficace. Un exemple: les prestataires de service réunis dans un réseau peuvent se faire confiance et ne revoient pas x fois chaque diagnostic.

Mais pour l'instant, seul un tiers des Suisses est affilié à un tel réseau. Pourquoi?
On ne connaît pas suffisamment le fonctionnement de ces réseaux. Et on les associe malheureusement souvent à la notion d'assurances et de santé bon marché.

Utilisez-vous le modèle du médecin de famille?
Non. Si mon médecin s'affiliait à un tel réseau, je le suivrais naturellement.

Vous n'êtes pas le seul à avancer cet argument. Cela signifie que la balle est aussi dans le camp des médecins.
Oui, le choix du médecin est une question de confiance. C'est très précieux que le médecin connaisse l'histoire de la famille au moment d'établir un diagnostic. Il faut donc créer des incitations pour que les médecins adhèrent à des réseaux. C'est justement ce que vise le modèle de Managed Care.

Concrètement, quelles pourraient être ces incitations?
Ces modèles de Managed Care devraient être aménagés de façon relativement libérale. Dans les régions, les ›



photos: Flavia Trachsel

Walter P. Hölzle
Walter P. Hölzle est né le 31.12.1950. Droguiste de profession, il a étudié à l'Ecole supérieure de droguerie de Neuchâtel avant d'obtenir son Master of Business Administration et de suivre une formation de directeur marketing. Après avoir exercé chez Sandoz, Parke Davis, Alcon, Warner-Lambert, il travaille maintenant depuis dix ans au sein de l'entreprise de conseil Hölzle, Buri & Partner Consulting, à Zoug. Walter P. Hölzle est aussi président de la vips (Association des entreprises pharmaceutiques en Suisse) et de la fondation Refdata.
Il a également un mandat auprès de la promotion économique du canton de Zoug et siège dans différents conseils d'administration. Père de deux enfants adultes, il habite avec son épouse à Küssnacht am Rigi, au bord du lac des Quatre-Cantons.

«Pendant la crise économique, le secteur de la santé publique a fortement soutenu l'énonomie par sa contribution à la création de valeur et à l'emploi.»

prestataires de services, autrement dit les médecins, les services Spitex, les physio, les chiropraticiens, etc., devraient pouvoir organiser leurs réseaux. Les patients seraient alors intégrés de préférence avec une carte d'assuré électronique, qui devrait être délivrée non pas par les assureurs mais par les réseaux de Managed Care ou les pouvoirs publics.

Quelle pourrait être la pire évolution possible si l'on ne corrigeait pas le système de santé?
Pour le savoir, il suffit de regarder à l'étranger, en Scandinavie, en Hollande et en Grande-Bretagne. La médecine y est rationnée, ce qui signifie que l'assurance de base ne couvre qu'une partie des prestations et qu'il faut attendre longtemps avant de pouvoir en bénéficier. Conséquence: le développement d'un important marché privé et la création d'une médecine à deux vitesses. Pour éviter cet écueil, il faudrait soulager l'assurance de base en excluant les maladies bénignes, comme les rhumes, la toux ou les mycoses, et en misant sur la responsabilité individuelle. Par ailleurs, il ne faut pas croire que notre système de santé engendre systématiquement des coûts trop élevés. La vips a chargé l'entreprise INFRAS, active dans la recherche et le conseil, de réaliser une étude démontrant qu'une hausse des dépenses de 5 milliards de francs dans le domaine de la santé entraînerait une hausse du produit national brut et de l'emploi. Ce qui aurait aussi des conséquences positives sur le bien-être dans notre pays. Près de 20 % des Suisses travaillent directement ou indirectement dans le secteur de la santé. Pendant la crise économique de 2009, le secteur a fortement soutenu l'économie suisse par sa contribution à la création de valeur et à l'emploi.

Chaque année, les changements de caisse maladie engendrent des coûts importants. Que pensez-vous de la création d'une caisse unique cantonnant la libre concurrence aux assurances complémentaires?
Personnellement, j'écarte cette variante car elle entraînerait la création d'une caisse beaucoup trop grande. Chaque grande institution ou organisation atteint à un moment ou un autre son seul d'inefficience et d'inertie et engloutit des sommes énormes dans son administration.

Une autre critique récurrente est le prix des médicaments en Suisse...
Ce n'est plus d'actualité: c'est du passé. Nous avons aujourd'hui en Suisse un système de fixation des prix qui garantit que les prix des médicaments sont au même niveau que ceux des pays comparables. La cherté de la main-d'œuvre fait que les entreprises pâtissent cependant de la chute des devises, car les comparaisons des prix s'effectuent en devises étrangères. Les différences de prix sont encore importantes en ce qui concerne les génériques; mais le Conseil fédéral va corriger cela de manière prospective.

Le conseiller fédéral Didier Burkhalter a décidé en janvier de réintroduire provisoirement dans l'assurance de base les cinq méthodes de médecine complémentaire qui en avaient été exclues. Qu'en pensez-vous?
C'est une question difficile. Nous avons une base légale qui prévoit que les prestations médicales qui correspondent aux critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité doivent figurer sur une liste positive. L'efficacité est prouvée par des études, par ex. la phytothérapie remplit ces critères, donc elle figure sur la liste positive. Ce que les partisans de certaines méthodes alternatives devraient faire, c'est obtenir des données fiables qui leur permettraient de surmonter cet obstacle. Il est incontestable que ces méthodes permettent à beaucoup de personnes d'améliorer leur santé – elles sont donc précieuses. La décision n'était donc pas simple à prendre pour le Conseil fédéral et c'est sans doute pour cela qu'il a opté pour un compromis.

Vous êtes droguiste ES de profession. Quelles tâches attendent selon vous la droguerie à l'avenir?
La question ne concerne plus la médecine classique, mais plutôt la prévention et le bien-être. Le droguiste a un rôle fabuleux: il suit ses clients depuis l'enfance et les accompagne leur vie durant. Ses conseils ne concernent pas que la maladie mais encore bien d'autres domaines. Dans ce sens, les droguistes pourraient très bien assumer la gestion pratique de réseaux de soins intégrés. D'autant qu'ils ne sont pas en concurrence avec les prestataires de services que sont les médecins ou les thérapeutes.

Katharina Rederer /trad: cs

Alpinamed

Zones à problèmes? Associées à une alimentation saine et pauvre en graisses ainsi qu'à une activité physique suffisante, les capsules à l'extrait de bambou sont un des meilleurs moyens de tonifier le tissu conjonctif. L'extrait de bambou assure la stabilité du tissu conjonctif et la fermeté de la peau. Les capsules Bambou compositum améliorent la fermeté du tissu conjonctif et réduisent visiblement la cellulite. Pour une peau ferme et douce. *www.alpinamed.ch*

Dr. Wild & Cie SA

EMOFORM® actifluor KIDS: une protection complète pour des dents de lait saines. De la première dent de lait jusqu'à 5 ans. Pour les nourrissons et les petits enfants, le meilleur est tout juste assez bon: c'est pourquoi les ingrédients d'EMOFORM® actifluor KIDS ont été soigneusement sélectionnés. EMOFORM® actifluor KIDS est exempt de substances allergènes, colorants, conservateurs, édulcorants artificiels, laurylsulfate de sodium. *www.wild-pharma.com*

Iromedica SA

Kytta méd. pommade – la consoude améliore la mobilité. La consoude, plante médicinale dont l'efficacité a été démontrée depuis des siècles et qui a fait l'objet de nombreuses études, apaise les douleurs et réduit les gonflements, améliorant ainsi la mobilité. Utilisée en cas de maladies rhumatoïdes dégénératives, la consoude diminue les raideurs matinales et favorise l'activité physique. Kytta méd. pommade est disponible en pharmacies et drogueries. *www.iromedica.ch*

Homöopharm SA

Thérapie Spenglersan contre le rhume: le spray nasal Staphylococcus comp. D13- K agit comme un immunomodulateur. Ce spray nasal microbiologique s'utilise dans la prophylaxie et le traitement du rhume des foins. Dosage prophylactique: 14 jours avant la date de l'envol des pollens, faire 3 fois par jour deux vaporisations. Dosage durant la phase aiguë: faire deux vaporisations 4 à 6 fois par jour. Associer le spray nasal Spenglersan Virus influencae comp. D13-G en cas de symptômes inflammatoires prononcés.

