



# d-inside

Informations professionnelles et spécialisées  
de l'Association suisse des droguistes

Mai 2011

**Pour démarrer d'un bon pied!**

Der Nachfolger von Fenipic ist da:

# Fenipic® Plus

mit einem **Plus** an aktiven Wirkstoffen



**Fenipic® Plus – enthält 5 aktive Wirkstoffe,**  
um die wichtigsten Kundenbedürfnisse\*  
**bei Insektenstichen** zu befriedigen

-  Linderung von Schmerz & Juckreiz
-  Entzündungshemmung und Hautberuhigung
-  Abschwellende Wirkung
-  Kühlung
-  Desinfektion



Erhältlich als 24 g Gel und 8 ml Roller.

**Fenipic® Plus**  
Der Experte bei Insektenstichen

\* GfK Online Befragung von über 1.000 Konsumenten Januar 2011

Z: 1 g Gel enthält: 20 mg Lidocainhydrochlorid, 20 mg Diphenhydraminhydrochlorid, 10 mg Benzalkoniumchlorid, 20 mg Levomenthol, 30 mg Dexpanthenol sowie Hilfsstoffe; 1 ml Flüssig (Roller) enthält: 10 mg Lidocainhydrochlorid, 10 mg Diphenhydraminhydrochlorid, 10 mg Benzalkoniumchlorid, 20 mg Levomenthol, 5 mg Dexpanthenol sowie die Hilfsstoffe Ethanol, Ether, Isopropanol und weitere Hilfsstoffe. I: Gel: Insektenstiche, Reizungen durch Pflanzen (z.B. Brennesseln), Quallenverbrennungen, juckende und allergische Erscheinungen der Haut, kleinflächiger Sonnenbrand; Flüssig: Insektenstiche D: Gel: Mehrmals täglich in dünnen Schichten auf die betroffenen Hautstellen auftragen. Flüssig: Unmittelbar nach dem Insektenstich auf die schmerzende oder juckende Stelle auftragen. Die Anwendung kann mehrmals erfolgen. KI: Bekannte Überempfindlichkeit auf einen der Inhaltsstoffe. VM: Nicht auf offene Wunden auftragen. Nicht grossflächig und nur kurzfristig anwenden. Jeglicher Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten ist zu vermeiden. Bei Kleinkindern unter 2 Jahren nur auf ärztliche Verordnung. S: Über die Anwendung entscheidet der Arzt. UW: Gelegentlich Hautreizungen oder allergischen Reaktionen. IA: Keine bekannt. P: Tube zu 24 g; Roller zu 8 ml; Liste D. Für ausführliche Informationen, konsultieren Sie bitte das Arzneimittelkompendium der Schweiz. Novartis Consumer Health Schweiz AG.

## Les brèves

4 L'actualité de la branche

## Branche

6 Documenter ses expériences d'apprentissage

## Zoom sur...

8 La course à pied

## Interview

14 Rolf Büttiker, conseiller aux Etats PLR du canton de Soleure

## Connaissances

20 Série, 3<sup>e</sup> partie: l'énergie des lipides

26 Enfin l'été!

30 Partir ou rester?

## Rubriques

17 Sondage en ligne

29 Conseils médias

35 Marché de l'emploi

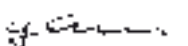
39 A venir dans la Tribune du droguiste



## Mieux vaudrait coopérer

Aucune autre branche ne s'offre le luxe de publier six magazines pour informer ses clients. Chaque mois, plus de 1,2 million d'exemplaires sont ainsi distribués aux clients des drogueries. Ainsi, il est possible qu'un consommateur reçoive trois magazines de droguerie différents en une semaine. De quoi le perturber – au lieu de le mettre dans de bonnes dispositions envers la droguerie.

Il est incontestable que les médias papier perdent de l'importance au bénéfice des médias électroniques qui connaissent un essor fulgurant. L'ASD a réagi très vite face à cette évolution et a lancé sa plate-forme de santé vitagate.ch il y a quatre ans. Depuis, elle s'est solidement établie: plus de 50 000 internautes consultent plus de 100 000 articles chaque mois. Mais voilà que le même danger menace les médias en ligne: des groupements – que ce soit par fierté mal placée ou à cause d'une sérieuse erreur de jugement – investissent des montants à six chiffres pour monter des sites internet. Il serait évidemment plus judicieux de concentrer toutes les forces de la branche et d'échanger ouvertement tous ensemble sur toutes les possibilités de coopération.

