



d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Avril 2011

Acide en bouche, basique dans le corps

POUR MANGER SAIN, CROQUEZ

NATURE!



vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Régime crudités, alimentation dissociée ou diète protéinée? *vitagate.ch* fait le point et vous livre des infos recherchées et des conseils futés pour vous sentir naturellement bien, de la tête aux pieds. Il ne vous reste qu'à cliquer pour vous épanouir!

| | |
|----|---|
| | Les brèves |
| 4 | L'actualité de la branche |
| | Branche |
| 6 | Plaies & bobos sur les ondes |
| 10 | En visite au Palais fédéral |
| 18 | La même formation dans toute la Suisse |
| 20 | La «droguerie» en piste |
| | Zoom sur... |
| 12 | L'équilibre acido-basique |
| | Interview |
| 22 | David Pestalozzi, propriétaire de Bio Strath SA |
| | Connaissances |
| 28 | Les pellicules – une maladie de civilisation |
| 34 | Les glucides, source d'énergie n°1 |
| 38 | Les carences en fer |
| | Rubriques |
| 9 | Sondage en ligne |
| 33 | Conseils médias |
| 43 | Marché de l'emploi |
| 47 | A venir dans la Tribune du droguiste |



L'acidité rend malade

Comme le dit un vieux dicton: «On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre». Sans le démentir, la médecine traditionnelle ayurvédique affirme pour sa part que la saveur aigre ouvre l'appétit, stimule la digestion et exerce un effet légèrement tonifiant. Parfait, rien ne m'empêche donc d'avaler ma quatrième tasse de café de la journée. Halte-là! Ce n'est pas aussi facile: la question de l'équilibre acido-basique, vous le savez en tant que droguiste, n'est pas une mince affaire. La part des aliments acidifiants dans notre alimentation ne devrait ainsi pas dépasser 20% environ. Euh... avec mes deux croissants au beurre agrémentés de beurre et de confiture et mes trois tasses de café, j'ai dépassé l'apport recommandé – à la pause de dix heures déjà. Mais je suis sûre que je ne suis pas la seule à enfreindre parfois cette limite dans le tourbillon quotidien de la vie professionnelle. Or dans les situations de stress, c'est plus important encore de se nourrir bien. Vous trouverez des informations approfondies sur le sujet en page 12 pour convaincre vos clients que l'acidité excessive tend à rendre malade, et par conséquent aigri.


Ann Kugler



Au printemps, les cures de jeûne ont toujours la cote mais il est pourtant parfois plus sain de se «désacidifier» – voir page 12.



«atout santé»: maux de tête

En avril, les collaborateurs participant à l'action «atout santé» recevront un conseil de santé leur expliquant comment prévenir et traiter les maux de tête.

Toujours au top de l'actualité: dans *d-inside*, nous vous informons chaque mois du thème de l'action «atout santé» et des bons à faire valoir par la clientèle en droguerie. La devise en avril: prévenir et traiter les maux de tête. Le conseil de santé comprend un bon de rabais de 20% pour une boîte de Dismenol. Les conseils santé sont également disponibles en ligne sur www.drogoserver.ch (dossier «atout santé»). *fk*

Changements chez Vifor Consumer Healthcare

Vifor Pharma SA a procédé à plusieurs mutations au 1^{er} mars 2011. Stefan Wälti a été promu au rang de Head of Marketing Consumer Healthcare, succédant ainsi à Matthias Schenk, qui assumera pour sa part de nouvelles responsabilités dans le secteur du marketing global. Par ailleurs, Reto Aschwanden a été nommé à la fonction de Business Development & Licensing Manager, Daniel Steck devient responsable du service extérieur et Francis Guisolan Senior Account Manager de la division Consumer Healthcare Suisse. *cdp*

Sport: le remède anti-âge par excellence

Le sport semble être un remède anti-âge particulièrement efficace. Des souris qui vieillissent prématurément en raison d'une modification génétique restent en pleine forme si elles ont une activité physique régulière, comme vient de le démontrer une équipe de chercheurs américains. Selon ces derniers, les conclusions de cette étude de sont parfaitement transposables à l'être humain. www.wissenschaft.de

Une algue anti-malaria

Une espèce rare d'algue rouge pourrait aider à lutter contre le paludisme. Elle contient un groupe de composés chimiques capables de se débarrasser du Plasmodium falciparum, le parasite à l'origine du paludisme (ou malaria). L'équipe de chercheurs américains a également découvert que ces substances pouvaient même éliminer différentes bactéries (dont les staphylocoques dorés résistants à la pénicilline), voire des cellules cancéreuses. www.wissenschaft.de

Allergies alimentaires et solitude

Les enfants victimes d'allergies alimentaires souffrent souvent d'angoisses et de solitude: 20% d'entre eux évitent les activités et les rencontres avec leurs camarades. Un quart de ces enfants ne partage jamais un repas avec les autres et n'ingurgite que de la nourriture «sûre», rapportée de la maison. Tels sont les résultats d'une étude présentée au Congrès consacré aux allergies alimentaires et à l'anaphylaxie organisé par l'Académie européenne d'allergologie et d'immunologie clinique (EAACI) en 2011 à Venise. hugin.info

Du zinc contre le rhume

Prendre des préparations au zinc, sous forme de pastilles ou de sirop, dès les premiers symptômes du rhume pourrait atténuer l'intensité et la durée de l'infection. Les auteurs d'une méta-analyse portant sur plus de 1000 personnes arrivent à la conclusion que le zinc est statistiquement efficace à cet égard. www.wissenschaft.de

Nette hausse du bénéfice pour Nestlé

Le numéro un mondial de l'alimentation a vu son chiffre d'affaires s'accroître de 2% à 109,7 milliards de francs. Le bénéfice net de l'entreprise veveysanne a bondi de 10,4 à 34,2 milliards de francs. Une hausse qui s'explique par la vente de la participation restante dans le leader mondial des produits ophtalmologiques Alcon. *cdp*

Triglycérides et AVC

Avoir un taux de triglycérides trop élevé exposerait davantage à un risque d'accident vasculaire cérébral qu'un taux élevé de cholestérol. Une étude de l'hôpital universitaire de Copenhague est arrivée à cette conclusion. L'étude et la Stroke Association recommandent de tester régulièrement le taux de triglycérides pour déterminer le risque. *cdp*

Obésité en hausse

Selon une étude de l'Imperial College de Londres et de l'Harvard School of Public Health, plus de 10% des êtres humains souffrent d'obésité, c'est-à-dire qu'ils présentent un indice de masse corporelle (IMC) de plus de 30. La part d'obésité a doublé depuis 1980. www.tellmed.ch

Pourquoi toujours plus d'allergies?

L'augmentation des allergies est un fait; des chercheurs allemands souhaitent en déterminer les causes. Les substances nocives contenues dans l'atmosphère provoquent la formation de formes réactives d'oxygène qui transforment les particules atmosphériques en agents allergènes puissants: telle est leur hypothèse actuelle. Les scientifiques de l'Institut Max-Planck de chimie de Mayence ont prouvé pour la première fois la présence de ces molécules d'oxygène sur la surface des particules atmosphériques. Il est probable que l'oxyde d'azote et l'ozone (issus des gaz d'échappement et des gaz industriels) réagissent au contact du pollen et des particules fines. Ces processus chimiques modifient les propriétés des particules. Ainsi modifiées, ces dernières irritent très fortement le système immunitaire, à en croire les chercheurs. Si cette hypothèse se vérifie, les risques des gaz d'échappement pour la santé devraient s'avérer bien plus importants que ce que l'on croyait jusqu'à présent. www.wissenschaft.de

Novartis: nouvelle directrice pour la division OTC

Novartis a nommé au 2 mars 2011 Naomi Kelman à la tête du secteur OTC, qui devient une division à part entière au sein du groupe pharmaceutique. Naomi Kelman a occupé auparavant des fonctions dirigeantes chez Johnson & Johnson dans les secteurs Consumer et Medical Device & Diagnostic. www.handelszeitung.ch

Décodage des mécanismes immunitaires

Les mécanismes permettant au système immunitaire de faire le bon choix (tolérer ou se défendre) ont été décodés par des scientifiques de l'Ecole supérieure de médecine de Hanovre (MHH). Les résultats obtenus pourraient par exemple offrir de nouvelles possibilités quant aux thérapies liées aux intolérances alimentaires comme celle qui touche le gluten. www.deutsche-apotheker-zeitung.de

Première enquête suisse sur les placebos

Les patients comme les médecins estiment que croire à l'efficacité d'un traitement peut diminuer les douleurs physiques. Ils sont aussi ouverts aux traitements avec des placebos. Cependant, les médecins sous-estiment tant l'ouverture de leurs patients envers les placebos que leur be-

soin d'en être informés. Voilà ce qui ressort d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Zurich. www.uzh.ch

Asthme et paracétamol: pas de preuves

La Pharmacovigilance Working Party (PhVWP) de l'Agence européenne des médicaments n'observe jusqu'à présent pas de lien de cause à effet entre la prise de paracétamol pendant la grossesse ou les premières années de vie et l'apparition de l'asthme chez les enfants. Elle n'exigera donc pas de mesures de régulation pour le moment. deutsche-apotheker-zeitung.de

Le secteur pharma courtise les smartphones

Les entreprises pharmaceutiques investissent des millions dans le développement de portails d'informations et d'applications pour les smartphones, selon une étude du cabinet d'études américain Ernst & Young. La branche pharmaceutique distille des conseils sur la prévention en matière de santé et l'alimentation saine essentiellement dans un but de marketing. L'an passé, les entreprises pharmaceutiques ont lancé 97 projets. *cdp*

Nouvel outil pour les PME

Le document «Aide-mémoire: présentation en ligne de votre PME» donne aux petites et moyennes entreprises (PME) des astuces pour optimiser leur site internet. Davantage de sécurité, de fiabilité et de convivialité permet de rendre les offres internet des PME suisses encore plus attrayantes. L'aide-mémoire est une publication conjointe de l'Office fédéral de la communication (OFCOM), du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) et de l'Association InfoSurance. www.pme.admin.ch

ebi-pharm se réorganise

Pour pouvoir continuer à satisfaire les exigences élevées de ses fournisseurs et de ses clients, ebi-pharm adapte au 1^{er} avril 2011 la structure de son assortiment et son organisation, ainsi que celles de sa filiale derrano sa. A présent, ebi-pharm se concentre sur les concepts de traitement des médecines complémentaires exigeant du conseil. Nouvellement créée, ebi-vital s'occupe elle des produits innovants et de haute qualité pour la santé, le bien-être et la beauté. Le principal objectif de la réorganisation est de positionner clairement les deux entreprises. *cdp*

Bayer reste optimiste pour 2011

Le groupe allemand Bayer accuse un recul surprenant de sa rentabilité en 2010. Le spécialiste de la chimie-pharma reste malgré tout optimiste pour l'année en cours. *cdp*

S'étirer avant de courir ne sert à rien



photo: pixelio.de

Faire une séance de stretching avant de faire une course d'endurance ne protège pas des blessures. Des chercheurs l'ont répété lors du congrès d'orthopédie de San Diego. Ils se basaient sur une étude qui a suivi quelque 2700 joggeurs amateurs courant plus de 16 heures par semaine. *cdp*

Journée mondiale de la santé

Le 7 avril 2011 sera la Journée mondiale de la santé. Elle est consacrée cette année à la lutte contre la résistance aux antimicrobiens. Davantage d'informations sur www.who.int/world-health-day/fr/.

Anniversaire

Le groupe Weleda fête en 2011 son 90^e anniversaire. Depuis 1921, l'entreprise aujourd'hui reconnue au niveau international travaille à préserver, favoriser et réhabiliter la santé tout en respectant l'environnement. *cdp*

Sur les ondes

Les thèmes des cours «Plaies et bobos» intéressent aussi les auditeurs. Des émissions animées par des droguistes seront donc diffusées sur les ondes de 11 radios locales en avril et mai 2011 pour attirer un maximum de personnes qui s'occupent d'enfants aux cours du soir et en droguerie.

C'est une banale matinée du mois d'avril. Lars et Julia sont de bonne humeur et ils s'amuse pendant que leur maman prépare le déjeuner en cuisine. Rosa épluche des pommes de terre et rince des feuilles de salade en écoutant, en arrière-fond, les tubes qui passent sur Radio Argovia. Tout à coup, elle entend des pleurs. Un des enfants se serait-il blessé? Elle jette un œil dans le salon et les voit jouer paisiblement avec leurs plots de Lego. Tout est en ordre. Les pleurs ont cessé – et c'est maintenant une voix sympathique qui parle: «Comment réagir correctement si votre enfant se blesse ou tombe malade? Les drogueries suisses présentent «Plaies et bobos». Vous trouverez les informations et les formulaires d'inscription pour les cours du soir dans notre région dans votre droguerie ou sur vitagate.ch». «Qu'est-ce que c'est que ces cours?», se demande Rosa en retournant à ses légumes. Quelques chansons plus tard, elle entend une émission sur les refroidissements et les maladies grippales des enfants. Intéressée, elle tend l'oreille car Lars et Julia ont aussi tendance à tousser plus que de coutume ces derniers temps. Une droguiste explique la différence entre grippe et refroidissement et indique quels sont les médicaments naturels que l'on peut donner aux enfants pour prévenir et soigner ces maladies. A la fin de l'émission, Rosa entend l'animateur annoncer: «Le cours «Plaies et bobos» des drogueries suisses vous donne plus d'assurance pour soigner les plaies, la fièvre, les vomissements, les diarrhées et autres petits maux des enfants. Le cours aura lieu la semaine prochaine dans notre région. Vous trouverez la date et le lieu du cours sur vitagate.ch. Vous pouvez vous inscrire sur le site ou directement dans votre droguerie.» Voilà qui tombe bien, car Rosa ne sait souvent pas si elle peut soigner ses enfants elle-même ou si elle doit demander conseil à son droguiste ou carrément consulter un médecin. Elle téléphone à son amie, qui vient d'accoucher de son premier enfant, et lui parle du cours du soir. Les deux femmes passent ensuite dans leur droguerie pour s'inscrire au cours du 29 avril à Lenzbourg. Profitant de son passage dans la droguerie, Rosa demande quelques conseils et repart avec un mélange spagyrique pour renforcer le système immunitaire de sa fille et donc éviter qu'elle attrape une nouvelle grippe.

«Plaies et bobos» à la radio

Les émissions sur les cours du soir «Plaies et bobos – savoir ce qui aide vraiment les enfants» diffusées en 2010 sur les ondes des radios locales ont eu un bon écho. La prévention, l'automédication et les médicaments naturels ont suscité un vif intérêt auprès des auditeurs. L'ASD a donc reconduit des partenariats avec huit radios locales allemandes et trois romandes. Des émissions et des spots publicitaires seront donc de nouveau diffusés en avril et en mai 2011. Les partenariats se basent essentiellement sur les éléments suivants:

- › cinq émissions réalisées par l'ASD diffusées dans le cadre d'une semaine thématique
- › (parfois) émissions avec un droguiste répondant aux questions des auditeurs
- › (parfois) émissions live avec un droguiste en studio
- › spots publicitaires pour les cours du soir

Les semaines thématiques s'articulent sur la diffusion quotidienne d'une émission traitant d'un des cinq thèmes retenus (voir ci-dessous).

Ces émissions sont diffusées:

- › durant la semaine qui précède le cours dans la zone de diffusion, du lundi au vendredi, toujours aux mêmes heures (mais les horaires varient d'une radio à l'autre).

Les cinq thèmes

1. Les maux de ventre

Comment les parents peuvent-ils soulager les maux de ventre et les vomissements de leur enfant?

2. Le rhume

Comment prévenir les refroidissements? Quels sont les remèdes naturels disponibles en droguerie?

3. Préparatifs de voyage

A quoi les parents doivent-ils penser avant de partir en vacances? Quels sont les remèdes à ne pas oublier?

4. Les troussees d'urgence alternatives

Comment utiliser correctement les remèdes que l'on trouve dans les kits spagyriques et homéopathiques?

5. Les blessures

Comment soigner correctement une petite plaie? Quelles sont les particularités des pansements de nouvelle génération?