www.homoeopharm.ch

Medela SA

Pour simplifier le passage du biberon au sein. Avec Calma, Medela a mis sur le marché une tétine innovante qui simplifie le passage du biberon au sein. Basé sur des études, Calma a été conçu de manière à reproduire le sein maternel. Le bébé devra par conséquent adopter le même comportement d'allaitement que lorsqu'il est au sein et appliquer un vide pour faire sortir le lait. Calma peut être facilement combiné avec le tire-lait manuel «Harmony». Vous pouvez commander Calma dès à présent chez votre grossiste.

www.medela.ch

Milupa SA

Aptamil Confort, la solution en cas de troubles digestifs, premier problème des bébés non allaités[1]. Aptamil Confort est hypoallegénique et favorise la santé de la flore intestinale et le confort de la digestion. C'est le lait le plus conseillé par les professionnels de santé en cas de troubles digestifs[2] (95 % des pédiatres ont constaté un effet positif[3]). *www.milupa.ch*

[1] Etude U&A 2010 – ISOPUBLIC; [2] HCP tracker CH 2009 – ACNielsen; [3] Savino et al. European J Clin Nut 2006

ebi-pharm sa

Ceres Taraxacum comp. est la première et pour l'heure la seule préparation Ceres disponible dès à présent avec indication (liste D). Selon les indications homéopathiques, la préparation peut-être utilisée en cas de troubles fonctionnels du foie et de la vésicule biliaire, de problèmes hépato-biliaires accompagnés de nausées, de ballonnements accompagnés de renvois ou de sensation de serrement (comme si on portait une ceinture) au ventre. Veuillez lire la notice d'emballage.

www.ebipharm.ch

Midro SA

Un adulte sur trois souffre occasionnellement de constipation. Or il existe des aides naturelles contre la constipation occasionnelle. Le séné, une des plantes médicinales les plus étudiées, est un laxatif purement naturel. Ses principes actifs stimulent le travail des intestins et inhibent la résorption d'eau. Les selles sont donc plus molles. Les principes actifs du séné, les sennosides déploient tous leurs effets dans le côlon – ils agissent donc en douceur et sont bien tolérés. L'effet se manifeste après huit à douze heures. Tisane Midro (boîte de 15 sachets) et Midro Tabs (boîte de 90 Tabs). *www.midro.ch*

Morga SA

Epeautre et soja: avec ses nouvelles pâtes complètes à l'épeautre et au soja, Morga propose une association idéale. Des pâtes savoureuses qui mettent la santé dans l'assiette. Vous pouvez facilement les associer à vos recettes préférées. Leur délicate saveur de noix ravira les papilles de toute votre famille. Les variantes spaghetti, macaroni et cornettes sont disponibles dès à présent. *www.morga.ch*

Dekora ARTDECO Kosmetik Sàrl

Pour donner un accent sexy au maquillage: appliquer un peu de Perfect Color Lipstick n° 98 au milieu des lèvres. Cette touche de couleur donne plus de densité et de relief aux lèvres. Utiliser ensuite Magic Fix pour fixer le rouge à lèvres et lui permettre de résister à tous les baisers.

www.dekora.ch

Au menu des Helvètes

Notre alimentation est-elle saine, carencée ou trop riche? d-inside s'est penché sur la question et vous présente ses conclusions dans une série en trois volets consacrée à l'alimentation. Pour commencer, voici la première partie, entièrement dédiée aux protéines.

Globalement, les jeunes, les personnes qui n'ont pas fait d'études et la plupart des hommes n'ont pas une alimentation saine et équilibrée. Ils préfèrent les mets prêts à consommer et bon marché. L'équilibre alimentaire semble donc plus intéresser les femmes, les personnes d'un certain âge et celles qui ont un niveau socio-économique élevé. Telles sont les premières conclusions de l'étude nationale sur la nutrition lancée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Etude pilote

Comment se nourrit-on en Suisse? L'OFSP a lancé une première étude pilote pour répondre à cette question. Pour ce faire, 1500 personnes de 15 à 84 ans et provenant de toutes les régions linguistiques ont été contactées par téléphone, une opération qui a duré un an. Elles ont été interrogées sur leurs habitudes alimentaires et leur état de santé. Les conclusions de cette étude permettront notamment d'analyser la situation au niveau des nutriments et de cerner d'éventuels groupes à risque présentant des carences alimentaires ou une surconsommation de certaines substances.

Lipides, vitamines et autres...

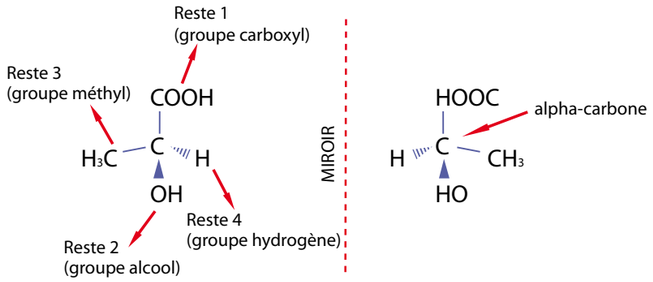
Près de la moitié de toutes les personnes interrogées disent contrôler leur consommation de graisses (48 %), surveiller la teneur en lipides des aliments au moment des achats et cuisiner avec un minimum de matières grasses. Les personnes interrogées sont encore plus nombreuses (53 %) à veiller à consommer suffisamment de vitamines et à combler d'éventuelles carences en recourant aux compléments alimentaires (25 %). En matière de compléments alimentaires, les Suisses privilégient les préparations vitaminées (40 %) puis les compléments contenant des sels minéraux (34 %) – les préparations combinées ne figurent qu'en troisième position (24 %).
Les Suisses semblent en revanche nettement moins se préoccuper des glucides et des protéines. Un tiers des sondés s'intéressent aux hydrates de carbone et un quart d'entre eux seulement aux protéines. En fait, 25 % des sondés déclarent ne pas comprendre exactement ce qu'on entend par «protéine». Raison pour laquelle nous allons commencer par nous pencher sur ces nutriments spécifiques.

Bon à savoir

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

Protéines et acides aminés

Les protéines sont des macromolécules composées d'un enchaînement spécifique de 20 acides aminés (protéinogènes). Ces acides aminés azotés sont les acides α-aminés, autrement dit des acides aminés qui ont un atome de carbone asymétrique (ou chiral) qui peut recevoir quatre liaisons dont une liaison variable (R1-4) (à l'exception de la glycine). En raison de cette asymétrie, les acides aminés peuvent prendre deux structures différentes (chiralité). Ces deux formes (énantiomères) ont la même formule chimique ($C_nH_mO_x$) et ces molécules se caractérisent par le fait qu'elles sont images l'une de l'autre dans un miroir, mais non superposables (configuration L/D). L'organisme humain ne peut cependant décomposer et produire qu'une seule des formes de l'acide lactique, à savoir la conformation L.



Molécule miroir (énantiomère) avec quatre restes différents alpha-carbone de l'acide lactique (formule = $C_3H_6O_3$ (gauche= L-acide lactique, droite = D-acide lactique)

1 *NANUSS Pilot, étude 2010 = National Nutrition Survey of Switzerland, réalisée par gfs Zurich, sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique, www.bag.admin.ch*

Décomposition des protéines

Les protéines apportées par l'alimentation sont décomposées en L-acides aminés durant le processus de digestion. Des peptidases et des protéases, présents dans la salive ainsi que dans les sucs gastriques et pancréatiques, sont responsables de cette décomposition. Une fois décomposées, les protéines sont transportées et assimilées sous forme de peptides ou d'acides aminés dans l'intestin.
Ces acides aminés assimilés font à leur tour l'objet de transamination, de désamination ou de décarboxylation – une fois dégradés, l'organisme peut les utiliser pour synthétiser les protéines dont il a besoin. Les acides aminés en excès, respectivement les protéines, qui ne sont pas utilisés pour la synthèse des protéines peuvent servir de combustibles – ils correspondent alors à 4,2 kcal par gramme. Ceci explique pourquoi les protéines figurent, comme les glucides et les lipides, parmi nos principaux fournisseurs d'énergie.