  
Heinrich Gasser



Une bonne préparation permet de se lancer dans la course à pied avec plaisir et surtout sans douleurs. Découvrez, page 8, comment accompagner vos clients débutants.





### Félicitations!

**Tout sourire, l'heureuse gagnante du concours «Plaies et bobos», Tamara Nützi, reçoit un bon pour un séjour à Arosa.**

Quelque 150 droguistes ont participé au concours paru dans le magazine *d-inside* du mois de mars dernier. Et 86 personnes ont répondu correctement aux 11 questions des partenaires officiels des droguistes suisses pour l'action «Plaies et bobos». La gagnante a été désignée par tirage au sort. Il s'agit de **Tamara Nützi**, droguiste à la droguerie Dropa Roth à Wangen an der Aare. Elle se réjouit déjà de passer quelques jours de vacances au Waldhotel National à Arosa. Nous lui adressons toutes nos félicitations et lui souhaitons un agréable séjour à Arosa!

### Journée des herbes médicinales 2011



Les 2 et 3 juillet 2011, se dérouleront les journées des herbes médicinales des droguistes au musée du Ballenberg. Tous ceux qui s'intéressent aux thérapies et aux remèdes naturels se donneront rendez-vous à la droguerie historique. La Fondation Ballenberg des droguistes suisses présentera également sa nouvelle cave aux parfums. [www.ballenberg.ch](http://www.ballenberg.ch)

### Le soleil protecteur du cancer

Le soleil ne serait pas en première ligne un facteur déclenchant du cancer mais aurait plutôt un effet protecteur. Cette affirmation, tirée du livre «Krebszellen mögen keine Sonne» (les cellules malignes n'aiment pas le soleil), ne laisse pas indifférent. Son auteur, Jörg Spitz, fondateur de la Société d'information et de prévention médicales allemande (mip) et spécialiste de médecine préventive, souhaite que le milieu médical prenne davantage conscience de l'importance de la vitamine D, sécrétée sous l'effet du soleil. *cdp*

### «atout santé»: poids de forme



Perdre du poids n'est pas une mince affaire. Non que les régimes soient compliqués, mais on peut facilement se perdre face à la pléthore de théories et d'explications diverses. Si les régimes échouent aussi souvent, c'est que bien des gens n'ont plus une saine perception de leur corps. Comment être satisfait de sa silhouette, tel est le thème du conseil de santé du mois de mai. Les collaborateurs y découvriront comment réduire son embonpoint, manger sainement au travail et rester en mouvement. Préparez-vous à aborder ce sujet de taille dans votre droguerie! Vous trouverez aussi le conseil de santé «Poids de forme – Une taille sur mesure» en ligne, sur [www.drogoserver.ch](http://www.drogoserver.ch) (dossier «atout santé»). Important: le conseil de santé actuel contient un bon de rabais de 20 % pour un produit formoline.

### Chiffres d'affaires en hausse de 3,8 %

Selon les résultats provisoires de l'Office fédéral de la statistique, les chiffres d'affaires du commerce de détail ajustés des variations saisonnières ont augmenté de 3,8 % en termes réels en février 2011 par rapport à janvier 2011. *ofs*

### Un employé sur cinq victime de burnout

Le burnout, syndrome d'épuisement professionnel, et autres maladies psychiques seraient en forte augmentation parmi les employés, selon une évaluation du syndicat allemand du secteur des services Verdi. Le syndicat Verdi estime que 20 % environ des personnes actives sont concernées. [www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)

### Le travail, c'est la santé...

Etre au chômage n'est pas seulement mauvais pour le portemonnaie, l'inactivité nuit aussi à la santé. Une étude vient en effet de révéler que les personnes sans emploi ont 63 % plus de probabilités de décéder d'une mort prématurée que les personnes qui travaillent régulièrement. *cdp*