Les droguistes passent sur les ondes

Les émissions sont toujours diffusées une semaine avant le cours du soir (exception: Radio Argovia, qui diffuse les émissions la semaine du cours). Le tableau ci-dessous vous indique quelle semaine, sur quelle radio et à quelle heure (approximativement), quel droguiste assure la promotion du cours qui aura lieu dans quelle ville:



Semaine 14, 4-8 avril

| DROGUERIE | LIEU | RADIO | LIEUX DE COURS | |
|---|------------------|-------|--------------------------------------|--------------------------|
|  Ullius Andrea | Droguerie Ullius | Coire | Grischa 11 h 40 et 11 h 50 | Buchs (SG), Scuol, Coire |

Semaine 15, 11-15 avril

| | | | | |
|---|-----------------------------|--------------|---------------------------------|--|
|  Tschanz Ruedi | Droguerie im Seedamm-Center | Pfäffikon SZ | Radio Zürisee 10 h 33 | Meilen, Wädenswil, Uster, Pfäffikon (SZ) |
|---|-----------------------------|--------------|---------------------------------|--|

Semaine 16, 18-22 avril

| | | | | |
|---|------------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|
|  Löffel Toni | Kräuterhaus-Droguerie Zeller | Soleure | Radio 32 16 h 15 | Soleure, Langenthal, Zofingue |
|  Frey Willi | Droguerie Frey | Gerlafingen | | |

Semaine 17, 25-29 avril

| | | | | |
|--|-------------------------|------------|---|----------------------------|
|  Baranzini Tony | Droguerie Suter | Aarau | Argovia de 9 h à 10 h 30 | Zofingue, Baden, Lenzbourg |
|  Meier Manfred | Natura Droguerie Oesch | Küttigen | | |
|  Süess Angela | Dropa Droguerie Günther | Interlaken | Radio BeO 10 h 15 | Thoune, Interlaken, Spiez |
|  Burri Fred | Dropa Droguerie Burri | Berne | Capital FM 14 h 15 (mercr. – sa), 10 h 45 (dim.) | Berne, Berthoud, Lyss |

Semaine 18, 2-6 mai



Wingeier Andrea



Buchs Roman

| DROGUERIE | LIEU | RADIO | LIEUX DE COURS |
|--------------------------|-------------|----------------------|---|
| Dropa Drogerie Rosenberg | Winterthour | Radio TOP 13 h 40 | Amriswil, Frauenfeld, St-Gall, Bülach, Herisau |
| Drogerie Buchs | Aadorf | | |

Semaine 19, 9-13 mai



Favre Florence



Jaquet Alain



Bürki Mireille

| | | | |
|-----------------------|----------|-----------------------------|----------|
| Drogerie l'Alchimiste | Martigny | Rhône FM 9 h 30 | Martigny |
| Drogerie Jaquet SA | Vevey | LFM entre 9 h 05 13 h 05 | Vevey |
| Drogerie de l'Orval | Bévilard | RJB entre 10 h et 12 h | Tramelan |

Semaine 20, 16-20 mai



Bissegger Petra



Nussbaumer Urs



Wildisen Markus



Schleiss Peter



Meister Christian

| | | | |
|-----------------------------|-------------|---------------------|-----------------------|
| Drogerie-Parfumerie Metalli | Zoug | Sunshine 11 h 15 | Lucerne, Schwyz, Cham |
| Urs Nussbaumer Drogerie | Steinhausen | | |
| Würzenbach Drogerie | Lucerne | | |
| Drogerie im Dorfgässli | Hünenberg | | |
| Drogerie Schaller | Emmenbrücke | | |



Sondage en ligne



Résultats du dernier sondage:

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

- 40% Oui, bien sûr.
- 10% Probablement.
- 10% Je ne sais pas encore.
- 40% Non, je ne ferai pas de publicité.

Nouveau sondage en ligne:

Utilisez-vous dans votre droguerie l'affiche pour annoncer le nouveau numéro de la Tribune du droguiste?

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)



En visite au Palais fédéral

Une fois n'est pas coutume, au lieu de l'apéro politique annuel dans la droguerie, les présidents de section et d'autres représentants de l'Association suisse des droguistes ont rendu cette année visite aux parlementaires fédéraux sur leur lieu de travail, sous la coupole.

Au lieu d'inviter les représentants politiques dans la droguerie, cette année les droguistes se sont rendus au Palais fédéral. Une visite qui leur aura permis de rencontrer des interlocuteurs de marque. Huit membres de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national (CSSS-N), issus de tous les grands partis politiques, se sont ainsi prêtés au jeu des questions et des réponses, à l'initiative du conseiller national Jürg Stahl (UDC): la présidente de la commission Thérèse Meyer-Kaelin (PDC), ainsi que Roland F. Borer (UDC), Yvonne Gilli (PES), Ruth Humbel (PDC), Marianne Kleiner (PLR), Guy Parmelin (UDC), Silvia Schenker (PS), Pierre Triponez (PLR) et Thomas Weibel (PVL).

Beaucoup de questions ouvertes

Par la suite, la rencontre informelle avec les députés qui s'est déroulée en comité fermé a duré près d'une heure et demie. Les participants ont échangé quantité de questions et de points de vue et les discussions allaient bon train. Les thèmes abordés s'étendaient du travail parlementaire dans le domaine de la médecine complémentaire au temps que prendra l'unification des listes C et D, en passant par la délimitation et la définition des médicaments et des produits

médicinaux, respectivement des produits enregistrés par l'OFSP, Swissmedic, la vente par correspondance, les programmes Managed Care ou encore la loi sur la prévention.

Les parlementaires se sont accordés à dire que les coûts de la santé ne doivent pas grimper à l'infini, que la droguerie en soi est le lieu approprié pour les maladies qui ressortent du domaine de l'automédication et que les échanges avec les droguistes sont du reste très appréciés.

La capacité à se défendre des droguistes n'a pas été soulignée seulement par Pierre Triponez. Il n'est pas le seul non plus à admirer les droguistes en tant que gestionnaires de PME. D'autres parlementaires se sont également exprimés dans ce sens, encourageant les droguistes à poursuivre leur travail de lobbying. Même si les affaires au niveau fédéral n'avancent pas toujours aussi vite qu'on le souhaiterait. Le temps est une chose, le mandat politique en est une autre. Les conseillers nationaux ont ainsi évoqué leur quotidien durant les sessions et les affaires souvent innombrables à traiter, tout comme les «petits jeux politiques» auxquels il est parfois trop facilement consenti.

Flavia Kunz/trad: ls



1



2

3



4

5



6

7



photos: Flavia Kunz

8

- 1 Les présidents de sections de l'ASD écoutent attentivement les explications du conseiller national Roland F. Borer sur le thème de l'automédication.
- 2 Dr Yvonne Gilli de St-Gall (PES), le professeur Thomas Weibel (PVL) et le conseiller national vaudois Guy Parmelin (UDC), vigneron de son état, et le président de section de Schwyz Peter Dobler (de g. à d.).
- 3 Le juriste bernois Pierre Triponez (PLR), Yvonne Gilli et Thomas Weibel (de g. à d.).
- 4 La Bâloise Silvia Schenker (PS) et l'Appenzelloise Marianne Kleiner (PLR).
- 5 Il n'apprécie nullement qu'on détourne ses propos: Roland F. Borer, avec Guy Parmelin (au centre) et Thomas Weibel.
- 6 Dernière arrivée mais très disponible ensuite, la conseillère nationale Ruth Humbel (PDC) avec Jürg Stahl (UDC).
- 7 L'organisateur de la rencontre, Jürg Stahl, présente la présidente de la commission, Thérèse Meyer-Kaelin (PDC).
- 8 Quel est le point de vue des politiques? Une quinzaine de représentants des sections de l'ASD ont posé quantité de questions intéressantes sur le thème de la droguerie et de la santé publique en Suisse.

Une question d'acidité

A l'arrivée du printemps, les clients sont très friands de cures en tous genres. Mais renoncer à la nourriture ne convient pas à tout le monde. Il est parfois plus simple et plus sain de désacidifier l'organisme de manière ciblée.

Pizza, fondue, «café complet»... notre alimentation est très riche en protéines et en glucides. Les fruits et les légumes sont souvent relégués au rang d'accessoires décoratifs – à l'image du fameux brin de persil (par ailleurs très alcalin) qui reste souvent sur le bord de l'assiette. A ces mauvaises habitudes alimentaires s'ajoutent le stress, la sédentarité et, souvent, un manque d'hydratation. Le rôle de l'alimentation sur l'équilibre acido-basique de l'organisme ne fait toujours pas l'unanimité. Mais une chose est sûre: elle ne peut pas, à elle seule, être responsable d'une acidose aiguë, autrement dit le passage du pH sanguin dans le secteur acide.

Les systèmes tampons de l'organisme

L'équilibre acido-basique joue un rôle important pour les systèmes tampons de l'organisme lorsque ce dernier doit faire face au stress ou à des agents pathogènes. Le pH – aussi sanguin – peut s'abaisser par la conjonction de plusieurs facteurs: élimination insuffisante, accumulation de produits acides du métabolisme, absorption excessive d'aliments acides ou riches en soufre qui surchargent longtemps l'organisme pendant la digestion en raison de leurs ions libres.

A savoir que le phosphore, le chlore, le fluor, l'iode et le silicium sont également acidifiants. Une alimentation peu variée (comme c'est le cas durant les diètes) ainsi que le manque d'exercice peuvent favoriser l'apparition d'une acidose latente chronique. En cas d'acidose latente, le pH se déplace à peine en direction du secteur acide et reste toujours dans la fourchette des valeurs considérées comme normales. Il est souvent difficile de diagnostiquer ce genre d'hyperacidité, laquelle peut se manifester par des troubles divers, comme une tendance accrue aux infections, de la fatigue, des troubles de la concentration ou encore de l'ostéoporose.

L'élimination des acides

Les enzymes et les protéines endogènes sont très sensibles au glissement du pH vers le secteur acide et elles perdent alors en efficacité. L'organisme réagissant de manière très sensible aux plus infimes variations du pH sanguin, il met tout en œuvre pour éliminer aussi vite que possible les acides et rétablir ainsi son équilibre naturel. La plupart des acides sont éliminés via les selles et la transpiration en étant liés à l'azote, sous forme d'ions d'ammonium (NH_4^+). Les poumons jouent aussi un rôle important puisqu'ils assurent l'élimination des acides lors de l'expulsion du CO_2 . Enfin, une petite partie des acides est éliminée avec l'urine sous forme d'ions hydrogène (H^+). L'azote est un facteur limitant dans l'élimination des acides sous forme d'ions d'ammonium. En cas de besoins accrus, le corps mobilise l'azote disponible dans les protéines des muscles et entame donc la masse musculaire. Si l'acidose latente se prolonge, le corps peut même commencer à s'en prendre au muscle cardiaque. Outre les muscles, les os et les dents sont aussi des tampons acides. Leur substance dure est constituée de sels de calcium et de magnésium, lesquels peuvent aussi être utilisés pour neutraliser les acides. L'inconvénient: à moyen ou long terme, l'organisme se déminéralise et la masse osseuse diminue. Les protons chargés positivement sont en outre attirés dans les tissus cartilagineux par les protéoglycanes négatifs. Ces complexes glucides/protéines sont cependant très sensibles aux acides. Lorsque les protons chargés positivement se lient aux protéoglycanes, la charge négative des substances hydrophiles est neutralisée. Une fois neutres, les protéoglycanes ne peuvent plus attirer les molécules positives. La conséquence est évidente: le cartilage devient sec et donc fragile car il ne dispose plus du liquide nécessaire à son élasticité et à sa viscosité.

Accompagner les clients

Soulager les systèmes tampons de l'organisme est donc bénéfique à la santé. Quelques conseils. >



Se désaltérer autrement – l'eau additionnée de jus de citron ne figure certainement pas parmi les boissons préférées des Suisses mais c'est pourtant une alternative basique intéressante aux limonades sucrées.

photo: fotolia.com

1. Modifier complètement ses habitudes alimentaires en donnant la priorité aux fruits et aux légumes pour augmenter l'apport en anions organiques (citrate, maltate). Ces derniers sont liés à des sels minéraux (magnésium, calcium ou potassium) et ont un effet alcalinisant et donc neutralisant en cas d'hyperacidité. Mais pour obtenir un effet basique via l'alimentation, il faut vraiment choisir ses aliments de manière consciente et ciblée. Tous les fruits n'ont pas le même effet positif et toutes les sortes de légumes ne sont pas aussi efficaces. Sans oublier l'importance du mode de préparation: «Lorsqu'on cuit les légumes dans une importante quantité d'eau, les bases s'évaporent pour ainsi dire», explique le Prof. Dr Jürgen Vormann, de l'Institut pour la prévention et l'alimentation (IPEV). «Mieux vaut donc faire revenir les légumes si l'on veut préserver son équilibre acido-basique.»
2. En cas d'hyperacidité plus aiguë, ces sels alcalinisants peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires. Outre le lactate, le citrate et le carbonate, la plupart des préparations contiennent aussi des sels minéraux comme le sodium, le calcium, le potassium et le magnésium ainsi que des oligo-éléments alcalins comme le cuivre, le fer et le manganèse. La métabolisation des sels minéraux basiques libère des particules organiques négatives (anions) et neutralise les acides chargés positivement. Lorsqu'un citrate se lie à un proton libre, ils forment de l'acide citrique. Cet acide peut ensuite être décomposé en eau et dioxyde de carbone – lequel est expulsé par les poumons. L'eau et les sels minéraux en revanche restent dans le sang. Comme les citrates passent intacts à travers l'estomac, ils n'ont aucune influence sur le pH gastrique. Il n'en va pas de même pour les carbonates. Ils réagissent aussitôt et abaissent sensiblement son pH – ce qui amène l'organisme à envoyer immédiatement des acides libres dans l'estomac. D'où un effet désacidifiant très rapide de l'organisme. Mais de par leur mode d'action, les carbonates provoquent de fortes variations de l'acidité gastrique.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois d'avril aborde également le thème des cures de printemps.

L'acidité des seniors

Avec l'âge, l'élimination via les reins devient moins efficace. L'appétit diminue également et l'alimentation devient souvent moins variée. Conséquences: les personnes âgées ont souvent plus de problèmes d'acidité et présentent un pH sanguin plus élevé.

«Les personnes âgées qui présentent des troubles aspécifiques, des tensions ou des douleurs du tissu conjonctif dues aux rhumatismes feraient bien de désacidifier sérieusement leur organisme de temps en temps», assure Jürgen Vormann. Pour que les clients âgés puissent adopter une alimentation basique à long terme, ils devraient modifier progressivement leur alimentation.

1^{re} étape: le corps a régulièrement besoin de repas chauds et de collations à base de fruits. Il est conseillé de prendre le repas principal à midi et de se contenter d'un repas léger en début de soirée. Seules les personnes qui ont vraiment de l'appétit devraient effectivement prendre un «petit-déjeuner de roi» comme le veut l'adage.

2^e étape: après avoir assimilé la première étape, les clients devraient noter tous les aliments qu'ils consomment durant les trois semaines suivantes. Puis mettre en évidence tous les aliments acidifiants qui figurent sur la liste.

3^e étape: il s'agit maintenant de remplacer progressivement tous les aliments acidifiants par des aliments alcalinisants. Pas à pas, jusqu'au rétablissement de l'équilibre acido-basique.

Les produits alcalinisants de la droguerie

Personne ne peut passer du jour au lendemain du menu «cordon bleu» au menu «soufflé de légumes». La plupart des gens sont perturbés s'ils doivent changer aussi drastiquement leurs habitudes alimentaires. Pour ne pas risquer de retomber dans d'anciens travers, mieux vaut donc changer d'habitudes plus lentement et en prenant en complément une préparation efficace, pour aider l'organisme dans cette période transitoire. Les personnes qui souffrent d'hyperacidité devraient prendre ces préparations basiques pendant au moins un mois.

Aliments acidifiants

Café
Jus de fruits, boissons alcoolisées
Sucre raffiné
Confiture, miel
Chocolat, pâtisseries
Céréales (pain), blé
Huiles végétales raffinées, graisses animales (beurre)

Aliments alcalinisants

Tisane aux herbes
Eau minérale, jus de légumes, petit-lait frais
Sirop d'érable, sucre de canne brut
Birnél, purée d'amandes
Dattes, figues, amandes
Pommes de terre
Huiles végétales pressées à froid



Pour obtenir un effet alcalinisant via l'alimentation, il faut choisir ses aliments de manière ciblée.

photo: fotolia.de

Comme elles contiennent des citrates et des carbonates, elles correspondent plus ou moins aux fameuses cinq portions de fruits et légumes quotidiennes. Jürgen Vormann nuance cependant: «Au fil des ans, la quantité d'acides gastriques diminue peu à peu; les personnes âgées réagissent donc souvent fortement aux carbonates. Les citrates leur conviennent donc mieux que les carbonates car ils n'ont pas d'effet sur les acides gastriques.»

Le petit-lait: il ne contient presque pas de lipides et peu de protéines. En revanche, il est riche en sels minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium, fer et potassium) et en vitamines (presque toutes les vitamines B). Le petit-lait renforce aussi la flore intestinale et stimule l'activité hépatique, ce qui a des effets sur l'ensemble du métabolisme. Le jus de bouleau: les feuilles de bouleau contiennent des flavonoïdes qui agissent sur l'équilibre hydrique. Les feuilles de bouleau stimulant l'activité rénale, elles ont un effet diurétique – ce qui permet à l'organisme d'éliminer plus d'acides.

Les bains et les produits de soins corporels basiques: ils augmentent momentanément un peu le pH cutané, resp. celui du film acide de l'épiderme. Pour rabaisser le pH de cette barrière de protection cutanée, le corps «envoie» des acides stockés ailleurs dans l'organisme. Ainsi, les bains et les produits de soins corporels basiques sont légèrement alcalinisants et complètent bien les préparations basiques alimentaires. Cependant, pour éviter de trop irriter la peau, il est déconseillé de prendre plus d'un bain basique par semaine.

Les sels Schüssler: la cure de printemps aux sels Schüssler se fait en trois temps. Les quatre premiers jours, on nettoie le sang en prenant trois fois par jour deux tablettes de Ferrum phosphoricum (n° 3) et de Kalium sulfuricum (n° 6). Les quatre jours suivants, on élimine les toxines et on nettoie l'organisme avec Natrium phosphoricum (n° 9) et Natrium sulfuricum (n° 10). Enfin, on stimule la régénération cellulaire et la formation de nouvelles cellules en prenant pendant quatre jours trois fois deux tablettes de Calcium phosphoricum (n° 2) et de Silicea (n° 11). Une fois la cure terminée, on peut parfaitement la recommencer.