Des déchets problématiques

La consommation de grands peptides, surtout ceux qui sont riches en proline et en glutamine, peut engendrer des problèmes chez certaines personnes. Comme les protéines des céréales contiennent particulièrement beaucoup de proline et de glutamine, on connaît surtout les complications en lien avec l'intolérance au gluten (maladie cœliaque). Ces grands peptides (polypeptides) provoquent des réactions immunologiques qui, à long terme, peuvent endommager les muqueuses de l'intestin grêle. Lequel ne peut alors plus bien assimiler les nutriments, ce qui peut conduire à des carences, avec toutes les conséquences que cela implique. Il se pourrait que ces effets pathologiques soient liés à une ressemblance de ces peptides avec les lectines. Les lectines sont des protéines d'origine végétale ou animale qui se lient aux monosaccharides ou aux oligosaccharides des glycoprotéines ou des glycolipides des membranes cellulaires et peuvent donc pénétrer dans les cellules. Ce qui peut déclencher des processus cytotoxiques et activer le système immunitaire.

Non essentiel, essentiel, cétogène, glycogène...

Les protéines fournissent de l'azote à l'organisme et les acides aminés y assument des tâches importantes. L'organisme humain peut synthétiser lui-même la plupart des acides aminés (les acides aminés non essentiels). Mais il existe aussi les acides aminés essentiels – autrement dit ceux que l'organisme ne peut synthétiser lui-même et qui doivent être fournis par l'alimentation.
Cette répartition très simple peut cependant varier durant la phase de croissance des enfants, durant la grossesse ou chez les personnes âgées. Les besoins en acides aminés non essentiels augmentent alors considérablement, de sorte qu'il est parfois nécessaire de recourir à une supplémentation. Ces acides aminés sont donc appelés semi-essentiels. A savoir que certains facteurs externes, comme des efforts physiques, un traumatisme ou une infection, peuvent également augmenter les besoins en acides ›

aminés, notamment en glutamine. La glutamine assume un rôle important dans le transport de l'azote, les reins l'utilisent pour la synthèse de l'ammoniac et elle constitue un substrat important dans le métabolisme de la muqueuse intestinale. En cas de besoins accrus, il faudrait donc impérativement songer à une supplémentation en glutamine.

Non essentiel	Semi-essentiel	Essentiel
Alanine	*Cystéine*	Leucine
Asparagine	*Acide glutamique*	Isoleucine
Aspartate	*Tyrosine*	Lysine
Cystéine*	*Arginine*	Méthionine
Glutamine	*Asparagine*	
Histidine	*Phénylalanine*	
Acide glutamique		
Proline		Thréoine
Sérine		Tryptophane
Tyrosine		Valine
Arginine		
Asparagine		
Histidine		

Dans certains cas, le corps peut compenser lui-même un besoin accru en certains acides aminés en transformant un acide aminé en un autre. Notamment la méthionine, l'homocystéine et la cystéine. Comme elles peuvent être transformées dans l'organisme, on les classe dans un sous-groupe à part. L'arginine, l'ornithine et la citrulline forment un autre sous-groupe particulier qui peut être transformé dans le métabolisme urinaire (cycle de l'acide citrique). Les deux autres termes pouvant qualifier les acides aminés, à savoir glycogène et cétogène, concernent le mode de dégradation: les acides aminés glycogènes sont décomposés en pyruvate et peuvent ensuite être utilisés pour la glycogenèse. Les acides aminés cétogènes sont décomposés en acétaldéhyde, acétoacétate ou directement en acétyl-CoA.

Les RNJ

Les repères nutritionnels journaliers (RNJ = GDA Guidline Daily Amount) sont à la fois des valeurs indicatives concernant les apports énergétiques quotidiens et des indications relatives à la composition d'un aliment. Ce type d'étiquetage indique au consommateur la quantité des nutriments (ou autres) contenus dans une portion et le pourcentage que cette portion représente par rapport aux apports journaliers recommandés. Dans le cadre de la révision totale de la Loi fédérale sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAI, RS 817.0), le concept RNJ sera également introduit en Suisse, bien que son utilisation ne fasse pas l'unanimité.

L'azote est introduit dans le cycle de l'urée par le glutamate et l'aspartate et éliminé directement sous forme d'urine ou indirectement sous forme d'ammoniac par les reins.

La synthèse des protéines

Les différents acides aminés remplissent des tâches différentes dans l'organisme. La lysine, par exemple, est un constituant important du collagène et des parois des vaisseaux sanguins – elle est donc indispensable au système cardiovasculaire. L'arginine, pour sa part, étant un précurseur du monoxyde d'azote, elle intervient dans le contrôle du tonus des vaisseaux. Mais ce n'est qu'ensemble que ces deux acides aminés assurent un bon fonctionnement de la circulation sanguine. Ainsi, de graves dysfonctionnements peuvent survenir lorsqu'une carence ou un apport déséquilibré en protéines ne permet plus de maintenir cette association.

Les fonctions des protéines

Formation des anticorps: l'azote des acides aminés apporté par le glutamate, la glutamine ou l'aspartate est utilisé dans la biosynthèse de la porphyrine (formation de l'hème), la biosynthèse de la pruine/pyrimidine, la biosynthèse de l'urée, la biosynthèse de la créatine, la biosynthèse de la glycine et de la sérine ainsi que la biosynthèse des sphingolipides. En résumé: les acides aminés sont les éléments indispensables à la formation des anticorps du système immunitaire.

Pour le mouvement: certaines protéines, comme la myosine dans les muscles striés, jouent un rôle fondamental dans la contraction musculaire – on parle donc de protéines de mouvement et de contraction.

Pour la structure: les protéines structurales comme le collagène, présent dans les tendons et dans les muscles, façonnent la structure des organismes.

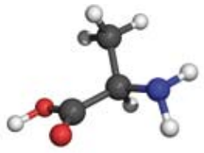
Pour l'équilibre hormonal: les protéines sont des éléments indispensables à la formation de certaines hormones et enzymes.

Pour le transport: les protéines assurent le transport de certaines substances dans l'organisme, notamment l'hémoglobine pour le transport de l'oxygène.

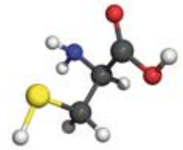
Pour le stockage: les protéines assurent aussi le stockage de certaines substances, par exemple le stockage du fer sous forme de ferritine.

Facteurs limitants

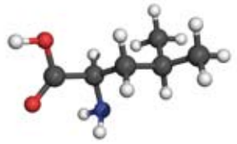
Pour que le métabolisme des protéines fonctionne parfaitement, il faut que chaque type d'acides aminés soit présent en quantité suffisante. Les spécialistes en nutrition s'interrogent toutefois depuis longtemps sur l'apport idéal en protéines. Ils recommandent actuellement un apport minimal de 0,8g/kg (de poids corporel) par jour. Cette quantité de protéines permet d'assurer un bilan d'azote équilibré. Mais en matière de protéines, ce n'est pas seulement la quantité qui importe, mais aussi la qualité, autrement dit la valeur biologique.



Alanine (non essentielle)



Cystéine (semi-essentielle)



Leucine (essentielle)

La valeur biologique des protéines

La valeur biologique d'une protéine indique sa complétude en acides aminés – plus sa valeur biologique est élevée, mieux l'organisme peut l'assimiler. On peut aussi dire que plus la protéine fournie par l'alimentation est proche d'une protéine endogène, mieux l'organisme peut l'utiliser et donc plus sa valeur biologique est élevée. Lorsqu'on apporte à l'organisme des protéines alimentaires à haute valeur biologique, l'apport minimal quotidien par kilo diminue. Ce qui signifie qu'on n'a pas besoin de consommer autant de protéines animales que de protéines végétales car les protéines animales sont plus proches des nôtres et peuvent donc mieux être assimilées par l'organisme.

Mais il ne faut pas surestimer l'importance de la valeur biologique. Car même si la viande apporte des protéines à haute valeur biologique, elle ne devrait pas représenter plus d'un tiers des apports de protéines. En effet, les protéines d'origine animale présentent deux inconvénients: elles ont un taux élevé de cholestérol et de graisses et leurs purines surchargent l'organisme. Le poisson représente une bonne alternative car il contient beaucoup d'acides gras insaturés. Autres bonnes sources de protéines: les céréales complètes, les légumineuses, les patates, les fèves de soja, le quinoa, l'amarante, les algues et les noix.