### La douleur des sentiments

Les blessures émotionnelles et les douleurs corporelles provoquent des sensations similaires, parce qu'elles sont traitées dans les mêmes zones cérébrales. Des chercheurs américains sont parvenus à cette conclusion en observant le cerveau de personnes en proie à un chagrin d'amour. Les scanners ont révélé que le souvenir de l'échec sentimental active la même zone cérébrale que la douleur physique. *cdp*

### Nouveau directeur chez Bio Partner Schweiz SA



L'entreprise Bio Partner Schweiz SA a nommé **Andreas Jiménez** à sa direction à partir au 1<sup>er</sup> juin 2011. Cet économiste de 46 ans a travaillé auparavant dans différentes entreprises actives dans le secteur commercial et logistique international. Depuis 2004, il occupait les fonctions de directeur chez Lekkerland Schweiz, dont il était également membre du conseil d'administration depuis 2008. Andreas Jiménez se réjouit de s'engager pour des produits en accord avec ses valeurs et pour le développement durable. *cdp*

### 40 ans de succès



Cette année, la droguerie Häusler de Wattenwil peut afficher fièrement ses 40 ans. Un événement qui mérite d'être célébré dignement – notamment avec différentes activités et conférences qui ont été organisées durant tout le mois de mars. Ces manifestations ont rencontré un vif succès, comme le relève le propriétaire, Roland Häusler. Un succès qui n'est évidemment pas seulement dû à l'anniversaire, mais bien à «un engagement conséquent et durable en faveur de la droguerie». Le couple de droguistes s'intéresse ainsi depuis longtemps à la médecine complémentaire et a même installé un cabinet à l'arrière de la droguerie. C'est là que Verena Häusler, praticienne de médecines parallèles, traite ses clients, en particulier avec des méthodes kinésiologiques. Outre la pratique, le propriétaire de la droguerie attache aussi beaucoup d'importance à la formation continue de ses droguistes, dirigés par Annina Leemann. Qu'est-ce qui a changé au cours de ces 40 années? «Lorsque nous avons commencé, les teintures de plantes, la spagyrie et l'homéopathie étaient encore méconnues et les gens venaient surtout en droguerie pour des produits techni-

ques. En revanche, les gens venaient plus facilement en droguerie autrefois; aujourd'hui, il faut vraiment leur proposer quelque chose qu'ils ne trouvent pas ailleurs pour les attirer.» Et comment y arriver? «Il faut avoir du plaisir à exercer son métier, s'engager sans compter et surtout être attentif et attentionné avec les clients», explique Roland Häusler. Même s'il serait en droit de jouir d'une retraite bien méritée, le couple a décidé de continuer de travailler jusqu'à fin 2012. La droguerie passera alors aux mains d'un autre couple de droguistes. Et si c'était à refaire? «Bien sûr, la question ne se pose même pas», assure Roland Häusler. «J'ai toujours beaucoup de plaisir à exercer ma profession et je suis convaincu que droguiste est un métier d'avenir.» *fk*

### Nouvelle présidente de section



Lors de son assemblée de printemps, la section soleuroise de l'ASD a élu sa nouvelle présidente: **Susanne Werder**. Propriétaire de deux drogueries, à Lostorf et à Aarau, elle succède à Anton Löfel, qui avec l'appui de ses collègues, a reconquis le droit des drogueries soleuroises à vendre des produits de la liste C. Nous la félicitons pour son élection et lui souhaitons beaucoup de succès dans sa nouvelle fonction.

### In memoriam



C'est une bien triste nouvelle qui nous a été communiquée début avril. **Helga Harttig**, ancienne collaboratrice de l'ASD, est décédée le 31 mars 2011 à l'âge de 67 ans au terme d'une courte mais très grave maladie. De 1980 à 2001, Helga Harttig avait travaillé comme collaboratrice spécialisée au secrétariat central de l'ASD – assumant en plus de nombreuses autres tâches. De nombreux droguistes avaient ainsi pu apprécier les conseils compétents qu'elle dispensait volontiers ainsi que son sérieux et son engagement. Nous nous souviendrons toujours d'elle et, au nom de l'Association suisse des droguistes, nous présentons nos sincères condoléances à sa famille.