Conseils pour jeûner comme un pro

S'ils sont effectués de manière incorrecte, les cures et les régimes de printemps peuvent augmenter l'acidité de l'organisme. Les jeûnes intégraux, notamment, provoquent une augmentation de la production d'acides dans l'organisme. Ceci parce que l'organisme ne reçoit pas par les aliments l'énergie nécessaire aux organes. La production d'acides augmente même si le corps ne reçoit que du thé et de l'eau pendant une période relativement longue – tout simplement parce que le corps va puiser dans les graisses l'énergie dont il a besoin. Ce processus catabolique charge le système en raison de la production d'acides. Les personnes qui veulent renoncer à toute nourriture devraient donc bien se préparer, prendre des sels minéraux et se réserver suffisamment de temps. Car les performances >

Zoom sur...

diminuent durant chaque semaine de jeûne intégral. Le nettoyage de l'intestin, effectué dans le cadre d'une telle cure, remplit trois fonctions:

1. Signaler au corps que quelque chose est en train de changer et qu'il ne va plus recevoir de nourriture.
2. Réduire la sensation de faim. Il est plus difficile de commencer un jeûne lorsqu'il reste des résidus de nourriture dans l'intestin et la faim ou du moins l'envie de manger est plus vive.
3. Stimuler un peu la digestion – un point important si l'on veut assurer l'élimination des produits du métabolisme pendant le jeûne.

Les sels amers et le sel de Glauber sont particulièrement efficaces pour nettoyer l'intestin. Ces sels ont une action osmotique: ils attirent l'eau dans les organes digestifs et peuvent ainsi «rincer» l'intestin de tous les restes alimentaires qui l'encombrent. Une manière plus douce de nettoyer l'intestin est de procéder à un lavement. Ou de savourer de la choucroute ou du jus de pruneaux.

La première fois...

Jeûner a aussi des effets sur le psychisme. On se défait de toutes les vieilleries qui nous encombrant, on modifie ses habitudes, on renonce sciemment à ce qu'on consomme normalement tous les jours. Voilà les objectifs essentiels des cures et des jeûnes. En jeûnant, on se sépare du superflu, de l'habituel et on fait de la place pour du neuf. Pas seulement dans son corps, mais aussi dans son esprit. Pour mener à bien un tel processus, il faut parfois s'éloigner un peu de la famille, du travail, du quotidien. Ce qui explique sans doute pourquoi les personnes qui jeûnent en groupe ou en clinique obtiennent généralement les meilleurs résultats. Il existe peut-être aussi dans votre région des institutions privées ou publiques qui organisent des semaines de jeûne. Parlez-en à vos clients ou essayez de collaborer avec les organisateurs. Il y a en effet énormément de gens qui aimeraient expérimenter le jeûne mais qui renoncent car ils ne savent pas comment s'y prendre. Un jeûne accompagné leur donnera un peu d'assurance et leur évitera la frustration de rompre leur jeûne prématurément simplement parce qu'ils ne bénéficient pas de conditions adéquates.

Sabine Hurni / trad: cs

En savoir plus

- Philippe-Gaston Besson: «Acide-base: une dynamique vitale. Pour une qualité de vie équilibrée», Jouvence, 2010, ISBN 9782883538337, Fr. 26.–
- Dr Hervé Grosgeat: «La méthode acide-base. Perdre du poids, ralentir le vieillissement, prévenir les maladies», Odile Jacob, 2009, ISBN 9782738122704, Fr. 14.50



Getestet und empfohlen vom:



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 Borke

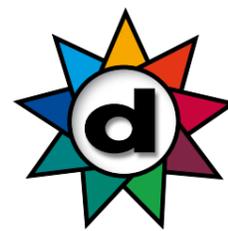


Die ideale Zusatzempfehlung: Emser® Nasensalbe sensitiv – pflegt die gereizte Nase und erschwert das Eindringen von Allergenen

Attraktive Platzierung im Emser® Modul Ihres Sidroga® Langzeitdisplays

www.emser.ch

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



Il n'est jamais trop tard!

Vous fêtez un jubilé ou préparez une action spéciale?

Vous pouvez commander des exemplaires supplémentaires de la *Tribune du droguiste** et des jaquettes personnalisées durant toute l'année. En imprimant votre message sur la jaquette et en le faisant distribuer directement dans les ménages de votre région, vous pourrez le transmettre à de nouveaux clients potentiels.

Vous souhaitez par exemple recevoir un plus grand nombre de magazines au mois de juin? Alors commandez vos exemplaires supplémentaires jusqu'au 21 avril 2011 à l'ASD.



AVANTAGEUX
Désormais 11 centimes par exemplaire

SIMPLE
L'ASD organise l'impression et la distribution

EFFICACE
Peut aussi être distribué sans in-folder**

Nous vous conseillons volontiers!

Silvia Rüeeggger, tél. 032 328 50 57 ou e-mail s.rueeggger@drogistenverband.ch

* En tant que membre de l'ASD, vous recevez en 2011 400 exemplaires gratuits (chiffre d'affaires > 440 000.–/an) ou 100 exemplaires gratuits (chiffre d'affaires < 440 000.–/an).

** L'in-folder (enveloppe publicitaire) comprend la *Tribune du droguiste* et d'autres publications publicitaires.

Vous trouverez une description détaillée de notre offre ainsi qu'un formulaire de commande pour les exemplaires supplémentaires et la personnalisation de la jaquette sur www.drogoserver.ch (français, Membres ASD, Tirages supplémentaires)

Harmoniser la formation initiale

Le plan d'études standard constitue le document de base pour l'harmonisation et la transparence de la formation initiale. C'est un instrument important, taillé sur mesure pour répondre aux besoins de la profession et de la branche, qui simplifie la coopération entre les trois lieux de formation.

L'objectif principal de la formation professionnelle initiale est de développer et d'assurer les compétences de la relève sur le marché du travail. L'apprentissage de la profession de «Droguiste CFC» doit donc assurer qu'au terme de la formation les connaissances, les capacités et le savoir-faire correspondent aux données du marché. La coopération entre les trois lieux de formation (entreprises, écoles professionnelles et cours interentreprises) joue un rôle essentiel en la matière.

Les formations dispensées dans les trois lieux de formation doivent être coordonnées. Pour atteindre cet objectif, il faut que les objectifs évaluateurs des écoles professionnelles, des entreprises et des cours interentreprises soient le plus transparents possible. La personne en formation peut ainsi planifier l'approfondissement des connaissances acquises en cours et le formateur (entreprise formatrice) proposer des exercices orientés sur la pratique à la personne en formation. Exercer des situations quotidiennes en droguerie peut être un plaisir pour les deux parties et permet de visualiser les connaissances et les capacités. Il serait d'ailleurs judicieux d'impliquer tous les collaborateurs dans les procédures d'apprentissage en cours.

Le plan d'études standard

Le plan d'études standard est un outil qui aide à atteindre les objectifs thématiques et temporels de formation aussi bien en théorie qu'en pratique. Pour que les connaissances à acquérir soient aussi proches de la pratique et réalisables que possible, un groupe de travail issu de la branche a peaufiné le plan d'études standard pendant environ deux ans. Son objectif était d'harmoniser au maximum la formation initiale de droguiste CFC. Après des travaux intensifs et une procédure de consultation interne à la branche, cet outil important a enfin été adopté définitivement mi-février 2011.

Le marché du travail actuel exige des personnalités qui savent penser de manière indépendante, pleines d'initiatives, capables d'assumer des responsabilités, de penser de manière globale, de trouver des manières adéquates d'aborder les situations, de collaborer activement en équipe et de pouvoir réagir avec flexibilité aux changements de

leur environnement professionnel. Il va donc sans dire qu'il faut apprendre durant toute la vie pour réussir, tant au niveau personnel que professionnel. Pour pouvoir en tout temps retrouver facilement ce qu'elle a appris, la personne en formation en droguerie établit sa propre documentation d'apprentissage en utilisant des exemples. Cette documentation est réalisée personnellement et doit également favoriser la responsabilité individuelle de la personne en formation.

La structure CSIEI a été choisie pour que le plan d'études standard soit clair et compréhensible pour tous les intervenants et qu'il ne puisse pas prêter à confusion. Le sigle CSIEI, qui doit aider à s'y retrouver parmi les contenus des objectifs évaluateurs, signifie:

- C = Contenu** transmettre des connaissances de base
- S = Situation** utiliser des situations typiques en droguerie
- I = Instructions** donner des instructions pour guider, accompagner les personnes en formation
- E = Exemple** utiliser des exemples typiques relatifs à des contenus ou des situations
- I = Instruments** donner des instruments pour mieux transmettre et définir les domaines d'enseignement

Le contenu (C) est principalement transmis dans les écoles professionnelles et les cours interentreprises. A partir d'une situation (S) décrite, avec des instructions (I) don-

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 1^{re} partie: introduction de l'Ordonnance sur la formation professionnelle initiale et plan de formation

Mars 2^e partie: écoles professionnelles et cours interentreprises

Avril 3^e partie: plan d'études standard pour les trois lieux de formation

Mai 4^e partie: évaluation en entreprise

Juin 5^e partie: procédures de qualification

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

| Nomenclature systématique (IUPAC) | Formule | Nom allemand | Nom latin | Nom commun en français | Utilisation en droguerie | Examen assis (cours interentreprises) | | Substances de base fabrication (cours interentreprises) | |
|---|--|--|---------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|-------|---|---|
| | | | | | | Propriétés | parf) | | |
| Acide sulfamique | (NH ₂)HSO ₃ | Sulfaminsäure, Amidoschwefelsäure, Vitamin C | Acidum amidosulfonicum | Acide amidosulfonique | Détartrant Préparation de vitamines, additif alimentaire | x | | | x |
| Solution aqueuse d'hydroxyde d'ammonium | NH ₃ (aq) | Salmiakgeist | Ammonii hydroxidi solutio | Ammoniaque (solution) | Lutte contre les moisissures, décapage de meubles, dans les produits pour nettoyer les vitres, contre les insectes, pour teindre les cheveux. | x | | Odeur | |
| Hydrogénocarbonate d'ammonium | (NH ₄) ₂ CO ₃ , NH ₄ HCO ₃ | Trieb Salz | Ammoniumhydrogencarbonas | Hydrogencarbonate d'ammonium | Poudre à lever | x | | Odeur | |

Extrait de la liste de contrôle «Substances chimiques».

nées et sur la base d'exemples (E), la personne en formation fait des exercices pratiques en entreprise. Certains instruments (I) peuvent être utilisés en complément.

Les listes d'appui

Les listes d'aide contiennent les détails du plan d'études standard concernant les domaines de formation. Cela signifie qu'elles définissent précisément et limitent le contenu de l'apprentissage. Pour que la personne en formation ainsi que le formateur sachent exactement ce qui les attend et puissent bien différencier ce qui doit et ce qui peut être appris. Ces aides constituent ainsi la base pour la réalisation de la procédure de qualification. Pour assurer la proximité avec la pratique, ces listes ont été élaborées par des praticiens et seront régulièrement adaptées aux changements à venir. Les listes à disposition sont les suivantes:

- Liste des principes actifs des médicaments
- Liste des plantes médicinales
- Liste des produits chimiques
- Liste des produits fabriqués durant les cours interentreprises
- Liste des méthodes thérapeutiques naturelles
- SAQ droguerie
- Liste de la deuxième langue nationale

Les listes seront terminées ce printemps. La newsletter électronique d-mail vous en informera et elles seront disponibles sur le site www.drogistenverband.ch («Profession», «Formation initiale», «Réforme de la formation initiale»).

En savoir plus

Le plan d'études standard: www.drogistenverband.ch
(«Profession», «Formation initiale», «Réforme de la formation initiale»)

Le plan d'études standard

Le plan d'études standard se base sur les objectifs évaluateurs du plan de formation tout en étant plus détaillé. Ainsi, le plan d'études standard définit précisément les responsabilités de chacun des trois lieux de formation (entreprises, écoles professionnelles et cours interentreprises) et les objectifs pour tous les différents domaines.

| Entreprise formatrice | Tax | Année | Ecole professionnelle | Tax | Sem | UB | Cours interentreprises | Tax | Cours |
|--|-----|-------|---|-----|-----|--------|---|-----|-------|
| Mettre en œuvre les principes du flux interne des marchandises de manière spécifique à l'entreprise | 3 | 2 | Expliquer les principes du flux des marchandises C : Fournisseurs/grossistes, flux de marchandises; possibilités d'achat, regroupements C : Définitions – Quantité de commande optimale, quantité signalée, rotation des marchandises, largeur de l'assortiment, profondeur de l'assortiment – Assortiment complémentaire, assortiment spécial – Stock, durée de stockage, articles démodés C : Inventaire, inventorier, différence d'inventaire | 2 | 2 | GestMa | Expliquer les principes du flux des marchandises C : Flux de marchandises clair E : Transport, coût de logistique, marché, fournisseurs, possibilités d'achat S : Traitement approprié des produits S : Contrôle de la température S : Directives pour un travail soigneux et précis en toute sécurité. E : Envoi de colis, auto-contrôle (denrées alimentaires et produits chimiques), plans d'hygiène O : SAQ Droguerie | 2 | 3 |

La droguerie en piste

Durant les courses de snowboard cross, Timon Renfer est une véritable publicité ambulante pour la droguerie. Ce jeune snowboarder talentueux est très reconnaissant envers ses sponsors. Car pratiquer un sport à ce niveau coûte cher.

Durant certains mois d'hiver, Timon Renfer, qui fait un apprentissage d'employé de commerce, brille par son absence au travail. Et ce, avec la bénédiction de son employeur. Il se rend cependant tous les mardis et mercredis au BFB - Bildung Formation Bienne. «Je ne peux et ne veux pas manquer l'école», assure l'apprenti de 17 ans qui fait partie des jeunes espoirs du snowboard cross. Et qui doit donc développer des trésors d'ingéniosité pour concilier apprentissage, école et programme sportif.

En hiver, ce spécialiste en boardercross, qui a décroché la médaille de bronze en février à l'European Youth Olympic Winter Festival 2011 (EYOWF) de Liberec (République tchèque), fait du snowboard presque tous les week-ends – en compétition ou pour s'entraîner. En été, les équipes de la Boarding Association Berne (BABE) passent un week-end sur deux à Saas-Fee (VS) pour s'entraîner sur le glacier. En plus, l'apprenti passe beaucoup de temps en salle de musculation, à pédaler sur son vélo ou à pratiquer de l'athlétisme.

Quatre années au lieu de trois

Enfant, Timon Renfer faisait du ski. C'est vers 7 ans qu'il a troqué ses lattes contre un snowboard: «J'ai trouvé cela facile, je me suis tout de suite senti à l'aise sur le board.» A 11 ans, alors qu'il participait à sa première compétition, il a été repéré par l'entraîneur de la BABE. Il a alors dû choisir entre le boardercross et le freestyle. Le choix était vite fait: il préfère s'élancer au départ face à trois concurrents et devoir skier contre la montre que de «tourbillonner» dans les airs. Un choix judicieux puisque Timon Renfer a déjà remporté plusieurs médailles. «Mais à part mon titre de champion suisse (U-16), la médaille de bronze de Liberec est pour l'heure mon plus bel exploit.» Et ce n'est pas tout: il rêve d'entrer dans l'élite nationale du board. Mais il reste réaliste: «Ce sera serré cette année; mais ça devrait jouer l'année prochaine.»

Il explique tout cela de manière simple et décontractée, même s'il est loin d'être simple de maîtriser un tel programme. C'est pourquoi il a convenu avec son employeur, la commune de Longeau dans le Seeland bernois, qu'il effectuerait sa formation pratique en quatre ans au lieu de



La relève est assurée:
Timon Renfer, spécialiste du boardercross et fils de droguiste, exhibe fièrement sa médaille de bronze.



trois. Il sait parfaitement qu'il n'est pas évident que son employeur soutienne ainsi ses ambitions sportives. Timon Renfer a aussi besoin d'un soutien financier. En effet, si 52 % des 170 000 francs que le BABE dépense par saison sont financés par des fonds du Sport-Toto et de «Jeunesse et Sport», les athlètes doivent quand même assumer eux-mêmes 26 % du montant. Pour ce faire, il a pu compter sur le réseau de connaissances de son père: Beat Renfer, droguiste ES et propriétaire d'une droguerie à Longeau, a contacté des fournisseurs susceptibles de soutenir son fils. Et c'est ainsi que Schaer Pharma (Eduard Vogt), sponsor du casque, et d'autres entreprises, comme Bio Strath, Panax Rückstuhl, Kybun et Spirig ont accepté. Timon Renfer, qui ne boit rien en mangeant à midi «parce que les boissons sont trop chères au restaurant», est très reconnaissant envers ses sponsors. Compte tenu de ses racines familiales, on ne peut s'empêcher de lui demander s'il se dope légalement avec des produits de la droguerie. Il rit: «Non, c'est seulement quand j'ai un refroidissement ou que je suis malade que je suis les recommandations de mon père.» En matière d'alimentation, il ne se préoccupe guère plus de ce qui se trouve dans son assiette: «Je mange tout simplement ce qu'on me donne et ce que j'aime.» Et ça lui réussit puisqu'il fait encore partie des U-20.

Katharina Rederer / trad. cs

Saridon® N hilft.

- Schnellere und wirksamere Schmerzlinderung als herkömmliches Ibuprofen¹
- Signifikant stärkere analgetische Wirkung als Paracetamol²

Referenzen
1) Ibuprofen sodium dihydrate, an ibuprofen formulation with improved absorption characteristics, provides faster and greater pain relief than ibuprofen acid; Schleier P et al.; Int Journal of Clinical Pharmacology and Therapeutics, Vol. 45 - No. 2/2007 (89-97) 2) Paracetamol (1000 mg) verglichen mit Ibuprofen Natrium Dihydrat (400 mg); Onset of analgesia with sodium ibuprofen, ibuprofen acid incorporating pexoxamer and acetaminophen - a single-dose, double-blind, placebo-controlled study in patients with post-operative dental pain; Daniels S. et al.; Eur J Clin Pharmacol, 2009.