Carences en protéines

Durant la phase de croissance, une carence en protéines peut provoquer des déficiences physiques ou intellectuelles. Si l'on considère la diversité des fonctions assumées par les protéines, une carence provoque logiquement un affaiblissement du système immunitaire, un déficit du transport de l'oxygène dans l'organisme et souvent une carence en fer, en raison d'un dysfonctionnement au niveau de la synthèse de la ferritine. En cas de besoins accrus ou d'apports insuffisants, le corps va puiser dans ses réserves: les protéines stockées dans les muscles sont dégradées, entraînenant certes une perte de poids rapide mais aussi une importante fonte de la masse musculaire, ce qui n'est pas recommandé pour la santé. Si les effets négatifs d'une carence en protéines sont bien connus, on ne sait pas encore si une surconsommation de protéines peut aussi avoir des effets négatifs sur la santé. Jusqu'à présent, on a constaté que de constants apports excessifs de protéines surchargent le métabolisme et les reins – ce qui peut provoquer des complications, voire une insuffisance rénale aiguë. Le problème du surdosage de protéines est particulièrement sensible en cas d'insuffisance rénale chronique et de cirrhose à un stade avancé – car les capacités d'élimination de l'organisme sont alors réduites, ce qui diminue la tolérance aux protéines et les valeurs limites sont beaucoup plus rapidement atteintes.

Les besoins quotidiens

Les apports quotidiens en protéines varient en fonction de l'âge: selon les plus récentes études nutritionnelles, les enfants et les adolescents ont en moyenne besoin de 1,1g kg/jour. Les personnes âgées devraient aussi veiller à consommer suffisamment de protéines. Mais comme le métabolisme de base diminue d'environ 30% avec l'âge, les personnes âgées devraient surtout surveiller la valeur biologique des protéines qu'elles consomment. Les sportifs, pour leur part, sollicitent tellement leur corps que les nutritionnistes recommandent des apports de 1,2 à 2 g/kg/jour. Ce qui correspond à 140 g/jour de protéines pures pour un sportif pesant 70 kilos. Une quantité qu'il peut être difficile d'atteindre. Pour y parvenir, il faut faire preuve de créativité dans la composition des menus quotidiens. Le tableau qui suit peut aider à diversifier les plats. Car en cas de besoins accrus, il est particulièrement important de veiller à la diversité des sources de protéines.

Julia Burgener /trad: cs

Aliment	Protéines/100 g	Calories/100 g
	32,3 g	440,2 kcal
Bœuf	28,9 g	151,1 kcal
Haricots secs	28,1 g	326,0 kcal
Bolets séchés	27,1 g	148,9 kcal
Dinde cuite avec la peau	27,0 g	253,3 kcal
Noix fraîches	25,3 g	561,7 kcal
Fromage à pâte molle demi-gras	24,2 g	178,5 kcal
Truite fumée	21,8 g	120,0 kcal
Jaune d'œuf	16,1 g	348,7 kcal
Séré maigre	13,5 g	75,3 kcal
Flocons de céréales	12,5 g	370,0 kcal
Semoule de maïs	8,8 g	345,1 kcal
Pain blanc, toast	7,4 g	253,3 kcal
Chocolat noir extra fin	7,1 g	496,7 kcal
Figues sèches	5,9 g	284,4 kcal
Lait (de vache) Drink écrémé	3,4 g	48,5 kcal
Yaourt entier	3,3 g	65,7 kcal
Brocoli vapeur	3,2 g	23,2 kcal

Cette liste n'est pas exhaustive.

Sur le fil du rasoir

Conseiller des hommes sur des thèmes spécifiquement masculins n'est pas toujours facile quand les spécialistes s'avèrent être des conseillères. Mais avec une pointe d'humour et les compétences nécessaires, il est possible de relever le défi – même lorsqu'il s'agit d'aborder les subtilités du rasage.

«Quand j'y consacre suffisamment de temps, le rasage est généralement très réussi», confie **Sebastian Keller**. Or, le temps lui fait souvent défaut, comme à la majorité des hommes. Mais quand il se rase de près, le week-end, il le fait avec plaisir, tout en douceur et avec la plus grande concentration: «Pour entamer ma séance de rasage, j'applique une compresse chaude sur mon visage.»

Il l'enduit ensuite de mousse à raser chaude mélangée par ses soins, la laisse agir un instant, puis s'empare de la lame de rasoir. Ce graphiste en est convaincu: «Plus je manie la lame lentement et plus le résultat se révèle doux et soigné.» C'est presque une forme de méditation. Après avoir testé maintes solutions contre les poils incarnés et les petites inflammations de la peau, il a fini par constater qu'il pouvait même faire l'impasse sur le peeling en se rasant dans le sens des poils plutôt qu'à rebrousse-poil. «Cela m'oblige à me raser plus souvent, mais ménage sensiblement la peau.» Par ailleurs, il ne jure plus que par son système de rasage à 4 lames, qui lui assure un rasage au plus près, bien meilleur qu'avec son prédécesseur à 3 lames.

A la manière turque

Sebastian Keller a copié sa technique de rasage sur un barbier turc qui a pignon sur rue à Zurich. Les Turcs sont de véritables experts en la matière. Dans les petites échoppes de barbier, telles qu'on en trouve dans toutes les métropoles, le rasage se fait rituel – à la fois séance de beauté et de bien-être. Pour commencer, le barbier applique une crème légère sur le visage du client.

Ensuite il ajoute un peu d'eau chaude à la crème de rasage, la mélange dans un petit pot puis enduit la barbe de mousse en massant légèrement pour bien ramollir les poils. Commence alors le rasage à proprement parler: par des mouvements lents et précis, il coupe les poils avec la lame de rasoir dans le sens de la pousse. Une fois venu à bout du moindre poil indésirable, le barbier lave la peau lisse à l'eau claire, la nourrit avec une crème appliquée par massage, puis ajoute un peu de poudre. Pour finir, il propose une compresse chaude au client. Ceux qui le souhaitent peuvent aussi se faire tailler la moustache, couper les poils du nez, épiler les sourcils ou brûler les poils des oreilles. Le tout sur fond de bavardage à la turque et accompagné d'un verre de thé.

Pour un rasage parfait

La plupart des hommes préfèrent toutefois se mettre eux-mêmes le couteau sur la gorge. L'effet n'est sans doute pas le même, ni aussi relaxant ni aussi parfait. Mais le résultat sera tout à fait satisfaisant, pour autant que l'on respecte deux ou trois règles.

Préparer la peau: pour commencer, la peau devrait être propre. Il faut donc bien laver le visage à l'eau chaude et préparer la barbe – soit sous la douche soit en pressant doucement un linge humide chaud contre le visage.

Ramollir les poils: l'étape la plus importante consiste à assouplir les poils avec une mousse à raser au pH alcalin. La mousse facilite le passage du rasoir en ramollissant les poils. Les lames du rasoir s'useront également moins vite. La barbe doit rester humide et chaude pendant toute la procédure. La seule méthode permettant d'obtenir véritablement une mousse à raser chaude est de mélanger la crème à raser avec de l'eau chaude et de l'étaler avec un blaireau. La mousse à raser en bombe est bien sûr plus rapide à utiliser mais elle n'a pas le même effet chauffant sur la peau et la barbe. Il faut savoir qu'il est plus facile d'obtenir de la mousse avec de la crème plutôt qu'avec du savon à raser. Pour les débutants, mieux vaut donc s'exercer avec de la crème: appliquer une noisette de crème dans le creux de la main ou directement sur le visage et la faire mousser par des mouvements circulaires à l'aide d'un blaireau trempé dans l'eau chaude. Plus les poils du blaireau sont fins, plus la mousse sera onctueuse; cette qualité détermine les différences notables de prix. Le mieux est de laisser agir la mousse trois minutes avant d'entamer le rasage.

Orienter la lame: le rasoir doit être orienté de façon à former un angle de 30 degrés avec le visage. Certains systèmes de rasage induisent presque automatiquement un tel angle. Si vous effectuez l'opération avec un rasoir mécanique, vous devez le placer de cette façon. Les lames doivent être suffisamment aiguisées pour pouvoir raser sans presser. Le premier passage de la lame s'effectue dans le sens des poils. Tremper régulièrement la lame dans l'eau chaude pour la rincer. Si vous connaissez précisément le sens de la pousse de votre barbe, que vous êtes coutumier du rasage humide et que vous avez soigneusement préparé votre peau, vous pouvez vous risquer à vous raser à rebrousse-poil. Sinon, gare aux irritations.