### TDAH: alimentation en cause?

La mode alimentaire occidentale, riche en produits de restauration rapide, de viande, de pommes frites et de douceurs, pourrait augmenter les risques de développer un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Telle est en tout cas la conclusion d'une étude réalisée par des chercheurs australiens qui ont suivi 1700 enfants de la naissance à leur 14<sup>e</sup> anniversaire. *ugb*

### Privé de café

Mieux vaut renoncer au café après un repas copieux et particulièrement riche en lipides ou glucides. En effet, des chercheurs de l'Université de Guelph (Ca) ont constaté que l'association de ces différentes substances provoque d'importants pics glycémiques. *cdp*

### Bactéries en hausse dans les robinets

Sans contact direct, pas de bactérie: les robinets électroniques à déclenchement automatique sont ainsi censés garantir une meilleure hygiène. Or, des analyses effectuées dans un hôpital américain ont révélé le contraire. Les chercheurs ont ainsi décelé trois fois plus de bacilles (légionelles) dans l'eau des robinets automatiques que dans celle des robinets conventionnels. [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)

### Le chocolat abaisse la pression

Une nouvelle étude de longue durée réalisée par des chercheurs allemands confirme que le chocolat abaisse la pression sanguine et diminue les risques de pathologies cardiaques. *derstandard.at*



# Documenter ses expériences

La documentation d'apprentissage aide les personnes en formation et leurs formateurs en entreprise et constitue un outil important pour la mise en pratique du plan d'études standard. Les personnes chargées de la formation en entreprise peuvent s'y référer pour faire leurs évaluations régulières.

Dans les dernières éditions de *d-inside* (voir encadré), nous avons déjà abordé les thèmes du plan d'études standard et du plan de formation. Dans cet article, nous allons maintenant nous pencher sur le principal outil de travail des personnes en formation: la documentation d'apprentissage. Elle contient les contenus du plan d'études standard et du plan de formation. On y trouve donc par exemple, pour chaque objectif évaluateur du plan d'études standard, un document avec toutes les indications nécessaires pour la mise en pratique.

La personne en formation inscrit sur ces documents tous les travaux importants qu'elle a réalisés, les capacités qu'elle a acquises ainsi que les expériences personnelles qu'elle a réalisées par objectif évaluateur dans l'entreprise formatrice. Ces notes font l'objet de discussions régulières avec la personne chargée de la formation – laquelle peut ainsi avoir une vision globale du déroulement de l'apprentissage, de l'intérêt professionnel et de l'engagement individuel de la personne en formation.

L'objectif est que cette documentation très complète puisse également servir d'ouvrage de référence au terme de la procédure de qualification.

**Pourquoi la documentation d'apprentissage est-elle utile et pratique?**

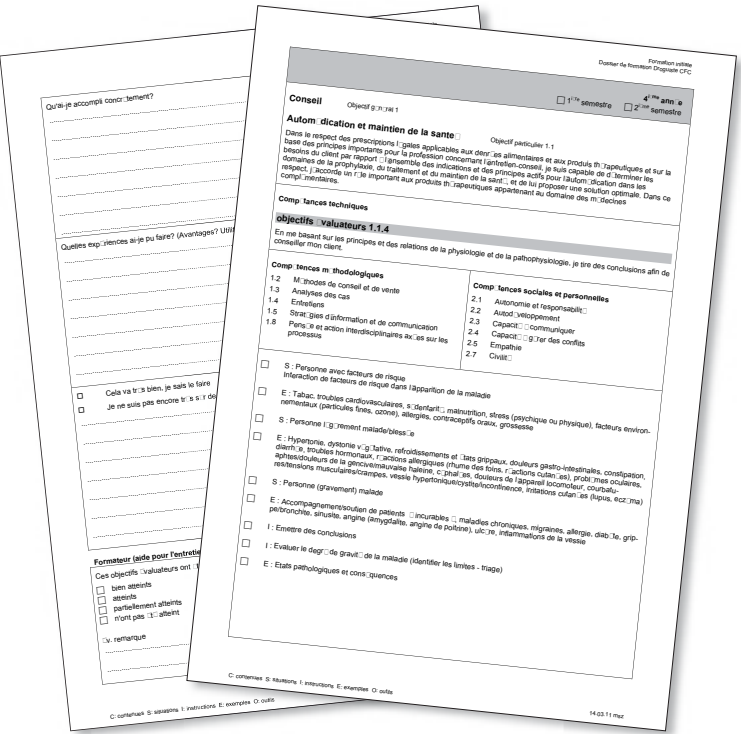
Elle permet à toutes les personnes concernées d'avoir un bon aperçu du déroulement de la formation dans l'entreprise.