Saridon N 200 / Saridon N forte 400
Z: Ibuprofen-Natrium 256.25 mg entspr. 200 mg Ibuprofen pro Tablette Saridon N bzw. Ibuprofen-Natrium 512.50 mg entspr. 400 mg Ibuprofen pro Tablette Saridon N forte. E: Zur maximal 3 Tage dauernden Behandlung von Kopfschmerzen, Monatsschmerzen, Schmerzen im Bereich von Gelenken und Bändern, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen nach Verletzungen, Fieber bei grippeartigen Zuständen. D: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren: 1-2 Tabletten Saridon N alle 4-6 Stunden (max. 6 Tabletten täglich) bzw. 1 Tablette Saridon N forte alle 4-6 Stunden (max. 3 Tabletten täglich). K: Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, gastrointestinale Blutungen, entzündliche Darmerkrankungen, drittes Trimenon der Schwangerschaft, durch NSAID ausgelöstes Asthma, Bluthochdruck, Urterikale, schwere Herz- Leber- oder Herzinsuffizienz. Bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff Ibuprofen oder einem anderen nicht-steroidalen Entzündungshemmer. VM: Störung der Blutgerinnung, Asthma, Schwangerschaft, Stillzeit. NW: Gastrointestinale Beschwerden. P: Saridon N: Packung zu 20 Tabletten bzw. Saridon N forte: Packungen zu 10 Tabletten. Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Le fortifiant qui donne des ailes

C'est une préparation 100 % naturelle qui ne donne pas seulement des ailes aux pigeons voyageurs. Strath est sur le marché depuis 50 ans et entend bien y rester longtemps encore.

Monsieur Pestalozzi, j'ai presque le même âge que l'entreprise Bio-Strath. Or je sens parfois, ici ou là, que je vieillis. Bio-Strath commence aussi à prendre de l'âge?

David Pestalozzi: Nous sommes fiers que l'entreprise existe toujours après 50 ans. Et je suis persuadé qu'elle a de l'avenir, parce que le produit est bon. D'ailleurs, nos jeunes collaborateurs motivés veillent à ce qu'elle ne prenne pas une ride. Ils apportent des idées nouvelles pour préserver la jeunesse d'un produit qui est depuis longtemps sur le marché. Comme j'ai aussi atteint la cinquantaine, je ne dois pas seulement contrôler de temps en temps ma santé personnelle, mais aussi celle de l'entreprise.

Vendre un vieux produit à des jeunes n'est pas facile. Est-ce pour cela que vous avez choisi le rappeur zürichois Bligg comme ambassadeur des produits Strath?

En fait, c'est le fait d'un heureux hasard. Le manager de Bligg nous a contactés alors que nous étions en pleins préparatifs de notre 50^e anniversaire pour savoir si nous serions intéressés par une action de sponsoring. Bligg pratique beaucoup de sport et lui et son groupe dépensent beaucoup d'énergie lorsqu'ils sont en tournée ou en concert: Strath s'intègre donc très bien dans ce contexte qui constitue un excellent lien avec un public plus jeune. Nous nous sommes ensuite demandés quel lien nous avons avec Bligg. Il est Zurichois, bien enraciné dans la région, moderne, franc et authentique. Voilà qui nous correspond bien. Nous avons donc décidé de collaborer.

Pourquoi les jeunes devraient-ils prendre des fortifiants Strath?

Même lorsqu'ils se nourrissent sainement, le stress, les exigences scolaires et les examens peuvent perturber l'équilibre de l'organisme des jeunes. Par ailleurs, beau-

coup d'adolescents consomment volontiers des boissons énergisantes et des hamburgers qui contiennent de la taurine. Strath pourrait donc être considéré comme de l'huile qui coulerait goutte après goutte pour entretenir un moteur.

Penchons-nous un peu sur le passé: il paraît que seules trois personnes connaissent le secret du mélange Strath. Est-ce vrai?

Oui, tout à fait. Il s'agit de mon père, du directeur technique et de moi-même. Evidemment, c'est un peu pour l'esbrouffe. La recette est naturellement déposée quelque part, de sorte que la production pourrait parfaitement continuer sans nous.

Il paraît que vos collaborateurs sont moins souvent malades grâce à Strath. Y a-t-il un distributeur Strath à côté de la pointeuse et vos collaborateurs sont-ils obligés d'avalier leur dose quotidienne?

Non, mais ils peuvent en recevoir gratuitement. Evidemment, tous ne prennent pas Strath régulièrement, mais c'est un fait que les absences sont rares chez nous.

Strath est vendu dans 50 pays. Comment expliquez-vous que les affaires marchent particulièrement bien en Afrique du Sud?

Il y a quelques années, des phytothérapeutes et des herboristes sud-africains ont reconnu le potentiel de notre produit. C'est un produit naturel, qui peut servir de base à de nombreuses thérapies. Les femmes de notre distributeur partenaire ont été particulièrement actives car elles faisaient des émissions de radio où elles pouvaient citer leurs produits préférés à la fin. Comme elles étaient convaincues de l'efficacité de Strath, elles ont considéra-



photos: Flavia Trachsel

David Pestalozzi

Le fils du fondateur de l'entreprise est né le 15 septembre 1959. Il est marié et père de trois fils, âgés de 21, 19 et 17 ans. Après une formation commerciale, David Pestalozzi a fait plusieurs séjours linguistiques à l'étranger avant de rejoindre, en 1986, l'entreprise de son père. L'entreprise et la famille lui laissent peu de temps pour les loisirs mais il tient à jouer régulièrement au tennis. Il aimerait bien, un jour, remettre à son tour l'entreprise familiale à l'un de ses fils. «Mais peut-être pourrai-je aussi compter sur l'intérêt d'une belle-fille.»

blement contribué à la notoriété de notre produit en Afrique du Sud. Nous avons toujours besoin de personnes qui soutiennent et comprennent le produit. Strath n'est pas une étoile filante, il a besoin d'une structure solide.

Votre entreprise n'oublie pas non plus les animaux...

...oui, Anima-Strath existe déjà depuis 1962. Je trouve dommage que les drogueries, dans le cadre de DrogoVision, aient supprimé le segment animal. Car près d'un client sur deux a certainement un animal de compagnie. C'est un marché important. Et il y a aussi de belles histoires concernant Anima-Strath. Ainsi, des vétérinaires portugais ont fait un test avec des pigeons voyageurs. Les pigeons qui avaient reçu Anima-Strath ont réalisé de meilleures performances, concernant les distances et les durées de vol, que leurs concurrents ailés. Le produit a d'ailleurs amélioré le sens de l'orientation des pigeons. Aux Emirats Unis, les poulains et les chameaux de compétition reçoivent aussi Anima-Strath car il améliore l'assimilation du calcium, un élément important pour la formation des os.

Passons à autre chose: l'entreprise Bio-Strath restera-t-elle fidèle au commerce spécialisé ces prochaines années?

Notre philosophie en la matière est parfaitement claire: nous entendons poursuivre comme cela pour l'instant. Mais ce doit être donnant-donnant; autrement dit, nous avons aussi besoin que les commerçants spécialisés poussent un peu nos produits. Lorsque j'ai commencé, en 1986, tout tournait autour des grossistes, aujourd'hui nous discutons avec des groupements et des chaînes. Et les discussions sont de plus en plus âpres. Je dois admettre qu'il y a des limites. Pour nous, il est important que ce soit des spécialistes, capables de conseiller la clientèle avec professionnalisme, qui vendent nos produits.

L'année dernière, vous avez fait mention de vos problèmes avec Swissmedic. Pourquoi avez-vous été obligés de documenter à nouveau tous les extraits de plantes que vous utilisez?

Notre fournisseur allemand, qui nous livre les extraits de plantes pour nos produits Strath végétaux, a déplacé son centre de production en Pologne. C'est pourquoi nous avons dû fournir des documents complémentaires pour les 13 plantes que nous utilisons. Pour un médicament qui, rappelons-le, est commercialisé depuis 1974 et figure sur la liste D. Nous avons dû fournir des documents de 60 pages pour des plantes bien connues, comme la menthe poivrée, la camomille, etc., alors que notre fournisseur allemand fabrique tous ses extraits produits en Pologne de manière conventionnelle, qu'il les contrôle et vérifie dans les règles. Même si nous comprenons parfaitement que cette procédure permet d'éliminer des produits contenant des métaux lourds, des substances inconnues ou des plantes asiatiques présentes dans des médicaments douteux, cette mesure n'en est pas moins une sérieuse chicane pour nous.



«Nous avons toujours besoin de personnes qui soutiennent et comprennent le produit. Strath n'est pas une étoile filante, il a besoin d'une structure solide.»

Où en est la procédure?

Nous avons terminé toute la documentation de quatre de nos six médicaments. Cela nous a coûté 50 000 francs – ce qui, pour une petite PME comme la nôtre, est une dépense importante – et aussi absurde. Nous copions par exemple des images, des tableaux ou des informations figurant dans des ouvrages de référence sur les plantes et nous les intégrons à notre documentation. Cela ne permet absolument pas de faire de nouvelles découvertes.

Katharina Rederer /trad: cs

Strath: 50 ans

Dans sa jeunesse, Fred Pestalozzi, le père du propriétaire actuel David Pestalozzi, avait souffert du syndrome de Ménière. Une maladie qui se manifeste par des accès de vertiges et des bourdonnements dans les oreilles. Il avait alors essayé, par hasard, la préparation végétale à base de levure fortement concentrée du chimiste allemand Walter Strathmeyer. Après quelques mois, Fred Pestalozzi était de nouveau capable de travailler. Enthousiaste, il avait demandé sa recette au chimiste allemand qui la lui avait confiée, de même que la licence afin qu'il puisse fabriquer lui-même cette préparation naturelle à base de levure. Aujourd'hui, l'entreprise sise à Herrliberg (ZH) produit chaque année près de 1,5 million d'unités, commercialisées en Suisse et à l'étranger.

Dans le cadre des festivités de son 50^e anniversaire, Bio-Strath organise une journée portes ouvertes, le 25 juin, dans son centre de production du Herrliberg ainsi qu'un concours en ligne (www.bio-strath.ch) qui dure encore jusqu'à la fin de l'année.

Un flirt anodin?

Le sujet est délicat mais n'en fait pas moins régulièrement l'actualité: le harcèlement sexuel. Il peut prendre différentes formes, ce qui le rend d'autant plus difficile à définir. Les victimes renoncent souvent à le dénoncer par honte et par peur des réactions de l'entourage.

Tout comportement à caractère sexuel qui porte atteinte à la dignité d'un employé ou d'une employée est considéré comme une discrimination. Le harcèlement peut prendre la forme de menaces, de contacts corporels non désirés, de réflexions désobligeantes ou de plaisanteries sexistes. Tout geste, remarque ou représentation dévalorisante fondée sur l'appartenance à un sexe ou sur l'orientation sexuelle est également considéré comme tel.

Où se situe la limite?

Pour une tierce personne, il n'est pas toujours simple de déterminer si une situation constitue un simple flirt, un début de relation amoureuse ou sexuelle entre collègues ou au contraire un cas de harcèlement sexuel. Pour distinguer entre un comportement anodin et un comportement à caractère discriminatoire au sens de la loi, le ressenti de la personne concernée est jugé déterminant: ce qui différencie les deux types de situations n'est pas l'intention de la personne à l'origine de l'acte mais la façon dont il est ressenti par la personne concernée, le caractère désiré ou non du comportement. Les deux éléments déterminants sont le lieu de travail et la personne.

Devoirs de l'employeur

Le harcèlement sur le lieu de travail ou lors de sorties organisées par l'employeur peut être le fait de collaborateurs, de supérieurs hiérarchiques ou de clients. L'employeur est tenu de prendre des mesures de prévention du harcèlement sexuel: des mesures techniques (toilettes/vestiaires séparés), mais aussi formelles. Il est notamment utile de désigner une personne de confiance ou une instance à laquelle les personnes concernées peuvent s'adresser ou d'établir un règlement en vue d'empêcher le harcèlement sexuel.

Rester vigilant

Nombre d'incidents ne sont pas dénoncés. Si l'on soupçonne un cas de harcèlement sexuel, il est conseillé d'en parler directement avec la personne victime de cette discrimination et de l'encourager à faire savoir explicitement au harceleur qu'elle n'apprécie pas ce comportement. Il est bon d'apporter son soutien à la victime et de lui montrer les réactions et les démarches possibles ou de l'accompagner pour un entretien avec son supérieur hiérarchique. Les personnes concernées trouveront toutes les informations utiles sur www.ebg.admin.ch (publications sur l'égalité dans la vie professionnelle).

Conséquences du harcèlement sexuel sur le lieu de travail

L'employé victime de harcèlement sexuel peut demander une indemnité, des dommages-intérêts et une réparation pour tort moral. Selon la loi sur l'égalité, l'indemnité est calculée sur la base d'un salaire moyen suisse et s'élève à six mois de salaire au maximum. Si l'employeur peut prouver qu'il a pris toutes les mesures nécessaires pour empêcher le harcèlement, il ne sera pas contraint de verser une indemnité. Les mesures de prévention qui lui incombent ne constituent donc pas uniquement une obligation légale, elles peuvent aussi lui épargner des coûts et protéger son image.

Coupable impuni?

La loi sur l'égalité ne prévoit pas de conséquence légale pour l'auteur de l'infraction. Ceci ne signifie par pour autant qu'il ne sera pas puni: il risque non seulement des poursuites pénales mais se voit généralement licencié avec effet immédiat.

Regula Steinemann /trad: ls



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

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



Dekora Kosmetik Sàrl

Contrairement au look bronzé habituel, la nouvelle collection «Aqua Glow Bronzing» d'Artdeco réussit à faire fusionner couleur et éclat lumineux. Une touche d'élégance associée à des tons bleutés et à de chauds reflets cuivrés et dorés rend ce nouveau look totalement irrésistible!

www.dekora.ch



Goloy Sàrl

Sun Vital avec protection UVA/UVB et UVC et FSP 25 assure une protection fiable. Le produit est résistant à l'eau, testé dermatologiquement et exempt de micro- et de nanopigments ainsi que de conservateurs et de parfums de synthèse allergisants. Ses composants ont des propriétés anti-oxydantes et les extraits hydratants de plantes stimulent les défenses naturelles.

www.goloy33.com



ebi-pharm sa

Activomin – les acides humiques soulagent! Les acides humiques contenus dans Activomin proviennent de produits de décomposition naturelle de plantes dans l'humus. Ils sont utilisés lors de troubles aigus et chroniques de l'estomac et de l'intestin. Les acides humiques protègent les muqueuses en participant à la production de mucus et donc en produisant une meilleure couche de protection. Ce qui entrave la pénétration des toxines ainsi que des bactéries et des virus pathogènes.

www.ebi-pharm.ch



IBSA Institut Biochimique SA

Les ovules laluna sont des ovules vaginaux exempts d'hormones contre la sécheresse vaginale. Pour assurer une tolérance optimale, IBSA a sciemment renoncé aux conservateurs tels que les parabènes. La vitamine E, la camomille et la centella asiatica calment les tissus et réduisent efficacement les inflammations, le hyaluronate de sodium hydrate durablement la muqueuse vaginale tout en favorisant la guérison des lésions tissulaires.

www.ibsa.ch



Imbiex SA

Hagerty® Green Line – des produits de nettoyage écologiques. Des produits naturellement efficaces qui nettoient avec ménagement grâce à des substances nettoyantes d'origine naturelle: nettoyant argent – avec du blanc de Meudon pour le soin de l'argenterie et des métaux recouverts d'argent. Elimine les dépôts et redonne de l'éclat aux objets. Nettoyant cuivre et laiton – avec de l'argile pour rendre aux objets en cuivre et en laiton leur éclat d'origine. Crème pour le cuir – avec de la cire de Carnauba pour nettoyer et traiter le cuir en profondeur et avec ménagement.

www.imbiex.ch



Louis Widmer SA

Nouveau: Remederm lait corporel 5 % urée. Un soin hydratant intensif pour la peau sèche, irritée et rougie. Le lait corporel Remederm 5 % urée a été spécialement développé pour répondre aux besoins des peaux déshydratées et agressées. L'urée, principe actif très fortement concentré, hydrate intensivement l'épiderme. Le lait pénètre rapidement et rend la peau douce et souple. Le lait convient particulièrement bien aux bébés, aux enfants ainsi qu'aux personnes âgées.

www.louiswidmer.ch



IVF Hartmann SA

Des ampoules XL? Rien de pire, quand on a mal aux pieds que d'avoir un pansement trop petit pour recouvrir l'ampoule douloureuse. DermaPlast® pansement pour ampoules grand format soulage les douleurs, forme comme une deuxième peau et favorise la guérison. De par sa forme anatomique, ce pansement s'adapte parfaitement au pied et forme un coussinet de protection très fiable. Présentation: six pansements dans une boîte pratique à emporter.

www.dermoplast.ch



Morga SA

Capsules Biorex Soja-isoflavone pour les femmes de 40 ans et plus. Grâce aux produits à base de soja qu'elles consomment, les femmes asiatiques ont beaucoup moins de troubles lors de la ménopause. Cet effet positif est imputé à des phyto-œstrogènes, les isoflavones de soja. Capsules Biorex Bifido: les spécialistes de la santé de la flore intestinale, avec du petit-lait et du bifidus de culture ainsi que de la vitamine B6 pour soutenir le métabolisme.

www.morga.ch

Pellicules – une maladie de civilisation

Une pluie de paillettes blanches couvre le col et le revers du veston de mon voisin. Un tableau plutôt répugnant qui n'irrite pas que moi – mon vis-à-vis se détourne, la mine légèrement dégoûtée.