Boucler la séance: à la fin du rasage, rincer les restes de mousse à l'eau froide et essuyer le visage avec un linge propre et stérile, en le tamponnant délicatement. Eviter de frotter et laisser sécher ensuite à l'air libre. N'appliquer l'after-shave qu'une fois la peau totalement sèche. Comme la peau abrite de nombreuses bactéries et que le rasage peut provoquer des microlésions, le risque est grand que les bactéries pénètrent dans la peau et provoquent des inflammations si l'on néglige de désinfecter la peau. Il est normal de ressentir une courte sensation de brûlure lorsqu'on applique une lotion après-rasage à base d'alcool. Si cette sensation perdure, c'est le signe qu'il faudra faire preuve d'une plus grande prudence au prochain rasage.

Même quand on utilise la meilleure lame, il est indispensable de ramollir les poils avec de l'eau chaude et de la crème à raser. Surtout, ne jamais faire l'impasse sur cette étape indispensable!

photo: panthermedia.com

Les problèmes qui surviennent au rasage résultent tous du fait que la peau a été maltraitée – ainsi du feu du rasoir ou des poils incarnés. Si la peau tend et tiraille longtemps encore après le rasage, c'est que l'on a trop pressé, utilisé une lame mal affutée, trop peu préparé la peau ou trop peu tendu la peau au rasage. Jusqu'à la guérison complète, mieux vaut éviter de se raser. Cela peut prendre jusqu'à une semaine. Pour éviter toute récidive, il convient de respecter scrupuleusement les règles ci-dessus. Si vous vous rasez à sec, vous pouvez utiliser une lotion avant-rasage qui permet de nettoyer et de détendre la peau avant le passage du rasoir. Une lotion après-rasage bien tolérée par la peau ou une simple lotion sans alcool contribue à éviter les irritations ou les sensations de brûlure après le rasage. Mais la meilleure protection contre les irritations reste une bonne préparation de la peau, comme l'affirment tous les adeptes du rasage humide. Même la meilleure lame ne peut remplacer une bonne préparation de la barbe avec de l'eau et de la mousse chaudes.

Sabine Hurni /trad: ls

La passion des plantes

Pourquoi ne pas sortir une fois en pleine nature avec les clients? Le temps de leur présenter une conférence et de leur transmettre des connaissances. Voilà qui apporte un peu de diversion dans le train-train quotidien et offre une excellente opportunité de se profiler.

«L'ambassade hollandaise a aussi participé à une de mes randonnées aux herbes alpestres», confie **Markus Metzger**, propriétaire de la droguerie Natur du Beatenberg. Ce droguiste diplômé organise depuis de nombreuses années des conférences, des sorties et des excursions dans la nature. Pour des raisons économiques, d'une part; mais aussi parce qu'il aime et apprécie la nature. «Ces sorties sont toujours des événements inoubliables qui me permettent de rencontrer des gens que je n'aurais sans doute jamais connus autrement», se réjouit notre interlocuteur. L'idée de «commercialiser» ses connaissances est née d'une situation d'urgence. Sa petite droguerie située sur le Beatenberg ne lui permettait pas de nourrir sa famille. Alors Markus Metzger a fait travailler son imagination et a organisé, voilà une bonne vingtaine d'années, sa première randonnée botanique. «Pour m'exercer, j'ai effectué cette excursion avec des amis. Ils m'ont fait d'intéressantes remarques et m'ont donné de précieux conseils.» Après cette première, il a proposé des conférences pour les touristes, en collaboration avec les hôtels de la petite station nichée au-dessus d'Interlaken. Le droguiste a donc expliqué aux participants tout ouïe les effets et les différentes utilisations des plantes médicinales indigènes. A l'époque, les touristes pouvaient visiter à cette occasion une entreprise locale de culture de plantes médicinales. Depuis, son offre s'est considérablement étoffée: il organise des semaines à la découverte des huiles essentielles en Provence, des ateliers pour les entreprises ou les particuliers, des randonnées, des cueillettes de plantes médicinales, des visites de galeries minières, des soirées au coin du feu... Son public cible comprend les clients, les entreprises, les grandes familles, les groupes et les associations. Il initie tout son petit monde de manière ludique et passionnante aux histoires de plantes, de montagnes et de légendes.

Philosopher dans la nature

«C'est très différent si j'emmène un groupe de pompiers ou des sages-femmes dans la nature», explique ce droguiste engagé. Pour des groupes aussi spécifiques, il essaie toujours de trouver des plantes proches de leur domaine d'activité. Il truffe ces excursions d'histoires et d'anecdotes et la découverte des plantes médicinales devient ainsi une véritable aventure. Il ne se contente pas de butiner de fleur en fleur et d'expliquer leurs effets ou rappeler leur nom. «Je ne suis pas un botaniste», rappelle Markus Metzger. «Plutôt que de rentrer à la maison avec mille choses dans la tête, chaque participant devrait pouvoir emporter un souvenir marquant dont il se rappellera encore des années plus tard.» Markus Metzger ne cherche donc pas à présenter un maximum de plantes en un après-midi. Il préfère se concentrer sur cinq plantes communes ou actuelles, comme les orties, les dents-de-lion, l'euphraise, l'achillée millefeuille ou encore le plantain lancéolé. Il confie aux participants les secrets de ces plantes et les invite à les découvrir avec leurs cinq sens. «Les gens se souviennent souvent de leur grand-mère qui utilisait telle ou telle herbe pour soigner les douleurs rhumatismales», constate-t-il en souriant. «Comme ça, j'apprends moi aussi toujours quelque chose.» Markus Metzger aimerait rapprocher les gens de la nature. Il voudrait que les gens découvrent combien notre flore est diversifiée, que près de 20 plantes médicinales au mètre carré fleurissent dans nos prairies et que des herbes bienfaisantes peuvent même pousser dans les haies des villes et le béton des cités. Même en hiver. «On ne peut pas découvrir toutes ces merveilles de la nature si l'on se promène à toute allure», assure le droguiste. Pour cet ami de la nature, il est donc aussi important de transmettre l'importance des notions d'attention et de lenteur que des explications sur les effets des plantes. Seuls ceux qui savent s'arrêter, prendre le temps, peuvent entrevoir les précieux détails et les subtiles nuances de la nature. «Malheureusement, bien des gens ne supportent plus cette lenteur», constate notre interlocuteur.

«Chaque participant doit pouvoir emporter un souvenir dont il se rappellera encore des années plus tard.»

Markus Metzger, propriétaire de la droguerie Natur sur le Beatenberg

Oser se lancer!

Markus Metzger a bâti son savoir sur les plantes médicinales durant sa formation de droguiste et l'a étoffé par la suite en suivant des cours d'entreprise. «Nous, les droguistes, disposons de très vastes connaissances sur les plantes», rappelle-t-il. Tout en soulignant que le monde de la droguerie pourrait sans autre faire preuve d'un peu plus de confiance en soi. Il suffit de commencer puis d'approfondir ses connaissances petit à petit. «En droguerie, nous expliquons aussi les effets des plantes aux clients», rappelle Markus Metzger. «En randonnée, avec 15 ou 20 personnes, l'auditoire est tout simplement un peu plus important.» Il n'est pas particulièrement difficile d'organiser une bonne randonnée ou une conférence pour les clients. Il suffit de se concentrer sur les plantes médicinales que tout le monde peut utiliser à la maison – autrement dit, des plantes que tous les droguistes connaissent par cœur. On peut par exemple procéder comme suit:

Préparation: les personnes qui souhaitent organiser de telles excursions devraient connaître la région sur le bout des doigts. Pas seulement les sentiers, mais aussi les plantes qu'on y rencontre. Il faut connaître l'emplacement exact de la plante dont on veut parler. Et ne pas oublier d'observer exactement à quelle période de l'année elle fleurit.

Prix: pour une randonnée d'un après-midi, le droguiste applique un prix qui correspond à peu près à ce qu'il gagnerait s'il ouvrait sa droguerie. Soit environ 20 francs par personne – un prix fort raisonnable pour un après-midi aussi riche en découvertes.