Des études montrent que plus de 60 % des gens associent les pellicules à une hygiène insuffisante. Or ce n'est pas forcément le cas. Ces écailles blanches résultent davantage de soins inappropriés des cheveux et du cuir chevelu que d'un manque d'hygiène.

Un symptôme normal

Les pellicules sont en fait un élément tout à fait naturel du métabolisme cellulaire: au cours de leur vie, les cellules de l'épiderme migrent à la surface en quelque 28 jours, se kératinisent et s'éliminent peu à peu par desquamation. Quand ce cycle naturel est équilibré, les minuscules particules ne se voient qu'au microscope. Mais si l'homéostasie du cuir chevelu est perturbée, les squames deviennent apparentes. La chute de pellicules constitue le trouble le plus fréquent du cuir chevelu et s'accompagne souvent de démangeaisons, d'inflammations et de tensions.

Causes possibles

Les irritations du cuir chevelu peuvent être provoquées ou renforcées par des facteurs liés à l'environnement, mais peuvent aussi être dues à une maladie sérieuse de la peau. Certaines personnes souffrent d'une production excessive de pellicules dès leur plus jeune âge sans en connaître la raison. Les causes ne sont pas clairement établies: l'hérédité joue sans doute un rôle dans l'accélération de la croissance cellulaire et la maturation des cellules cornées. Les recher-

ches actuelles montrent en outre que des facteurs externes comme une nourriture trop riche ou une forte consommation de café peuvent également influencer sur la formation des squames. Les facteurs de risques les plus fréquents sont cependant les allergies ou les changements hormonaux induits notamment par la puberté ou la grossesse. Mais les produits de soins capillaires inappropriés, les traitements infligés aux cheveux pour la coiffure, une alimentation peu équilibrée et la prise de certains médicaments peuvent aussi conduire à la formation accrue de pellicules.

Diagnostic

Visuellement, les pellicules peuvent être divisées en deux types et des méthodes quantitatives bio-instrumentales (biométrie, squamométrie) permettent de les différencier encore plus précisément.

Petites pellicules sèches qui se détachent

Les pellicules sèches sont plutôt petites et se répartissent de manière uniforme. Elles tombent en pluie du sommet du crâne quand la peau est trop sèche ou malmenée. Une forte chaleur, des lavages trop chauds, des shampoings qui dessèchent le cuir chevelu ou le sèche-cheveux à trop forte chaleur modifient le taux de pH de la peau. La production de sébum diminue et le métabolisme cutané est accéléré, tout comme la sécrétion de pellicules. Des pellicules sèches apparaissent souvent aussi lors de dermatite atopique ou avec l'âge, en raison des modifications du métabolisme.

Grandes pellicules grasses et collantes

Les grandes pellicules grasses, en revanche, sont dues à une hyperstimulation des glandes sébacées. Cette perturbation fonctionnelle entraîne la production excessive de sébum, qui forme des dépôts gras et jaunâtres dans les cheveux. Si l'on écrase ces particules entre les doigts, un film légèrement gras colle à la peau.

Que les cheveux soient frisés ou lisses, les pellicules sont le principal trouble du cuir chevelu. Elles s'accompagnent souvent de démangeaisons, d'inflammations ou de tensions.

Barrière protectrice réduite

Dans la plupart des cas, les pellicules résultent d'une combinaison de facteurs environnementaux et de troubles fonctionnels.

Le cuir chevelu, même lorsqu'il est couvert d'une abondante chevelure protectrice, est fortement exposé aux variations climatiques. Le pH sensible du cuir chevelu doit supporter aussi bien de fortes chaleurs ou la sécheresse qu'une humidité élevée – l'équilibre peut donc facilement se rompre. Le taux de pH bascule et la barrière protectrice de la peau s'en trouve altérée. Ce phénomène n'est pas sans conséquences non plus sur les micro-organismes présents naturellement sur le cuir chevelu.

Modification de la flore cutanée

La formation accrue de pellicules est le plus souvent due à des champignons cutanés du type *Malassezia*. Ceux-ci sont naturellement présents dans la flore cutanée et se rencontrent sur le cuir chevelu à l'état sain. Ils se nourrissent des lipides excrétés par les glandes sébacées et prolifèrent lorsque la production de sébum s'accroît, devenant alors pathogènes.

Les déchets métaboliques dus aux champignons se multiplient et exercent une action irritante sur la peau. Le cuir chevelu réagit en accélérant l'élimination et le renouvellement des cellules: des pellicules se forment.

Les pellicules grasses qui adhèrent au cuir chevelu constituent aussi un terrain idéal pour les bactéries. Celles-ci provoquent tout d'abord des démangeaisons et le fait de se gratter permet ensuite aux agents irritants de pénétrer plus profondément dans la peau. Ils peuvent entraîner alors des infections plus sévères.

L'inflammation fait enfler le cuir chevelu et l'approvisionnement en éléments nutritifs est perturbé, de telle sorte que la formation des pellicules est encore renforcée. Dans les cas les plus graves, ce phénomène peut même aller jusqu'à la chute de cheveux. ▶

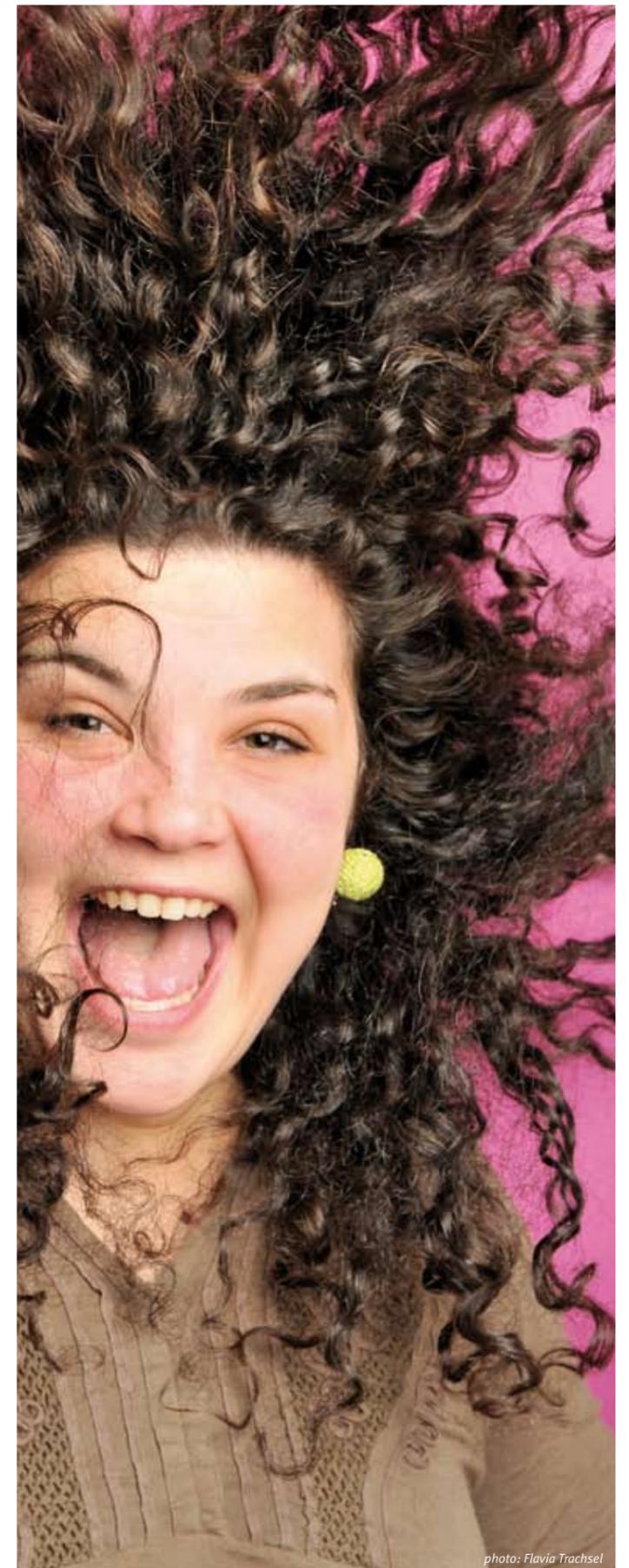


photo: Flavia Trachsel

Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois d'avril se penche sur le cuir chevelu.

Pityriasis versicolor

Dans le cas du pityriasis versicolor, les levures responsables de la mycose forment des taches rondes ou ovales par hyper- ou hypopigmentation. Les zones infectées sont légèrement enflées, squameuses et peuvent être source de démangeaisons désagréables.

Dermite séborrhéique (eczéma)

Lorsque l'excès de sébum s'accompagne d'un foyer inflammatoire rouge, on parle d'eczéma séborrhéique. Cette dermatose débute souvent déjà chez les nourrissons; les hommes entre 15 et 35 ans en sont aussi fréquemment victimes. Mais la pathogénèse n'a pas encore fait toute la lumière sur cette maladie. La prédisposition génétique est certainement un critère important, mais pas forcément déterminant. On estime que plus de 50 % des gens présentent une prédisposition génétique sans que tous développent nécessairement la maladie. L'état du système nerveux végétatif et du système immunitaire influe sur le développement de la dermite séborrhéique. Ainsi, 80 % des patients atteints du HIV sont touchés par cette maladie, qui se retrouve aussi chez nombre de personnes souffrant de Parkinson. Le stress, mais aussi les modifications de l'équilibre hormonal jouent également un rôle: des études ont montré que les androgènes jouent même un rôle déterminant dans l'augmentation des sécrétions de sébum.

L'éventail des remèdes

La prévention et le traitement des pellicules passent principalement par des shampoings dont les substances actives varient selon la cause:

- › antimycosiques: contre les mycoses
- › antiséborrhéiques: en cas de production excessive de sébum
- › kératolytiques: pour freiner la production des cellules cornées et l'élimination des cellules mortes
- › acide salicylique: pour inhiber les inflammations
- › kératostatiques: pour réduire la formation des pellicules

Il existe également un vaste choix de médicaments végétaux contre les pellicules et les démangeaisons simples du cuir chevelu:

Cure antipelliculaire 1 (pellicules sèches)

En cas de pellicules sèches sans inflammation du cuir chevelu (rougeurs), un mélange de tussilage, de mélisse officinale et de bardane est indiqué en cure pour ses effets anti-inflammatoire, tranquilisant et anti-irritant.

Cure antipelliculaire 2 (grandes pellicules grasses)

En cas de pellicules très collantes accompagnées de rougeurs et de démangeaisons, on recommande un mélange de goudron de saule, de thym, de soufre et d'acide salicylique. Cette cure permet de décoller les pellicules du cuir chevelu en douceur, tout en exerçant une action antiseptique et en inhibant les sécrétions des glandes sébacées.



Le tussilage est une plante qui se prête particulièrement bien au traitement des pellicules sèches.

Teigne ou tinea (dermatophytose)

La teigne est provoquée par un champignon filamenteux parasitaire. Les zones touchées deviennent rouges, démangent et se dégarnissent. Elles sont délimitées par un bord plus foncé et se développent en rond jusqu'à former de véritables «mappemondes». Les cheveux ou les poils de la barbe se cassent et des zones imberbes se forment. L'inflammation est relativement forte et peut provoquer la formation de croûtes ou de pus.

Psoriasis

Dans le cas du psoriasis, la formation accrue de squames est liée à cette maladie inflammatoire auto-immune chronique. Des foyers rouges fortement délimités se forment sur la peau; ils démangent et se couvrent de pellicules blanches et argentées. Des chercheurs ont pu démontrer que la prédisposition familiale est un facteur important et que cette maladie se transmet donc entre générations. Les plus touchées sont les personnes à la peau claire, aussi bien des hommes que des femmes, entre 15 et 40 ans.

Scabiose (gale)

Autrefois, on confondait souvent le psoriasis et la gale, qui est une maladie parasitaire. Elle est provoquée par des acariens qui creusent des galeries dans l'épiderme et y déposent leurs œufs, provoquant des réactions cutanées allergiques et eczémateuses. Ces galeries apparaissent comme des zones oblongues marquées à leur extrémité d'un point noir caractéristique. Des exanthèmes se forment sur la peau; ces plaques rouges se couvrent souvent de papules, de vésicules et de croûtes. Mais la scabiose se développe rarement sur le cuir chevelu ou les zones couvertes de poils, ce qui permet de la distinguer facilement du psoriasis.

Pediculosis capitis (poux)

Les poux, la hantise absolue de tous les parents! Les poux se transmettent d'une tête à l'autre par un contact rapproché, c'est pourquoi les enfants sont les victimes préférées de ces insectes parasites non ailés. Les démangeaisons constituent le principal symptôme. Mais des complications peuvent apparaître, comme de l'eczéma ou des infections bactériennes secondaires.

L'importance d'une anamnèse précise

L'opinion fortement ancrée selon laquelle les pellicules et les démangeaisons seraient liées à un manque d'hygiène relève plutôt de la légende, mais certains troubles accompagnés de pellicules peuvent effectivement résulter d'une invasion parasitaire. Un entretien avec le client est donc indispensable pour déterminer l'origine exacte des pellicules. Les compétences de triage du droguiste sont alors précieuses!

Le droguiste offre un conseil spécialisé sur un problème très répandu qui reste pourtant largement tabou. Vous déterminez quelle est la maladie à l'origine des troubles et recommandez, selon les cas, une consultation médicale ou une préparation permettant d'apaiser les symptômes et d'éliminer la cause. Notez que si les troubles perdurent depuis plus de deux à quatre semaines, une visite médicale s'impose. Surtout si aucune amélioration n'est apparue malgré l'automédication. Dans de rares cas, les pellicules peuvent aussi être liées à une maladie primaire non décelée.

Conseils pour le cuir chevelu

Que faire en présence de pellicules simples? Dans la plupart des cas, le problème se résume à de petites pellicules blanches – donc sèches. Il faut alors absolument veiller à restaurer l'équilibre naturel du cuir chevelu (voir les conseils ci-dessous). Les pellicules grasses, par contre, sont plus problématiques et souvent plus difficiles à éliminer. Il est donc indispensable de consulter un médecin, a fortiori quand les pellicules s'accompagnent de fortes démangeaisons, avec des zones rouges et enflées. Il s'agit de s'assurer que l'inflammation n'est pas due à une autre cause. Ceci est également valable en cas de perte circonscrite et soudaine de cheveux, qui peut être l'indice d'une infection.

Une attitude saine avant tout

Un traitement contre les pellicules ne résout pas à lui seul le problème de base. La guérison passe par une modification du comportement et il faut donc encourager le patient à observer certaines règles:

- › dormir suffisamment.
- › adopter une alimentation variée et équilibrée, afin d'assurer un apport suffisant de vitamines et de sels minéraux. Le zinc, notamment, est un oligo-élément très important pour la peau. On le trouve dans les huîtres, les flocons d'avoine, la viande de poulet, les poissons de mer et les produits complets.
- › réduire le stress et les angoisses et s'accorder régulièrement des pauses détente (bains chauds, méditation, training autogène, yoga).

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

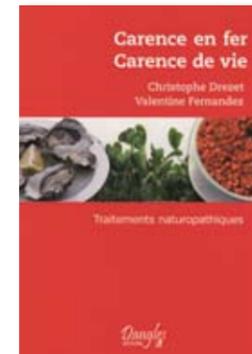
DROGERIEN- UND APOTHEKENBAU
 E. Nützi Söhne AG, Murgenthalerstrasse 81, 4628 Wolfwil

Peterer Drogerie AG,
9230 Flawil

- › ménager les cheveux et le cuir chevelu: éviter de trop les colorer, peigner, etc. Les peignes et les brosses doivent toujours être nettoyés, afin d'éviter que des bactéries s'y développent. Les chapeaux, bonnets et autres bandeaux doivent aussi être lavés régulièrement.
- › utiliser un shampoing approprié: privilégier les produits doux et soignants! L'urée améliore l'hydratation de la peau et les produits de soins graissants recouvrent le cuir chevelu d'un film protecteur qui empêche son dessèchement.
- › rincer abondamment les cheveux à l'eau claire avant le shampoing, afin de les débarrasser des pellicules.
- › éviter de laver les cheveux à l'eau trop chaude pour ne pas dessécher la peau.
- › rincer soigneusement les cheveux après le lavage, car les résidus de shampoing risquent de provoquer des démangeaisons et des pellicules.
- › tenir le sèche-cheveux assez éloigné du crâne et le régler sur chaleur modérée (mieux encore: laisser sécher les cheveux à l'air libre).
- › veiller à ne pas blesser le cuir chevelu en peignant les cheveux (mieux vaut utiliser des brosses à soies molles et non pointues).

Julia Burgener / trad: ls

Sujets à approfondir



Une santé de fer

Notre article sur le fer, page 38, le démontre: cet oligo-élément est essentiel à la vie. La carence en fer n'est pas une maladie, mais en fragilisant l'organisme, elle peut provoquer de nombreuses pathologies des systèmes immunitaires, circulatoires, hormonaux, nerveux... S'appuyant sur des bases scientifiques, les auteurs expliquent comment recharger sans risques nos réserves de fer.

Christophe Drezet, Valentine Fernandez:
«Carence en fer. Carence de vie», Dangles, 2008,
ISBN 9782703307525, Fr. 32.–



Synthèse des médecines naturelles

Le docteur et thérapeute Gérard Guéniot décrit les lois naturelles fondamentales qui régissent l'organisme et sur lesquelles il faut s'appuyer pour rétablir la santé. Conserver la santé consiste donc à réunir toutes les conditions indispensables au fonctionnement de l'organisme. Ce livre s'adresse à tous les thérapeutes qui ont conscience des limites des choix actuels et de l'urgence de changer.

Gérard Guéniot, Pierre Tondelier:
«De la médecine naturelle à la médecine de l'individu»,
Amyris, 2010, ISBN 9782930353838, Fr. 57.70

Tebofortin[®] intens
Geistig fit. Ganz natürlich.

Packungen mit 30 und 90 Filmtabletten

Stärkt Gedächtnis und Konzentration

Mit der Natur. Für die Menschen. Tebofortin[®] intens enthält den original Ginkgo-Spezialextrakt EGb[®] 761. Bei Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und Schwindelgefühl bei Arteriosklerose-Beschwerden. Lesen Sie bitte die Packungsbeilage und informieren Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

SCHWABE Pharma AG, Erlstrasse 2, 6403 Küssnacht a.R. www.schwabepharma.ch

KLUGE VERLANGEN MEER.
KONZENTRATION UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT FÜR DEN FRÜHLING.

HALIBUT[®] brain unterstützt die Konzentration, die geistige Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit. Die Fischöl-Kapseln sind reich an ungesättigten marinen Omega-3-Fettsäuren, Lecithin aus Sojabohnen, Lutein, 10 Vitaminen und zahlreichen Vitalstoffen.

HALIBUT[®] omega Fischöl-Kapseln unterstützen die Blutfett-Regulation durch den hohen Anteil an den pflanzlichen und marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.

HALIBUT[®] brain: Unterstützt die Konzentration.

HALIBUT[®] omega: Unterstützt die Blutfett-Regulation.

Mehr Informationen finden Sie unter www.halibut.ch natürliche Basis

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Merz Pharma (Schweiz) AG, www.halibut.ch

Source d'énergie n° 1

Les uns les adorent, les autres les abhorrent: les glucides. d-inside consacre le deuxième volet de sa série sur l'alimentation à ce nutriment qui est la principale source d'énergie de l'organisme.

Avec les lipides et les protéines, les glucides (aussi appelés hydrates de carbone) constituent les trois éléments essentiels de l'alimentation humaine et se présentent sous différentes formes: mono-, di- ou polysaccharides. Ce sont les liaisons organiques les plus fréquentes à base de carbone, d'hydrogène et d'oxygène et on les trouve dans les aliments, qu'ils soient d'origine animale ou végétale. Les glucides apportent rapidement de l'énergie à l'organisme et ils sont – d'un point de vue quantitatif – ses principaux fournisseurs d'énergie.

Les monosaccharides

Il s'agit des plus petites unités des glucides. Les monosaccharides sont formés d'une chaîne d'au moins trois carbones, d'un groupe hydroxyle et d'un groupe carboxyle. Dans la nature, la plupart des monosaccharides sont formés d'une structure de 5 ou 6 atomes de carbones et font ainsi partie du groupe des pentoses (5) ou des hexoses (6). Contrairement à tous les sucres supérieurs, les monosaccharides passent directement dans le sang par le biais de la diffusion ou par l'action de certaines protéines de transport (transporteurs de glucose/GLUT). Ces transporteurs transmembranaires font passer le glucose à travers la membrane cellulaire en puisant l'énergie nécessaire à cette opération dans les gradients de concentration. Cette opération nécessite également l'antagoniste du glucagon, à savoir l'insuline. Cette hormone a un effet stimulant sur les transporteurs. Jusqu'à présent, on a identifié 14 différents types de GLUT. Les différents sous-types s'expriment dans divers organes et cellules.

Série sur l'alimentation

La série en trois volets de d-inside fait le point sur les sujets suivants:

Mars, 1^{re} partie: les protéines

Avril, 2^e partie: les glucides

Mai, 3^e partie: les lipides

Vous pouvez toujours retrouver les articles précédents sur <http://d-inside.drogoserver.ch> (archives)

Ce qui a pour conséquence que le glucose est essentiellement assimilé dans l'intestin tandis que le fructose doit d'abord passer par le foie avant de pouvoir être pris en charge par ses transporteurs spécifiques. Transmis génétiquement, certains dysfonctionnements des transporteurs du glucose peuvent provoquer des maladies très graves. Comme le syndrome Fanconi-Bickel (glycogénose), le diabète de type II ou l'hypo-uricémie.

En fonction de l'expression spécifique des systèmes de transport, seuls le glucose et le galactose provoquent une élévation rapide de la glycémie. Comme tous les autres glucides doivent d'abord être métabolisés dans le foie, ils n'ont pas un effet direct sur le taux de glycémie dans le sang.

La glycolyse ainsi que le cycle de l'acide citrique (ou cycle de Krebs) consiste à oxyder des monosaccharides pour obtenir de l'énergie ou former des éléments constitutifs des glucides à longue chaîne.

Les disaccharides

Il s'agit de sucres formés – comme leur nom l'indique – de l'union de deux monosaccharides, lesquels sont à nouveau décomposés dans le tube digestif. En fonction des transporteurs présents, les monosaccharides ainsi reformés peuvent se retrouver dans le sang. Le saccharose (sucre de table), le lactose et le maltose figurent parmi les disaccharides.

Les oligosides et les polysaccharides

Les glucides composés de trois à dix monosaccharides sont appelés oligosaccharides (ou oligosides). Il s'agit notamment du raffinose, du stachyose et de l'oligofructose. En revanche, les glucides résultant de la réunion de plus de dix monosaccharides font partie des polysaccharides (par ex. le glycogène). En raison de leur structure, on regroupe aussi les oligosides et les polysaccharides sous le terme de sucres complexes. Leur décomposition prenant beaucoup de temps, ils fournissent longtemps de l'énergie à l'organisme. En gros, on distingue encore deux catégories de sucres complexes: les sucres qui peuvent être digérés et ceux qui ne peuvent pas l'être. Les polysaccharides non assimilables sont les fibres alimentaires, lesquelles,

ne pouvant être digérées, parviennent dans le côlon où elles sont éliminées ou dégradées par les bactéries intestinales. Les fibres alimentaires qui ne servent pas à fournir de l'énergie à l'organisme sont néanmoins très importantes pour le bilan nutritionnel global.

Le glycogène, sucre utilisé par les animaux pour stocker de l'énergie, constitue un cas à part. Lorsque l'organisme a «trop» de glucides, il est en effet capable de le stocker dans les muscles et le foie sous forme de glycogène. Mais lorsque ces réserves sont pleines à leur tour, les glucides qui restent sont alors transformés en triglycérides (lipides) et stockés dans le tissu adipeux ou le foie. Quant aux plantes, elles ont également deux possibilités de stocker les glucides: sous forme d'amidon (glucose) ou sous forme de fructose (inuline). A noter que l'inuline ne pouvant être digérée par l'organisme, elle fait partie des fibres alimentaires.

C'est essentiellement dans les céréales et les produits complets, les pommes de terre, les fruits et les douceurs que se trouvent les sucres qui peuvent être digérés. A l'inverse, les légumes sont une précieuse source de sucres complexes qui ne peuvent être digérés (fibres alimentaires).

Si le corps ne reçoit pas suffisamment de glucides, il peut en produire lui-même via la néoglucogénèse. Pour ce faire, il utilise des produits dérivés des acides aminés (pyruvate/oxalocétate), de la fermentation lactique (lactate) ou de la dégradation des graisses (dérivés de la glycérine). ➔

Le diabète

Selon les nouvelles directives de l'association allemande du diabète, les différentes formes de diabète sont réparties dans les catégories suivantes depuis 2009:

Type I: manque total d'insuline suite à la destruction des îlots de Langerhans situés dans le pancréas.

Type II: cette catégorie va de la résistance à l'insuline d'origine génétique conduisant à une production réduite d'insuline jusqu'au manque total d'insuline à un stade avancé de la maladie. Ce type de diabète est souvent associé à d'autres problèmes du syndrome métabolique.

Cette répartition comprend encore d'autres pathologies. Notamment: les maladies du pancréas (pancréatite, fibrose kystique, hémochromatose), les endocrinopathies (syndrome de Cushing), le diabète induit par des médicaments, le diabète d'origine génétique, le diabète de grossesse...

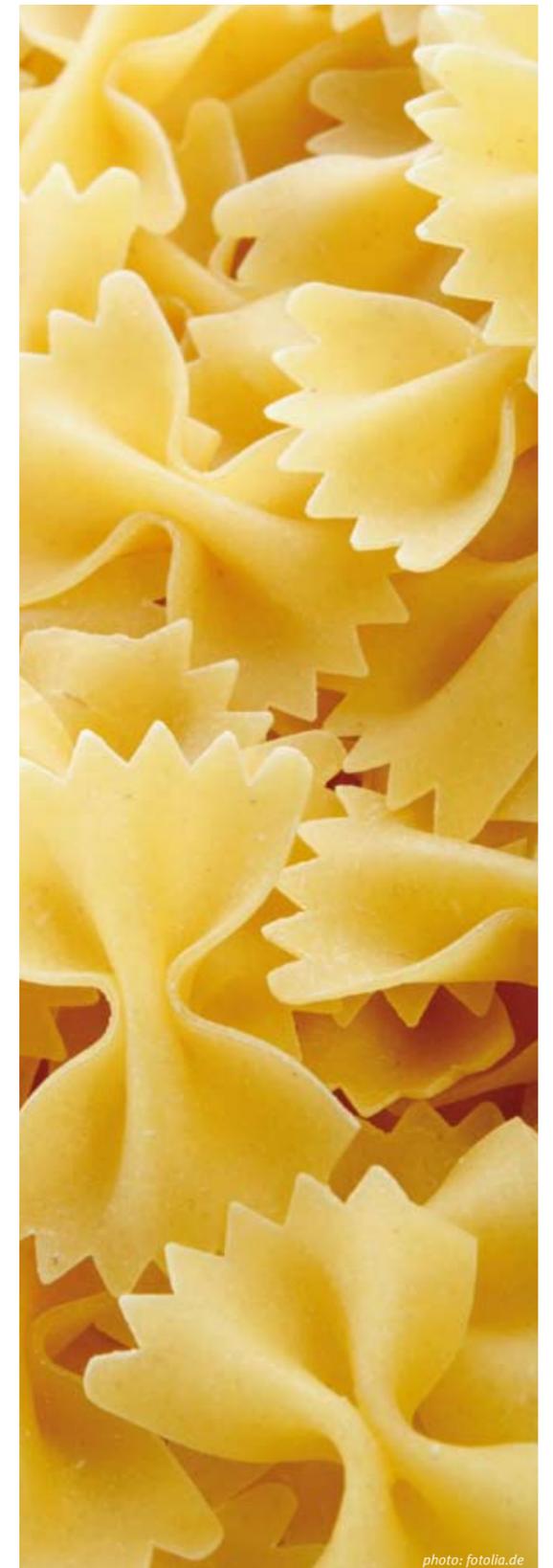


photo: fotolia.de

Les pâtes sont un bon modèle d'aliments riches en glucides: 14 g de farfalle en contiennent environ 10 grammes.

Les besoins

Les besoins individuels en glucides sont très variables et dépendent souvent des conditions de vie. Pour les personnes qui ont une alimentation normale et équilibrée, on recommande des apports quotidiens de 5 à 6 grammes par kilos (de poids corporel). Ce qui signifie que les glucides devraient représenter environ 50 à 55 % de l'apport énergétique total. Selon les recommandations actuelles de l'OMS, 50 % devraient être constitués d'amidon et seuls 10% de sucres ajoutés et d'édulcorants.

10 g de glucides sont contenus dans:

- 14 g de pâtes (cruées)
- 17 g de flocons d'avoine
- 18 g de confiture
- 19 g de chocolat au lait
- 19 g de pain blanc
- 20 g de lentilles sèches
- 21 g d'abricots secs
- 23 g de pain de seigle valaisan
- 60 g de pommes de terre
- 65 g de yaourt aux fraises
- 65 g de maïs doux
- 0,9 dl de jus d'orange
- 1,1 dl de limonade ou de boisson sucrée
- 140 g de fraises
- 2,2 dl de lait entier

Index glycémique

L'index glycémique (IG) sert à mesurer l'augmentation du taux de sucre dans le sang provoquée par un aliment contenant une forte proportion de glucides. L'IG des monosaccharides et des oligosides est plus important que celui des sucres complexes. Une alimentation trop peu variée, avec une consommation excessive d'aliments dits «vides» – autrement dit de sucres purs sans valeur ajoutée, soit sans fibres, sans vitamines ni sels minéraux – oblige l'organisme à aller puiser dans ses propres réserves pour trouver des éléments constitutifs qui lui sont indispensables. Les besoins en glucides devraient donc si possible être couverts par des glucides naturels. Lesquels se retrouvent dans les céréales, les fruits, les légumes et les légumineuses et contiennent, outre du sucre, également des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments.

En réponse au sucre

Ce sont principalement deux hormones qui interviennent dans la régulation de la glycémie: l'insuline et le glucagon. L'insuline est produite dans les cellules bêta du pancréas en réponse à une élévation de la glycémie. L'insuline provoque une rapide diminution de la concentration de glucose dans le sang par stockage dudit glucose dans des cellules (régulation de transport). Ce sont surtout les cellules

Glucides alimentaires – Sources principales et digestibilité

| Glucides | Monomères | Sources | Digestibilité |
|------------------------------------|--|--|---------------|
| Monosaccharides | | | |
| Glucose | | Fruits, légumes | + |
| Fructose | | Fruits, légumes | + |
| Galactose | | Produits laitiers fermentés | + |
| Disaccharides | | | |
| Saccharose | Glucose et fructose | Canne à sucre, betterave sucrière | + |
| Lactose | Galactose et glucose | Lait | (+) |
| Maltose | Glucose | Malt, sirop de glucose | + |
| Oligosaccharides | | | |
| Raffinose, stachyose | Galactose, glucose | Légumineuses (soja, pois haricots, etc.) | - |
| Verbasose (famille des raffinoses) | Fructose | | |
| Fructo-oligomères | Fructose | Produit enzymatique | - |
| Xylo-oligomères | Xylose | Produit enzymatique | - |
| Galacto-oligomères | Galactose | Produit enzymatique | - |
| Polysaccharides | | | |
| Amidon | Glucose | Céréales, pommes de terre | + |
| Amylose, Amylopectine | | | |
| Fibres alimentaires | | | |
| Cellulose | Glucose | Parois cellulaires des végétaux | - |
| Hémicellulose | Arabinose, xylose, glucose, mannose | Parois cellulaires des végétaux | - |
| Pectine | Acide galacturonique, rhamnose, galactose | Parois cellulaires des végétaux | - |
| Gomme | Arabinose, xylose, acide uronique, galactose | Exsudats végétaux | - |
| Mucilages | Arabinose, rhamnose, Acide uronique, galactose | Algues | - |
| Amidons résistants | Anhydrogalactose, glucose | Pommes de terre, produits céréaliers | - |
| Fructane (inuline) | | Chicorée | - |
| Polydextrose | Fructose, glucose | Produit de synthèse | - |

Source: www.bag.admin.ch

du foie et des muscles qui peuvent absorber rapidement une forte quantité de glucose et soit la transformer en énergie (glycolyse), soit la stocker sous forme de glycogène. Comme l'insuline influence le métabolisme des lipides et des acides aminés ainsi que l'équilibre du potassium, cette hormone a aussi des effets sur d'autres cellules. Le glucagon, antagoniste de l'insuline, est principalement responsable de l'élévation de la glycémie. Lorsque la glycémie est basse, en raison d'une carence de longue durée ou d'un repas très riche en protéines, les cellules bêta du pancréas produisent du glucagon et le libèrent dans le sang. Le glucagon décompose le glycogène stocké dans le foie et les muscles en glucose. Différents problèmes peuvent survenir lorsque la régulation de la glycémie ne fonctionne plus.

Si le taux de glucose sanguin ne baisse pas, comme en cas de diabète sucré, cela peut provoquer des réactions inflammatoires avec lésions de divers organes. Mais l'insuline

peut aussi avoir des effets négatifs. Des études ont montré qu'une concentration trop élevée d'insuline dans le sang constitue un facteur de risque pour l'athérosclérose. Une sécrétion excessive d'insuline peut provoquer une diminution telle de la glycémie qu'elle conduit au coma. Outre la régulation de la glycémie, l'insuline intervient aussi directement dans la production de différentes hormones «du bonheur», comme la sérotonine, la dopamine ou encore l'adrénaline. Il en résulte qu'une concentration élevée d'insuline peut avoir des effets antidépresseurs et favoriser le sommeil. En conclusion, on constate donc que les glucides ne sont pas seulement une importante source d'énergie pour l'organisme mais qu'ils ont aussi une influence considérable sur l'équilibre hormonal et donc le bien-être général de l'être humain.