Groupe: l'idéal est de constituer des groupes de 15 à 20 personnes – d'autant qu'on ne sait jamais si les participants sont de bons marcheurs. Au-delà de 20 personnes, il faut prévoir une deuxième personne pour encadrer le groupe.

Economicité: l'organisation des randonnées, conférences et autres animations nécessite beaucoup d'idéalisme et empiète sur les loisirs. Les organisateurs les plus futés terminent l'excursion en droguerie où ils offrent du sirop ou de la tisane aux participants. Lesquels ont alors l'occasion de faire encore le tour du magasin

Durabilité: en récoltant des adresses et en informant chaque année les participants sur les nouvelles activités, on peut certainement renforcer les effets du bouche à oreille. Et augmenter les chances que des participants se souviennent de la saveur ou des effets bénéfiques de la tisane ou du sirop maison et passent en droguerie pour en commander.

Markus Metzger anime ses sorties avec beaucoup de passion et de plaisir – ce qui est peut-être la clé de son succès. Et tant mieux quand le temps est clément. Car cet ami de la nature invite volontiers les participants à se déchausser – ce qui est bien plus agréable quand il fait chaud qu'en hiver. Mais même la neige ne saurait arrêter Markus Metzger de marcher nus pieds dans la nature. «Comment mieux expliquer la méthode Kneipp qu'en conseillant à quelqu'un qui a froid aux pieds de marcher pieds nus dans la neige? Après ça, il n'aura certainement plus froid!»

Sabine Hurni /trad: cs

Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois de mars se penche sur **les plantes printanières.**

photos: zvg

Pas besoin d'aller très loin pour faire des découvertes: Markus Metzger présente les plantes qui poussent au bord des sentiers.

Sujets à approfondir

Gérard Guillaume, Mach-Chieu: «Manuel d'herboristerie et de pharmacopée chinoises», DésIris, 2009, ISBN 9782915418156, Fr. 81.–

Gregory A. Petsko, Dagmar Ringe: «Structure et fonction des protéines», De Bœck, 2008, ISBN 9782804158880, Fr. 77.60

Plantes d'ailleurs

Notre article sur la Pharmacopée Helvétique, le mois dernier, vous a peut-être donné envie d'en savoir plus sur la pharmacopée chinoise! En Chine, la pharmacopée représente le support majeur de la médecine traditionnelle et constitue l'essentiel de son arsenal thérapeutique. Inscrite dans une vision globale de l'homme, elle procède de l'expérience et de la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, qui privilégie la nécessité d'accroître les défenses naturelles de l'homme. Cet ouvrage expose d'abord les aspects théoriques de la pharmacopée, en situant les caractéristiques des plantes dans le contexte général de la médecine traditionnelle chinoise, et développe ensuite les applications pratiques, en détaillant aussi bien les plantes chinoises que les plantes occidentales. Extrêmement documenté, l'ouvrage indique pour chaque plante toutes les informations importantes, établit la correspondance entre plantes chinoises et plantes occidentales, et comporte un index général unique.

Révolution génomique

Vous savez évidemment que les protéines constituent un élément central des organismes vivants. Leurs structures et leurs fonctions sont fascinantes et complexes. Mais peut-être souhaitez-vous encore approfondir vos connaissances en la matière? Cet ouvrage présente la révolution récente de la génomique et la mise au point de techniques informatiques d'analyse et de manipulation de la structure des protéines qui ont profondément bouleversé la compréhension de l'univers de la biologie. Il vous permet de comprendre de manière approfondie les liens multiples qui existent entre la séquence, la structure et la fonction des protéines. Il traite également du contrôle de la fonction des protéines par des mécanismes ingénieux mis en place au cours de l'évolution.

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

Egli Biofachgeschäft Christoffel Bern

In unsere Landdrogerie mit Schwerpunkt Naturheilmittel suchen wir per **1. April 2011** oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80–100 %

Sie sind bereit Verantwortung zu übernehmen, haben Freude an der Kundenberatung und gute Kenntnisse in Spagyrik, Biochemie und Homöopathie.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung:
drogeriegruenig@bluewin.ch

Für Auskünfte steht Ihnen Peter Grünig gerne zur Verfügung.

drogerie grünig
naturheilmittel • parfümerie
3132 riggisberg vordere gasse 8
tel. 031/809 01 21 fax 031/809 18 83

Gesundheit im Zentrum

Für unser **Reformhaus** suchen wir zur Verstärkung per April 2011 oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 50 – 70 %

im Normalpensum und bis 100% als Stellvertretung. Sie haben haben Interesse an gesunder Ernährung und den verschiedenen Spezialsortimenten eines Reformhauses. Sie üben Ihren Beruf mit Freude und Engagement aus und legen Wert auf eine kompetente und zuvorkommende Kundenbetreuung. In unserem Gesundheitszentrum können Sie Ihre Fähigkeiten umsetzen. Erfahrung im Bereich Ernährung ist von Vorteil. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche und vielseitige Tätigkeit in einem lebhaften Betrieb mit einem motivierten Team.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Bewerbung.

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

Unsere beiden Teilzeit-Drogistinnen werden Mutter.
Auf März/April suchen wir in unsere lebhafte Drogerie im oberen Baselbiet eine

DROGISTIN 80 – 100 %

Sie finden bei uns nebst einem Landdrogerie-Sortiment Juvena, Marbert und Goloy. Im Naturheilmittel Bereich sind Similasan, Heidak Spagyrik und Schüssler-Salze unsere Stärken. Wir arbeiten mit dem Waris-System.
Auf Ihre Bewerbung freuen wir uns!

DROGERIE BERGER
Thomas Kunz-Berger
Hauptstrasse 49, 4450 Sissach
Telefon 061 971 11 63, drog.berger@vtxmail.ch

Flash

Délai d'insertion pour la prochaine édition: 28 février 2011
Envoyer les annonces (uniquement par voie électronique) à: inserate@drogistenverband.ch

www.droguerie.ch

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

Nouveaux membres

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

Section: AG

Andrea Jegge, Lindenapotheke-Drogerie, Schinhuetweg 5, 5035 Unterentfelden

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

Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung

Drogistin Vollzeit (Teilpensum möglich)

Wir sind spezialisiert auf Schüssler Salze, Australische Buschblüten, Knospentherapie und Hausspezialitäten. Im Bereich der Schönheit führen wir die Marken Estée Lauder und Clarins. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Drogerie Amhof, Raphael Amhof
Thannstrasse 2, 9403 Goldach.
administration@amhof.ch

DROGERIE Amhof
9403 Goldach • Tel. 071 220 93 93
www.drogerieamhof.ch

DROPAfranchisenehmer
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)

Nachfolge gesucht?
Wollen Sie Ihr Geschäft einem Nachfolger übergeben?

www.drogerienachfolge.ch // kontakt@drogerienachfolge.ch

MANOR

Droguiste (80%), Sanovit

Sur plus de 70 sites dans toute la Suisse, plus de 11 000 collaborateurs exerçant les fonctions les plus diverses veillent à créer une ambiance exceptionnellement propice à l'achat.

Pour nos clients, nous découvrons, vivons et donnons du style à un prix abordable. Nous rejoindrez-vous bientôt?

La parapharmacie Sanovit de Manor a posé de nouveaux jalons dans les domaines de la santé et de la beauté. Le concept de Sanovit se distingue par son sens de l'innovation, des prix adaptés au marché, la compétence de ses conseils et une sélection rigoureuse de ses produits d'hygiène et de beauté.

Grâce à l'enthousiasme et à la motivation de nos collaobratrices et collaborateurs, notre clientèle se sent très à l'aise chez Sanovit. Pouvez-vous vous identifier aux objectifs de Sanovit?

Vos tâches:

– Vous secondez le chef de rayon dans ses tâches de direction
– Vous conseillez nos clients avec style et compétence
– Vous gérez et présentez notre gamme de produits
– Vous veillez à créer une ambiance d'achat qui a du style

Vous apportez:

– Vous avez terminé une formation de Droguiste et possédez une expérience de plusieurs années dans le domaine
– Vous avez le sens des responsabilités ainsi qu'une grande aisance relationnelle
– Vous êtes de langues maternelle française ou allemande avec d'excellentes connaissances de l'autre langue
– Vous voulez prendre la responsabilité d'un poste de direction
– Vous avez du style et le Lifestyle vous plaît

Nous vous offrons:

– Une grande variété de produits Manor attrayants et de marques soigneusement sélectionnées
– Des possibilités d'évolution (progression de carrière, formations produits,...)
– Une ambiance de travail accueillante

Voulez-vous procurer du style? Alors, nous attendons avec impatience votre candidature. De préférence en ligne.

Avec un chiffre d'affaires d'environ 3 milliards de francs, Manor est la plus importante chaîne de grand magasins en Suisse. Spécialiste dynamique dans de multiples domaines, Manor est présent dans le Non-food, le Food et la Restauration.

Manor SA
Manor Fribourg
Rue de Romont 30
1700 Fribourg

www.manor.ch

Warum nicht im wunderschönen Gstaad/Berneroberland arbeiten?
Wir suchen auf anfangs Mai oder nach Vereinbarung eine/einen

freundliche, initiative Drogistin oder Drogist

in eine lebhafte Zentrumsdrogerie mit Schwerpunkte in Pharma, Naturheilmittel, Naturkosmetik und Reform.

– Beraten Sie gerne eine internationale Kundschaft
– Haben Sie ein Flair für Fremdsprachen
– Möchten Sie Ihre guten Ideen einbringen
– Sind Sie an selbständiges Arbeiten gewöhnt

So nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Es erwartet Sie ein aufgestelltes Team! Gerne erwarten wir Ihren telefonischen Anruf:

Telefon 033 744 07 77 oder Ihre schriftliche Bewerbung.

Sadro Saanenland Drogerie AG,
Untergstaadstrasse 3, 3780 Gstaad

DrogistIn

Basel

Die Apotheken Drogerien Dr. Bähler sind ein modernes Dienstleistungsunternehmen in den Bereichen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Das Familienunternehmen verfügt über eine langjährige pharmazeutische Tradition.

Für unsere lebhafte Stadt Drogerie im Herzen von Basel suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n

DrogistIn HF als BetriebsleiterIn (80 – 100%)

Die Position bietet einer initiativen Persönlichkeit grosse Entfaltungsmöglichkeit und viel Selbstständigkeit.

Das gut eingespielte, motivierte Team verfügt über langjährige Erfahrung. In der Administration werden Sie durch unsere zentralen Dienste wirkungsvoll unterstützt. Zudem haben Sie die Gelegenheit mit unserer nur wenige Meter entfernten Apotheke zusammenzuarbeiten.

Erfahrung in der Betriebsführung und Fachkenntnisse im Sanitätsartikelbereich sind von Vorteil. Verfügen Sie über hohes Verantwortungsbewusstsein, unternehmerisches Denken und soziale Kompetenz? Sind Sie freundlich, engagiert, aktiv und offen? Wollen Sie tatkräftig an der Weiterentwicklung und dem Ausbau der Stadt Drogerie mitarbeiten? Dann freuen wir uns sehr, Sie näher kennen zu lernen.

Für weitere Auskünfte steht Ihnen die bisherige Stelleninhaberin, Frau C. Allemann, Telefon 061 261 46 46, gerne zur Verfügung. Ihre schriftlich Bewerbung mit den üblichen Unterlagen richten Sie bitte an folgende Adresse:

STADT DROGERIE

Freie Strasse 34, 4001 Basel, Telefon 061 261 46 46

Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

DROPAfranchisenehmer
Interessengemeinschaft Franchisenehmer (IGFN)

Drogerie gesucht?

Haben Sie Interesse an einem eigenen Drogerie / Drogerie-Apotheke-Standort?

www.drogerienachfolge.ch // kontakt@drogerienachfolge.ch

Wir sind ein Vertriebsunternehmen im Bereich der **Komplementärmedizin** mit einem breiten Sortiment an Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln (u.a. orthomolekulare Medizin, Homöopathie, Phytotherapie und mikrobiologische Therapie) und suchen eine/n

Assistent/in fachtechnische Leitung/ Regulatory Affairs (100 %)

mit Abschluss als Pharmaassistent/in, Drogist/in oder einer vergleichbaren Ausbildung

Konnten Sie in Ihrer bisherigen Laufbahn bereits Erfahrungen im Bereich GMP, Qualitätssicherung und/oder Regulatory Affairs sammeln und sind hungrig nach mehr Wissen? Dann sind wir der richtige Betrieb für Sie!
In Ihrer neuen Tätigkeit prüfen und buchen Sie die Wareneingänge, managen die Packmittel unserer Produkte, sind zuständig für die Konfektionierung (Sekundärverpackung), arbeiten im Bereich Zulassung und erledigen div. Sekretariatsarbeiten.

Sie mögen selbständiges Arbeiten und denken gerne einen Schritt voraus, finden auch in hektischen Zeiten die nötige Ruhe und sind sich genaues, strukturiertes Arbeiten gewohnt.
Sie verfügen über gute MS-Office-Kenntnisse und beherrschen die deutsche Sprache gut in Wort und Schrift. Englisch-Kenntnisse sind von Vorteil. Senden Sie uns Ihre Bewerbung mit Foto an Herrn Patric Weber, Fachtechnische Leitung, ebi-pharm ag, Postfach, 3038 Kirchlindach.

Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

ebi-pharm

BAUSCH + LOMB

Bausch + Lomb (www.bausch-lomb.ch) ist ein weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Augenheilkunde.
Um die weitere Expansion der Pharma Sparte im wichtigen Schweizer Markt zu gewährleisten, suchen wir eine überzeugende Persönlichkeit als

Mitarbeiter Außendienst Pharma OTC (m/w)

Tätigkeit

- Sie sind erster Ansprechpartner und betreuen Apotheken und Drogerien in der deutschsprachigen Schweiz
- Von der Kontaktaufnahme über Präsentation bis zum Verkaufsabschluss sind wichtige Komponenten Ihrer täglichen Arbeit
- Sie sind für die Umsetzung der Unternehmensziele zuständig
- Beobachtung der Marktentwicklung gehören in Ihren Aufgabenbereich
- Sie nehmen an Kongressen, Fachtagungen, Meetings sowie Ausstellungen in Ihrem Fachgebiet teil.

Qualifikationen

- Paramedizinische oder naturwissenschaftliche Ausbildung
- Erfahrung und nachgewiesener Erfolg im Pharma Außendienst
- Sie sind selbstständiges und engagiertes Arbeiten gewohnt Ihre überzeugende Kommunikationsfähigkeit führt zum Verkaufsabschluss
- Sie haben ein unternehmerisches Denken und gute Umgangsformen
- Darüber hinaus sind Sie sehr kommunikativ, kunden-, und teamorientiert

Bitte senden Sie Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen online mit Angaben Ihrer Gehaltsvorstellung und Eintrittstermin an: jobs@bausch.com
Auskunft über die Stelle erhalten Sie unter folgender Telefonnummer:
+41 (0) 41 560 46 00 Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Gesund einkaufen, gesund leben!

In unsere lebhafte Drogerie im **Glattzentrum-Wallisellen** suchen wir **auf den 1. März 2011 oder nach Vereinbarung** eine gelernte

Drogistin (100 %)

...die mit viel Freude an der Reformbranche und Kompetenz unsere Kunden begeistert.

Gesunde und natürliche Ernährung spielt in Ihrem Leben eine wichtige Rolle. Sie lieben es, sich neues Wissen anzueignen und haben Freude am Leben. Sie bringen Fachwissen in den Bereichen Reform/biologische Lebensmittel mit.

Der Umgang mit Menschen macht Ihnen Freude und Sie pflegen aktiv Kontakte zu Ihrem Umfeld. Sie sind eine Frontperson und der aktive Verkauf bereitet Ihnen Spass. Unsere Kunden sind faszinierend, unsere Produkte von höchster Güte und Weiterbildung ist uns wichtig. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen sich unsere Filialleiter Andreas Kubli oder Thomas Koller (043 233 78 50) auf Ihren Anruf oder Ihre Bewerbungsunterlagen.

Herzlich willkommen!