Julia Burgener, responsable du service scientifique / trad: cs

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

L'intolérance au lactose

Cette intolérance est due à une malabsorption du lactose. Le lactose, glucide caractéristique du lait et de ses dérivés, apporté par l'alimentation ne peut être digéré en raison d'un manque total ou partiel de lactases (enzyme digestive). Cette maladie se déclare généralement à l'âge adulte – durant la période où le nouveau-né est allaité, la production de lactase est généralement assurée pour permettre au nourrisson d'assimiler le galactose et le D-glucose. Au cours du sevrage naturel, l'activité des lactases diminue jusqu'à 5 à 10 %. En cas d'intolérance, le lactose passe dans le côlon sans être digéré. Ce sont alors des bactéries intestinales qui se chargent du processus de fermentation. Les produits de fermentation (lactate/acide lactique) et les gaz (méthane, hydrogène) peuvent alors provoquer des ballonnements. L'acide lactique a en outre un effet osmotique et provoque un appel d'eau dans l'intestin et donc des diarrhées (diarrhée osmotique).

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri

Einladung

Wir freuen uns, unsere Mitglieder an die

**109. Generalversammlung
der Metzger-Versicherungen Genossenschaft**

einzuladen.

**Mittwoch, 11. Mai 2011,
Lake Side Casino Zürichhorn, Zürich**

Programm

11.00 Uhr Generalversammlung Lake Side Casino, Zürich
12.00 Uhr ca. Ende
anschliessend kleiner Lunch

Stimmberechtigte Genossenschafter erhalten eine persönliche Einladung.

Branchen Versicherung Schweiz
Irisstrasse 9, Postfach, CH-8032 Zürich
T 044 267 61 61, F 044 261 52 02
www.branchenversicherung.ch

Branchen Versicherung Schweiz ist eine Marke der Metzger-Versicherungen Genossenschaft.

Carences en fer

Les clientes font souvent état de symptômes qui peuvent indiquer une carence en fer. Profitez-en pour exploiter tout le potentiel de traitements holistiques de votre droguerie!

Les symptômes d'une carence en fer sont multiples et souvent aspécifiques. Les personnes concernées parlent fréquemment d'épuisement, de troubles de la concentration, d'état dépressif, de troubles du sommeil, de tensions dans la nuque, de pâleur, de maux de tête, de vertiges, de chutes de cheveux, d'ongles ou de cheveux cassants, de fissures à la commissure des lèvres, d'aphtes et du syndrome des jambes sans repos. Si l'on considère la diversité de tous ces symptômes, on ne s'étonnera pas de savoir que le fer intervient dans près de 180 fonctions physiologiques. Notamment la formation de l'hémoglobine et de la myoglobine pour le transport de l'oxygène dans le sang (resp. dans les muscles), l'équilibre énergétique des mitochondries, la synthèse de certaines hormones, comme la sérotonine (la fameuse hormone du bonheur) et la dopamine, ainsi que la structure des ongles et des cheveux. Le fer se retrouve aussi dans le foie, la rate, la moelle osseuse et de nombreux enzymes. Sans oublier qu'il joue aussi un rôle important dans le système immunitaire.

Les besoins quotidiens

Le corps d'un adulte contient environ 4 à 5 grammes de fer, dont près de 70 % se trouvent dans les globules rouges. Environ 10 % sont liés à la myoglobine et aux enzymes; le reste, soit env. 20 %, est présent sous forme de dépôt (ferritine) dans le foie, la rate et la moelle osseuse. Les réserves en fer sont équilibrées lorsque le corps absorbe autant de fer qu'il en utilise.

Selon la DACH*, les apports quotidiens recommandés sont les suivants:

| | homme | femme |
|------------------------|-------|-------|
| Enfants de 1 à 7 ans | 8 mg | 8 mg |
| Enfants de 7 à 10 ans | 10 mg | 10 mg |
| Jeunes de 10 à 19 ans | 12 mg | 15 mg |
| Adultes de 19 à 50 ans | 10 mg | 15 mg |
| Femmes enceintes | | 30 mg |
| Femmes qui allaitent | | 20 mg |
| Adultes dès 50 ans | 10 mg | 10 mg |

* communauté des sociétés de nutrition allemandes, autrichiennes et suisses

Les différentes formes de fer et leur absorption

L'organisme assimile mieux la forme ferreuse ou hémérique (Fe^{2+}) du fer, que l'on trouve dans les aliments d'origine animale, comme la viande ou le poisson. En revanche, l'organisme assimile très mal le fer de forme ferrique ou non hémérique (Fe^{3+}), lequel est d'origine végétale. En moyenne, près de 10 % du fer apporté par l'alimentation est absorbé dans l'intestin grêle, et plus précisément dans le duodénum. Ce qui correspond normalement à 1 à 2 milligrammes par jour.

Les enfants nourris au sein constituent une exception: selon une enquête de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), ils peuvent assimiler jusqu'à 70 % du fer présent dans le lait maternel. C'est pourquoi il ne faut pas leur donner des suppléments de fer de synthèse – de tels suppléments pourraient même s'avérer contre-productifs car ces apports de fer de synthèse réduiraient sensiblement la résorption totale du fer.

L'absorption simultanée de vitamine C permet en revanche d'augmenter l'assimilation du fer. L'acide ascorbique facilite la transformation du fer Fe^{3+} en Fe^{2+} , mieux assimilable par l'organisme. Les acides maliques, tartriques et citriques ainsi que le fructose améliorent également l'assimilation du fer. À l'inverse, les tanins (présents dans le thé et le café), l'acide phytique (présent dans les graines des céréales non fermentées), les phosphates et l'acide oxalique (présent notamment dans les épinards et la rhubarbe) inhibent l'absorption du fer.

Le métabolisme du fer

L'homéostasie du fer dans l'organisme est dirigée par une hormone peptidique, l'hépcidine, qui régule l'absorption du fer dans l'intestin grêle. On ne peut donc pas influencer l'élimination du fer. Si l'on simplifie, on peut dire que le métabolisme du fer fonctionne comme suit: le fer assimilé par l'organisme est transformé dans le plasma en fer servant au transport de l'oxygène. Ce dernier peut être transformé en d'autres formes de fer, pouvant servir à différentes fonctions ou restant stockées dans certains organes. Les liquides tissulaires participent également à l'équilibre des réserves de fer (hémossidérine et ferritine) dans le foie, la rate et la moelle osseuse. Une autre voie conduit le fer de



photo: panthermedia.net

Près de 70 % du fer présent dans le corps humain se trouve sous forme d'hémoglobine dans les globules rouges.

transport dans la moelle osseuse, via la synthèse de l'hémoglobine. Cette synthèse résulte d'échanges avec le fer présent dans l'hémoglobine qui se trouve dans les globules rouges. Une partie de ce fer passe dans les réserves de fer. L'organisme perd tous les jours environ 1 à 2 milligrammes de fer. L'élimination concerne le fer de transport et le fer présent dans l'hémoglobine et se fait par des pertes cellulaires naturelles, via la bile, l'urine et les saignements.

Les causes des carences

Les carences en fer ont rarement des causes pathologiques, comme des saignements internes ou des troubles de l'absorption intestinale. Ces dernières doivent néanmoins être exclues avant tout traitement – en particulier chez les personnes âgées puisque la probabilité d'une cause pathologique augmente avec l'âge. Parmi les causes naturelles de carences en fer, on peut citer les pertes de fer dues aux menstruations, les besoins accrus engendrés par une activité physique intense (sportifs) ou la croissance, la grossesse ou encore l'allaitement ainsi que les apports insuffisants liés à une mauvaise alimentation.

Le syndrome de carence en fer (IDS = Iron Deficiency Syndrome) se manifeste lorsque l'organisme ne dispose plus de suffisamment de fer fonctionnel. Cela n'apparaît toutefois pas encore dans le sang. Selon l'OMS, l'IDS est la carence nutritionnelle la plus fréquente dans le monde, et ce même dans les pays industrialisés. Au début, le corps commence par puiser dans ses réserves de fer. Le taux de ferritine commence alors à diminuer. Lorsque les analyses indiquent un taux de ferritine inférieur à 50 ng/ml, la carence est telle qu'elle peut être à l'origine de différents troubles. Si le fer présent dans l'hémoglobine diminue également, on parle alors d'anémie ferriprive (IDA = Iron Deficiency Anemia).

Possibilités de traitement

Si l'on soupçonne une carence en fer, on commence par établir les besoins de la personne et vérifier son alimentation. Il s'agit essentiellement de répondre à la question suivante: «Le client peut-il couvrir ses besoins en fer avec son alimentation actuelle?» Si la réponse est «non», la première étape du traitement consistera à lui proposer une alimentation plus riche en fer. Cependant ce ne sont généralement pas les apports en fer qui posent problème – car une alimentation saine et variée en fournit normalement assez –, mais plutôt son absorption. Il est donc important d'améliorer cette dernière.

L'absorption du fer dans l'intestin grêle peut être favorisée par une alimentation plus riche en vitamine C ainsi que le remède homéopathique Ferrum phosphoricum – lequel fonctionne un peu comme un «ouvreur», facilitant le passage du fer dans la muqueuse intestinale. Par ailleurs, il suffit généralement d'une préparation fortifiante ou d'un complément alimentaire contenant du fer, combiné à Ferrum phosphoricum pour compenser des besoins accrus. Pour tous les traitements, même en cas de modification >

Das Bärli-Knippen hat begonnen!

jetzt unter www.bio-strath.ch



Bio-Strath AG

Mühlebachstrasse 38 | 8032 Zürich | Tel 044 250 71 00 | Fax 044 250 71 01

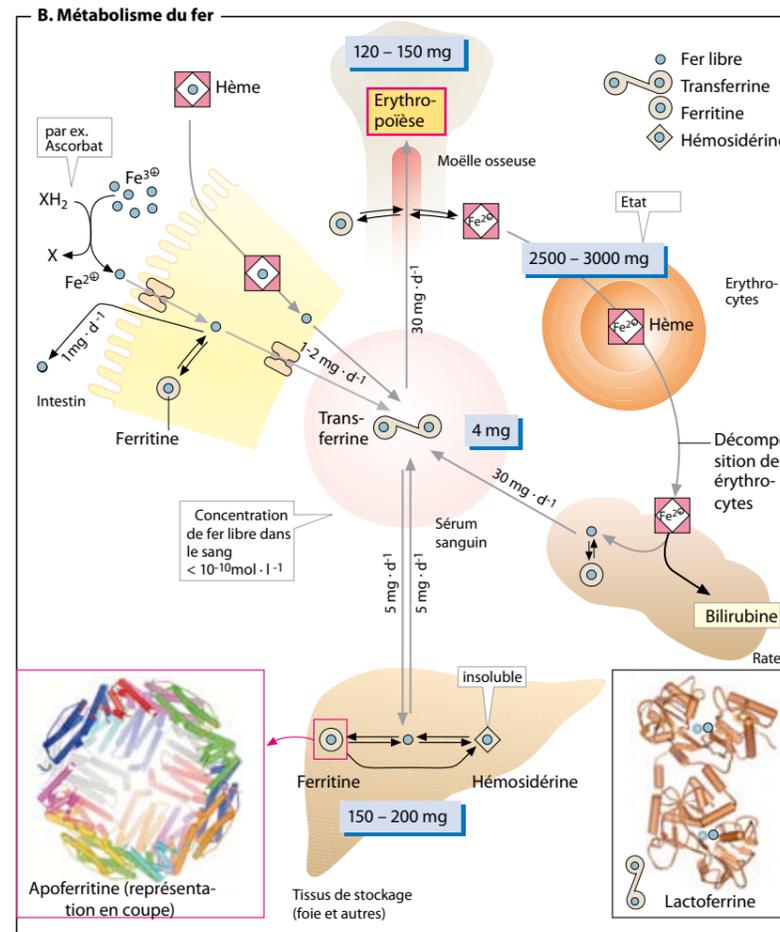
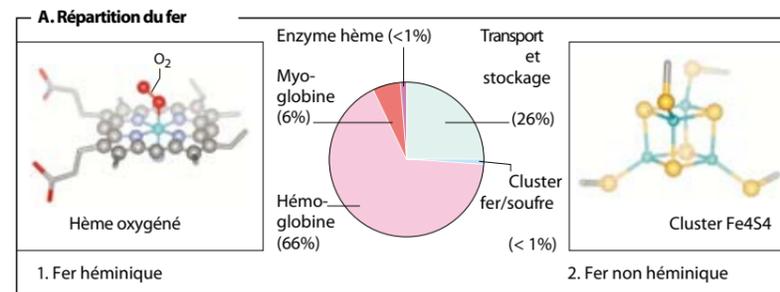
du régime alimentaire, il convient de prendre du fer pendant plusieurs mois car les réserves ne se reforment que très lentement. Toutes les préparations à base de fer, excepté Ferrum phosphoricum, peuvent provoquer des maux de ventre ou des irritations de l'intestin. Pour calmer ces troubles, on peut changer de préparation ou passer d'un produit liquide à son pendant en capsules. Il est fréquent que les selles deviennent foncées lorsqu'on prend une préparation à base de fer: cela n'a rien d'inquiétant. En cas de surdose, ces préparations peuvent provoquer de graves in-

toxications. Un excès de fer dans le sang ne survient en revanche que lorsqu'un trouble génétique provoque un dysfonctionnement au niveau de l'absorption du fer. Cette maladie, appelée hémochromatose, peut provoquer de sérieuses lésions des organes. Avant de prendre des préparations fortement dosées en fer, il convient donc de consulter un médecin pour déterminer les causes d'une carence éventuelle. Tous les produits à base de fer doivent être tenus hors de portée des enfants.

Nadja Keiser-Berwert/trad: cs

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois d'avril aborde également le thème du fer.



Source: Koolman, Röhm: «Taschenatlas der Biochemie», Thieme Verlag 3. Auflage 2003

Sources

- Organisation mondiale de la santé (OMS), Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V. (AFS) Herausgeberin der deutschen Ausgabe: Die physiologischen Grundlagen der Säuglingsernährung, 1998: 31-32
- www.eisenzentrum.org
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Eisenmangel>
- www.mineraltest.ch
- www.burgerstein.ch
- <http://schuessler-salze-liste.de/anwendungsgebiete/eisenmangel.htm>
- L. Leffler, T. Leffler, P.W. Joller: Hämoglobinwerte während der Schwangerschaft, Anwendungsbeobachtung zur Wirkung von Strath Aufbaupräparat auf den Hämoglobinspiegel bei Schwangeren. Ganzheits-Medizin 12, 2000
- Prof. Dr. Peter Bützer: Eisen im Körper, Pädagogische Hochschule St. Gallen, 2009
- DACH, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Verlag, 1. Auflage, 3. Korr. Nachdruck 2008
- Similasan SA: Guide de santé: troubles du métabolisme du calcium, du magnésium ou du fer, 2009

Verdauungsstörungen - Spiegel unserer Gesellschaft?



Sind die täglich ausgestrahlten TV-Spots für probiotisch angereicherte Lebensmittel und die Vielzahl von angebotenen Nahrungsergänzungs- und Arzneimitteln für das Darm-Wohlbefinden ein Abbild unserer Gesellschaft? Körperlicher und psychischer Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel beeinflussen unsere Verdauung und stören damit die Balance des Körpers und des Abwehrsystems. „Verdauung gut – alles gut?“ Im Grunde sicher ja. Doch greifen Functional-Food und Symptom-bekämpfende Mittel nicht zu kurz? Oder sind solche Lösungsansätze gar für eine Chronifizierung der Beschwerden mit verantwortlich?

Heinrich Schwyter, Naturarzt und Fachreferent der Spagyros AG beobachtet in seiner Praxis immer wieder, dass eine regelmässige und grundlegende Sanierung des Darmtraktes hartnäckige Beschwerden nachhaltig abklingen lässt oder solche wirkungsvoll verhindert werden

können. „Ein Zusammenspiel gezielter therapeutischer Massnahmen, bewusster Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft gehören zum Erfolg!“ erklärt Schwyter. Und weiter: „Am Ende braucht es natürlich auch eine gewisse Portion Disziplin!“

In drei Schritten zum Erfolg

Mit dem Wissen um die wichtige Bedeutung der Darmflora hat Heinrich Schwyter ein umfassendes Konzept für die Darmsanierung, oder moderner ausgedrückt, die „Symbioselenkung“ entwickelt. In 3 Phasen unterteilt sich sein Ansatz: Reinigung & Entschlackung, Stimulation und Aufbau. Dabei sollen die interessierten Kunden nicht überfordert werden. Die stufenweise und kontinuierliche Begleitung durch eine Fachperson ermöglicht eine zielgerichtete und individuelle Vorgehensweise.

Nicht nur für kranke Menschen

Besonders wichtig ist für Heinrich Schwyter, dass in der Beratung im Fachgeschäft oder in der Praxis nicht nur Menschen erfasst werden, bei denen aus einem pathologischen Grund eine umfassende Darmsanierung angezeigt ist. Die allgemeine Stärkung der Abwehrkräfte oder der Wiederaufbau nach einer längeren Phase gesundheitlicher Störungen wird durch eine

solche Kur entscheidend unterstützt. Insbesondere kommen Kunden in Frage, welche sich für eine Frühjahrs- und Herbstkur interessieren oder sich eine dauerhafte Gewichtsregulierung zum Ziel gemacht haben.

Auf die Qualität kommt es an

Für das vorgeschlagene Konzept vertraut Heinrich Schwyter auf bewährte Kräuter, Urtinkturen und eine Mischung aus spagyrischen Essenzen. Dass er sich dabei weitgehend aus dem Angebot von Spagyros bedienen kann, gibt ihm die Sicherheit, qualitativ hochwertigste Arzneimittel einzusetzen.