MÜLLER REFORMHAUS VITAL DROGERIE
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie

8301 Glattzentrum
Telefon 043 233 78 50
glattzentrum@reformhaus.ch

---

welldro DROGERIE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per 1. März eine

Drogistin/Parfümeriemanagerin 80 –100%

Sie verfügen bereits über Berufserfahrung und kennen sich mit Depots wie Estée Lauder und Clinique bestens aus.
Ihre Stärken liegen im Verkauf und der Beratung, Sie haben darin viel Freude und arbeiten gerne in einem aufgestellten und motivierten Team.
Eine moderne Infrastruktur (Eröffnung September 2008) und stetige Weiterbildungsmöglichkeiten erwarten Sie.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Welldro Drogerie Parfumerie
z.H. Marisa Pfister
Obersee-Center, 8853 Lachen SZ
Telefon 055 442 75 00
www.welldro.ch

---

dropa DROGERIE
GANZ SCHÖN GESUND!

Lust auf eine neue Herausforderung?
Ein Klick zu Ihrem Traumjob unter

www.dropa.ch

Für unsere Filiale in **Saanen, Berner Oberland,**
suchen wir per Frühjahr 2011 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

DROGERIE JAGGI
...für Gesundheit und Schönheit...
Hauptstrasse 3792 Saanen

Für unsere lebhafte Drogerie in Sommer- und Wintersportort **Samnaun/GR** suchen wir:

Dipl. Drogist/in HF 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 081 860 24 44 oder 081 861 81 11

Drogist/in

Zur Ergänzung unseres Teams suchen per **Mai/Juni** oder nach Vereinbarung eine aufgestellte und motivierte Drogistin.
Sie bringen bereits Berufserfahrung mit und verfügen über eine Zusatzausbildung zur Visagistin?
Sie sind eine kommunikative Persönlichkeit und übernehmen gerne Verantwortung?

Dann freuen wir uns auf die Zustellung Ihrer Bewerbungsunterlagen.

Jmlig DROGERIEN
Adrian Imlig
Herrengasse 21
6430 Schwyz
email: drogerien@imlig.ch
Tel.: 041 811 58 56

Wir suchen ab sofort

Dipl. Drogist/in HF als Geschäftsführer/in

In unserer seit über 80 jährigen Stadt-Drogerie im Kanton Solothurn stehen Veränderungen an. Wir brauchen SIE!

WIR bieten eine verantwortungsvolle Arbeit in einem kollegialen Team, mit Schwerpunkt in kompetenter und zuvorkommender Kundenberatung.

SIE verfügen über gute Kenntnisse in Naturheilmittel, Kosmetik und Technika, haben Eigeninitiative und sind flexibel.

Schweizerischer Drogistenverband
Chiffre 3052, Postfach 3516, 2500 Biel 3

Wir freuen uns auf Sie!

Drogistin

Rapperswil (SG)

Die Apotheken Drogerien Dr. Bähler sind ein modernes Dienstleistungsunternehmen in den Bereichen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden. Das Familienunternehmen verfügt über eine langjährige pharmazeutische Tradition.

Für unsere Apotheke Drogerie Parfümerie Denzler im Zentrum Sonnenhof in Rapperswil suchen wir per 1. April 2011 oder nach Vereinbarung eine engagierte

Drogistin oder Pharma-Assistentin (100%)

Sie haben Freude, unsere treue und anspruchsvolle Stammkundschaft mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen zu beraten und interessieren sich für Kosmetik und Schönheit.

Engagement und Teambewusstsein sind Ihnen neben dem selbständigen Arbeiten wichtig. Es erwartet Sie eine verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Arbeit in einem motivierten und aufgestellten Team mit fortschrittlichen Anstellungsbedingungen.

Auf Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf freut sich Frau Anita Bisig.

APOTHEKE DROGERIE
PARFUMERIE DENZLER
Zentrum Sonnenhof, 8640 Rapperswil
Telefon 055 220 60 60

Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

E. ANWANDER & CIE. AG

Verpackungen für
pharmazeutische Produkte
chemisch-technische Produkte
kosmetische Produkte
Lebensmittel
Labor- und Offizinbedarf

1500 Artikel im Standard-Sortiment sofort ab Lager lieferbar.
Verlangen Sie unseren Katalog.

E. ANWANDER & CIE. AG Langmattstrasse 12 CH-4104 Oberwil
Telefon 061 338 33 33 Telefax 061 338 33 11
info@anwa.ch www.anwa.ch

Tribune du droguiste

Découvrez ce que vos clients pourront lire dans l'édition de mars: des aides douces pour retrouver un sommeil sain et se réveiller en pleine forme le matin.

Les Suisses à table

Des rœsti, du chocolat, de la fondue, du papet vaudois. Voilà ce que l'on retrouve sur les tables helvétiques. Du moins si l'on en croit les clichés. Mais notre alimentation quotidienne est-elle vraiment si mauvaise?

«Plaies et bobos»

La troisième édition des cours pour les parents proposés par les drogueries suisses commence en avril. Petit aperçu des lieux de cours, de leur contenu et des différentes possibilités de s'inscrire pour participer à ces soirées informatives.

Agir dès les premiers symptômes

Les picotements dans la gorge sont souvent les premiers signes de refroidissement. Comment reconnaître les différents maux de gorges et les soigner avec les aides de la droguerie.

Quand la vessie s'affaiblit

Les fuites urinaires ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent aussi provoquer une véritable souffrance. Or l'incontinence n'est pas une fatalité. Explications.

Brochure: «Du tonus pour le printemps»

En mars, le guide actuel encarté dans la *Tribune du droguiste* est entièrement consacré au thème des cures de printemps.

Les autres thèmes:

«Une pluie bienvenue», «Belle jusqu'au bout des ongles», «Concentré d'énergie du jardin», «S'évader du quotidien», «Ennemis en embuscade»

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

Impressum *d-inside*

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3; *direction:* Martin Bangerter; *rédacteur en chef:* Heinrich Gasser (hrg); *rédactrice en chef adjointe:* Flavia Kunz (fk); Katharina Rederer (kr), Ann Kugler (akr); *mise en page:* Odette Montandon; *traduction:* Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; *annonces:* Nadia Bally, Rosmarie Ott, tél. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch; *impression:* Swiss Printers AG, Zofingue; *couverture:* istockphoto.com

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: *Regula Steinemann, 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*

NEU:

Mit Lindenblütenextrakt
und Allantoin,
sanft und sicher,
ohne Alkohol.

EDUARD VOGT
ORIGIN

DEODORANTS

EDUARD VOGT DEODORANTS

mit Lindenblütenextrakt und Allantoin

Die Eduard Vogt Origin Deodorant-Linie präsentiert sich im neuen Kleid.
Die Formulierungen sind modernisiert und ohne Alkohol. Sie haben aber immer noch das gleiche Wirkprinzip mit Lindenblütenextrakt, neu ergänzt durch Allantoin.
Die Haut in den Achselhöhlen ist oft sehr empfindlich und zusätzlich auch vielen Reizungen ausgesetzt (z.B. bei der Rasur). Die Eduard Vogt Deodorant-Linie wurde speziell für die empfindliche Haut entwickelt.

- **Die Eduard Vogt Deodorants hemmen übermässige Schweissproduktion und unangenehme Geruchsbildung.**
- **Wirkstoffe aus dem pflanzlichen Extrakt der Lindenblüte wirken antibakteriell und geben dem Deo einen angenehmen Duft.**
- **Durch Allantoin, welches in Beinwell und Weizen keimen vorkommt, wird die Haut beruhigt und die Schweissbildung reduziert.**

Die Wirkstoffe ergänzen sich optimal: Unangenehme Gerüche und übermässige Schweissproduktion verschwinden und die Haut wird zusätzlich sanft gepflegt.

Die milde Zusammensetzung mit ausgewählten Wirkstoffen gewährleistet eine gute Verträglichkeit für sensible Hautpartien.

Alle Deoformulierungen wurden dermatologisch getestet und können bei starkem Schwitzen auch an Händen und Füssen angewendet werden.

Alle Deodorants sind unparfümiert oder mit leichter Parfümierung erhältlich. Die parfümierten Deodorants enthalten keine Duftstoffe der Klasse A und B (EU-Richtlinie 2003/15), welche über ein hohes Allergiepotenzial verfügen. Auch auf den Einsatz von Parabenen wird bei der Eduard Vogt AG bewusst verzichtet.

Alle Formulierungen sind als Roll-on, Spray und Creme erhältlich, je nach Wunsch mit oder ohne Parfum.

Eduard Vogt AG - Made in Switzerland - www.eduardvogt.ch