Fachvorträge in St. Gallen, Zürich und Bern

Zur Umsetzung der Idee organisiert Spagyros Abendvorträge. In einer ersten Phase sind solche Veranstaltungen in drei Städten geplant. Die Kurse richten sich an interessierte Fachpersonen aus Apotheken und Drogerien und dauern ca. 2 Stunden. Die Ausschreibungen für diese Weiterbildungen, welche von FPH und Drogistenverband anerkannt sind, finden Sie auf www.spagyros.ch. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das Spagyros-Kurs-Sekretariat (Telefon 031 959 55 85 oder kurse@spagyros.ch).

Naturheilmittel
aus der Schweiz

SPAGYROS

Spagyros AG · Tannackerstrasse 7 · 3073 Gümligen

Telefon: 031 959 55 88 · Telefax: 031 959 55 89 · e-mail: spagyros@spagyros.ch

Drogistin 100 %

Ab Juni 2011 können **SIE** unser Team ergänzen. **Sie** sind eine aufgestellte Drogistin welche gute Reformkenntnisse besitzt. Ihre Aufgaben sind: vernetztes und kompetentes Beraten in den Bereichen Reform, Kosmetik und Naturheilmittel, selbstständige Betreuung des umfassenden Reformangebotes, sowie selbständiges Erledigen von computerunterstützten Betriebsabläufen.

Wir sind ein aufgestelltes Team in einer schönen, grossen Drogerie mit einem vielseitigen Sortiment (EL, CQ, Biotherm, AdP, Kanebo) und bieten gute Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten an. **Wir** freuen uns auf **Sie!**

Ihre Bewerbung richten Sie an:

Evelyne Huser, Landstrasse 115, 5430 Wettingen
056 426 73 64, wettingen@vitadrogerie.ch

VITA DROGERIE
natürlich gesund und schön

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

Wir suchen per 01. Juni 2011 oder nach Vereinbarung als Verstärkung unseres Teams in Grabs / SG eine motivierte und initiative

Drogistin 100 %

Sind Sie an einer vielseitigen und interessanten Tätigkeit in einer lebhaften Drogerie mit kollegialem und aufgestelltem Team interessiert?

Liegen Ihnen unsere Sortimentsschwerpunkte: Pharma, Naturheilmittel und Hausspezialitäten am Herzen?

Wir freuen uns über ihre Kontaktaufnahme oder schriftliche Bewerbung an:

Löwendrogerie, 9472 Grabs
Hansruedi Kubli oder Erika Gabathuler
Telefon 081 771 31 48
kubli.drogerie@swidro.ch

swidro
zusammen erfolgreich

LÖWEN DROGERIE GRABS



Flash

Délai d'insertion pour la
prochaine édition: 1^{er} avril 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

Engagierte Drogistin 100%

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE GÜNTHER

Wir suchen in Interlaken per Anfang Juli 2011 eine

Engagierte Drogistin 100%

Wir bieten Ihnen:

- Eine interessante, innovative Drogerie
- Selbständiges und verantwortungsvolles Arbeiten
- Gute Weiterbildungsmöglichkeiten
- Ein breites Sortiment und langjährige Erfahrung im Naturheilmittelbereich
- Ein attraktives Kosmetikangebot
- Eine multikulturelle, anspruchsvolle Kundschaft

Unsere Anforderungen:

- Verantwortungsvolles Arbeiten
- Drogistin mit Erfahrung im Bereich Kosmetik (Visagistenausbildung von Vorteil)
- Selbstständige Betreuung eines grossen Kosmetikdepots
- Gute Naturheilmittelkenntnisse und Freude an intensiver Beratung
- Initiative, begeisterungsfähige Persönlichkeit
- Engagement für die Mithilfe in der Weiterentwicklung der vereinbarten Verantwortungsbereiche
- Bereitschaft zur stetigen Aus- und Weiterbildung
- Mithilfe in der Lehrlingsbetreuung

Sind Sie bereit für eine neue Herausforderung?

Dann freuen wir uns auf eine schriftliche Bewerbung mit Foto.

Senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an:

DROPA Drogerie Günther AG
Béatrice Tschannen
Geschäftsführerin
Untere Bönigstrasse 12
3800 Interlaken

Telefon 033 823 80 30
dropa.interlaken@dropa.ch



dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

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

Sie sind **Drogistin** und haben eine hohe Fachkompetenz in den Bereichen Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin.

Sie sind motiviert, durch unser intensives Weiterbildungsprogramm, sich immer auf dem neusten Stand zu halten.

Ihr Steckbrief ist die Naturheilkunde und Sie brennen darauf, unsere Kunden ganzheitlich zu beraten.

Zögern Sie nicht und senden Sie Ihre Bewerbung an: d.bielmann@drogerie-bielmann.ch

oder
Drogerie Biemann AG
z.H. Herrn Dieter Biemann
Stadthausgasse 15
4051 Basel



SIE glauben an die Zukunft der Drogerie im Dienst der Bevölkerung? Wir auch! und dies seit 1913! Daher suchen wir nach Vereinbarung eine/n **Dipl. Drogist/in HF (100 %)** als Geschäftsführer/in in unserer interessanten Drogerie.

WIR bieten eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Arbeit in einem eingespielten und kollegialen Team, mit Schwerpunkt in kompetenter und zuvorkommender Kundenberatung. SIE verfügen über folgende Eigenschaften:

- Berufserfahrung als Verwalter/in
- Gute Kenntnisse in Naturheilmittel, Technika
- Flexibilität und Eigeninitiative

Wir und unser Team freuen uns auf Sie! Gerne erteilen wir Ihnen weitere Auskünfte oder freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Bümpliz-Apotheke + Drogerie
Dr. Andreas Gerber
Bernstrasse 72, 3018 Bern
031 992 10 62, www.buempliz-apotheke.ch



Geschäftsführer/in
Gesucht für lebhaftes, moderne Drogerie in Amriswil. Ideale Lage in grossem Einkaufszentrum mit Potenzial. Treue langjährige Kundschaft. Ständig wachsendes Einzugsgebiet. Tolles Team.

Interessante Bedingungen.
Start ab 1. Juli 2011 oder nach Vereinbarung.

Wir erwarten gerne Ihre Kontaktnahme, kurz und unkompliziert. Alles weitere mündlich.

Büro Dr. Helbling, Pflanzbergstrasse 1, 8274 Tägerwil
Telefon 071 666 70 60

Sind Sie bereit für eine neue Herausforderung?
Wir suchen per Anfang Juni 2011 eine begeisterte **Drogistin (100 %)** mit guten Kosmetikkennnissen (Estée Lauder, Clinique, Clarins) und der Bereitschaft in einem jungen Team zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Impuls Drogerie Peterer,
Daniel Gegenschatz
Bahnhofstr. 5, 9230 Flawil
info@peterer-drogerie.ch




e-mediat, ist spezialisiert auf die Errichtung und den Betrieb von Datenbanken für das schweizerische Gesundheitswesen. Dank langjähriger Erfahrung in der Informationsvermittlung und Informationsverarbeitung im Gesundheitsmarkt, ist e-mediat der führende Anbieter auf dem Markt.

Das Unternehmen mit Sitz in Bern ist eine Gesellschaft der Galenica Gruppe.

Sachbearbeiter/in Marketing und Verkauf Innendienst 100 %

AUFGABENGEBIET_Sie unterstützen die Leiterin Marketing und Verkauf Innendienst in ihren administrativen Aufgaben. Sie betreuen telefonisch unsere Kunden von ihrer ersten Anfrage zu unseren Produkten über die Vertragsausstellung bis hin zur Fakturierung. Generell sind Sie die kompetente Anlaufstelle für Auskünfte zu unseren Stammdatenprodukten für die verschiedensten Anwender wie Apotheken, Drogerien, Grossisten, Spitäler, Heime und Kostenträger.

IHR PROFIL_Sie haben eine branchenspezifische Grundausbildung (z.B. Drogist/In, Pharmaassistent/In) mit weiterführender Ausbildung. Wir wünschen uns eine selbständige und kundenorientierte Person mit einer raschen Auffassungsgabe und exakten Arbeitsweise. Belastbarkeit gehört zu Ihren Stärken. Ihre Muttersprache ist deutsch oder französisch und Sie bringen sehr gute Kenntnisse (mündlich und schriftlich) der anderen Sprache mit. Sie arbeiten gerne exakt, sind flexibel, halten Termine ein und schätzen Teamarbeit.

WIR BIETEN_Eine vielseitige Aufgabe in einem sympathischen, aufgestellten Team und fortschrittliche Anstellungsbedingungen (5 Wochen Ferien, gute Sozialleistungen, etc.).

HCI Solutions AG
Abteilung e-mediat
Human Resources
Untermattweg 8, 3027 Bern
E-Mail: perspektiven@hcisolutions.ch
Telefon 058 851 26 50

Baby in Sicht!
Unsere bisherige Stelleninhaberin erwartet ein Baby. In unser aufgestelltes Drogerie-Team suchen wir per Anfang Juni 2011 **Drogistin/Kosmetikerin** zur selbständigen Führung unserer Kosmetik-Parfümerie (Lauder, Clinique, Dior, Biotherm).

Gute Depotkenntnisse sind Voraussetzung und etwas Praxis in dieser anspruchsvollen Aufgabe ist erwünscht. Sind Sie verkaufsorientiert und macht Ihnen die Kundenbindung Freude, so sollten Sie sich bei uns melden.

Senden Sie Ihre Bewerbung, oder rufen Sie uns an.
Thomas oder Elisabeth Müri (Tel. 071 311 30 50) freuen sich auf Ihren Anruf, thomas@drogerie-mueri.ch.



Für Gesundheit und Schönheit 9030 Abtwil-St.Gallen Sänktspark www.drogerie-mueri.ch

Kompetenz in Gesundheit und Schönheit mit Ambiente
304 von 310 möglichen Drogothek-Punkten



Drogistin Winterthur

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 moderne Bahnhof Apotheke im Bahnhof (RailCity) Winterthur suchen wir per 1. Mai 2011 oder nach Vereinbarung eine engagierte **Drogistin oder Pharma-Assistentin (50 - 100%)**

Sie haben Freude an kompetenter Kundenberatung und eine positive Ausstrahlung. Unsere flexiblen Arbeitszeiten wissen Sie zu schätzen und fühlen sich wohl in einem lebhaften Betrieb. Haben Sie gute Kenntnisse im Bereich Kosmetik und Schönheit (Depotkosmetik) und sind bereit allenfalls etwas Neues im Apothekenbereich dazuzulernen?

Es erwartet Sie ein motiviertes Team, ein abwechslungsreicher Tätigkeitsbereich mit spannenden Aufgaben wie die Betreuung der Kosmetikmarken Clarins und Clinique sowie fortschrittlichen Arbeitsbedingungen (5 Woche Ferien, interne Weiterbildungsmöglichkeiten).

Auf Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf (Telefon 052 535 85 88) freut sich Frau Martina Furrer, Betriebsleiterin.

BAHNHOF APOTHEKE DROGERIE PARFÜMERIE



Bahnhofplatz 5, 8400 Winterthur
Telefon 052 269 12 00, a27@achillea.ch
Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

DROGIST/IN 80-100%

Natürlich gesund - Einzigartig schön!



Wir suchen per **sofort oder nach Vereinbarung** eine **Drogistin oder einen Drogisten 80 bis 100%** mit Berufserfahrung.

Auf einer Verkaufsfläche von 300m² führen wir neben einem grossen, qualitativ hochstehenden Hausspezialitäten Sortiment auch Pharma/Naturheilmittel, Reformprodukte und eine Parfümerie mit verschiedenen Kosmetikdepots. Sie haben Freude an Ihrem Beruf und sind bereit Verantwortung zu tragen. Das Arbeiten in einem grossen Team fällt Ihnen leicht und Sie zeichnen sich durch Flexibilität sowie fundierte Kunden-Beratung aus.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per Post oder per Mail bis spätestens: 2. Mai 2011

Impuls Drogerie Abderhalden AG
Herr A. Hofstetter
Bahnhofstr. 9 · 9630 Wattwil
a.hofstetter@toggenburgdrogerie.ch
071/988 13 12



Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per Post oder per Mail bis spätestens: 2. Mai 2011

Impuls Drogerie Abderhalden AG
Herr A. Hofstetter
Bahnhofstr. 9 · 9630 Wattwil
a.hofstetter@toggenburgdrogerie.ch
071/988 13 12



Abderhalden Drogerie · Wattwil

A la pointe de l'actualité

Retrouvez chaque semaine des nouvelles actuelles de la branche et de l'Association suisse des droguistes dans d-mail, notre newsletter électronique.



Gut vernetzte Drogerien = spannende Arbeitsplätze!



www.swidro.ch

Drogistin

Zürich Wiedikon

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 neu umgebaute, moderne Drogama Apotheke Drogerie im ebenso erneuerten Migros-Einkaufscenter Wiediker Märt, suchen wir per 1. Mai 2011 oder nach Vereinbarung eine freundliche

Drogistin (80 – 100%)

Sind Sie aufgestellt, flexibel und teamorientiert? Stellen Sie Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt und beraten kompetent in einem breiten Sortiment und haben Freude in der Beratung im Kosmetikbereich (vorwiegend Dermo-Kosmetik)?

Fühlen Sie sich in einem lebhaften Betrieb wohl und sind bereit Neues im Apothekenbereich dazuzulernen? Dann erwartet Sie ein interessanter Tätigkeitsbereich und spannende Aufgaben wie die Mithilfe im Bestellwesen und der Depotbetreuung. Zudem bieten wir fortschrittliche Arbeitsbedingungen (5 Woche Ferien und fortlaufende Weiterbildungsmöglichkeiten).

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne gibt Ihnen Herr Fäh telefonisch weitere Auskünfte. Ihre schriftliche Bewerbung senden Sie bitte an

**DROGAMA APOTHEKE
DROGERIE**

Birmensdorferstrasse 320, 8055 Zürich
Telefon 044 455 33 33

Weitere Stellenangebote: www.achillea.ch

Droguerie/Divers

Chance zur Uebernahme einer kleinen und feinen Landdrogerie in Rohrbach bei Huttwil

Eine grosse, treue Kundschaft freut sich jetzt schon auf die/den Neue/n und hofft mit ebenso viel Herzblut beraten und bedient zu werden, wie das Ruth Kälin seit Jahren tut.

Bitte melden bei:
Ruth Kälin, Telefon 062 965 28 01, Dienstags und Mittwochs

Drogerie im Kanton Bern

Der Besitzer der Drogerie möchte sich beruflich verändern und verkauft deshalb seine schöne Drogerie im Stockwerkeigentum.

- Drogerie an zentraler Passantenlage
- grosses Einzugsgebiet
- moderne Mobilien, attraktives Erscheinungsbild
- treue Stammkundschaft
- Sortimentsschwerpunkte: Medikamente und Naturheilmittel
- ausbaufähige Räume (Beratungsraum, Labor)
- es besteht zusätzliches Umsatzpotenzial
- ausführliche Bewertung der Drogerie vorhanden
- fairer Kaufpreis
- Übergabe nach Absprache

Fordern Sie detaillierte Unterlagen mit genauer Adressangabe an



Tribune du droguiste

Découvrez ce que vos clients pourront lire dans l'édition d'avril: comment aborder la belle saison le cœur et le corps légers, grâce à une cure de détoxination.

Carences en fer

Une femme sur sept manque de fer. Il suffit souvent d'adapter son mode de vie pour remédier à ce problème.

Entraînement de la mémoire

Rien de tel que d'entraîner ses neurones pour préserver ses capacités cérébrales jusqu'à un âge avancé. Suivez le guide.

Diarrhées infantiles

Quand les enfants ont la diarrhée, les parents doivent rester vigilants. Toutes les astuces pour prévenir la déshydratation chez les petits.

Cuir chevelu et pellicules

L'équilibre sensible du cuir chevelu est facilement perturbé. Que faire quand les pellicules tombent en pluie sur les épaules? Nos conseils.



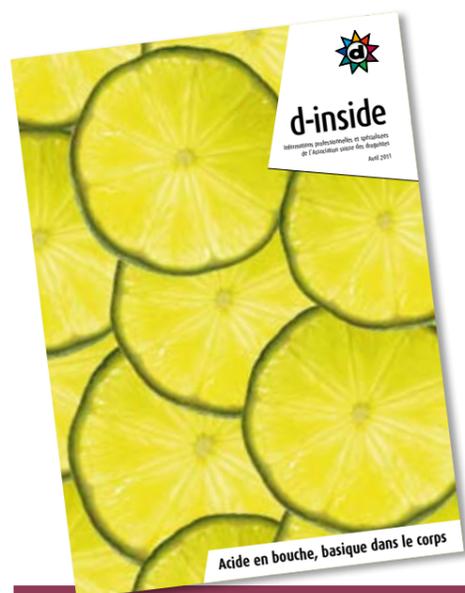
Brochure: «Maux de tête»

En avril, le guide pratique encarté dans la Tribune du droguiste est consacré aux maux de tête.

Les autres thèmes:

«Grossesse tardive»; «Les 30 ans de la Tribune du droguiste»; «Aphtes»; «Herpès et soins labiaux», «Entraînement à la course à pied» et «Survivre dans les bureaux ouverts».

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



Votre d-inside actuel!

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

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

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, Schlieren; couverture: fotolia.de

Abonnements: Antonella Schilirò, téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch; ISSN 1662-338X; Fr. 75.-/an, 2^e abonnement Fr. 56.-, plus 2,5 % TVA;



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

HAARAUSSFALL?*

Dünnes Haar?
Strapaziertes Haar?



pantogar®

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

Ausführliche Informationen entnehmen Sie dem Arzneimittel-Kompendium der Schweiz.

Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil



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

300 Kapseln

pantogar®

Haar- und Nageltherapeutikum