- Elle constitue un important instrument de planification.
- Elle représente un outil pour une mise en œuvre proche de la pratique.
- Elle décrit ce que la personne en formation devrait savoir durant l'année en cours.

**En quoi l'élaboration de la documentation d'apprentissage est-elle utile aux personnes en formation?**

- Les personnes en formation définissent leurs objectifs avec leurs formateurs professionnels et apprennent comment travailler pour les atteindre.

- Les personnes en formation étudient chaque contenu de formation et établissent des liens entre les connaissances théoriques et les expériences acquises dans la pratique.
- Les personnes en formation peuvent déterminer elles-mêmes quelles sont leurs lacunes et compléter leurs connaissances en conséquence.
- Les personnes en formation sont toujours à même de donner des informations compétentes sur l'état de leur apprentissage à leur formateur.
- Les personnes en formation peuvent donc participer activement à l'organisation de leur formation.
- La documentation d'apprentissage est un outil précieux lors de l'examen pratique et sert d'ouvrage de référence à la fin de la formation initiale.



Participez à la planification de votre formation: la documentation d'apprentissage est un outil précieux pour vérifier vos connaissances et mener des entretiens ciblés.



Vous maîtrisez l'entretien de conseil? Si tel n'est pas le cas, la documentation d'apprentissage vous permet de déterminer vos lacunes et donc d'y remédier.

| Série sur la formation professionnelle                                                                                             |                        |                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------|--|
| La série publiée dans <i>d-inside</i> vous donne chaque mois des informations détaillées sur la formation professionnelle initiale |                        |                                                          |  |
| Février                                                                                                                            | 1 <sup>e</sup> partie: | introduction de l'OrFO et plan de formation              |  |
| Mars                                                                                                                               | 2 <sup>e</sup> partie: | écoles professionnelles et cours inter entreprises       |  |
| Avril                                                                                                                              | 3 <sup>e</sup> partie: | plan d'études standard pour les trois lieux de formation |  |
| Mai                                                                                                                                | 4 <sup>e</sup> partie: | évaluation en entreprise                                 |  |
| Juin                                                                                                                               | 5 <sup>e</sup> partie: | procédures de qualification                              |  |

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

- La confiance, c'est bien – surtout quand elle s'accompagne de contrôles constructifs!**
- Grâce à la structure logique de la documentation d'apprentissage, le formateur peut immédiatement se faire une idée précise de l'état des connaissances de la personne en formation.
  - La documentation d'apprentissage est un bon outil pour mener des entretiens ciblés et pour combler d'éventuelles lacunes au niveau des connaissances.
  - Le formateur peut toujours vérifier le stade de la formation.
  - L'élaboration de la documentation d'apprentissage permet de relier judicieusement les connaissances acquises à l'école professionnelle, dans les cours interentreprises et dans l'entreprise formatrice.
  - Comme la personne en formation fournit un travail personnel approfondi, la charge de temps n'est pas excessive pour le formateur.
  - La répartition des tâches est claire et efficace.
  - Le visa (validation) du document établit clairement que la matière traitée a été discutée ensemble.

**L'évaluation en entreprise**

Selon l'Ordonnance sur la formation professionnelle initiale, les formateurs en entreprise doivent évaluer la personne en formation tous les six mois. Même si cette évaluation n'est pas significative au niveau des notes et qu'elle ne fait pas partie de la procédure de qualification, elle n'en est pas moins très importante: c'est en effet sur la base de la documentation d'apprentissage que les progrès peuvent être évalués et que le contrôle des objectifs peut être fait durant les entretiens semestriels. Ces entretiens doivent également permettre de définir par écrit les objectifs pour la prochaine période d'évaluation. Pour ce faire, l'Associations suisse des droguistes a élaboré un formulaire d'évaluation ad hoc, lequel est intégré dans la documentation d'apprentissage. Avant l'établissement d'un nouveau contrat d'apprentissage, tous ces documents, y compris la documentation d'apprentissage et le formulaire d'évaluation, pourront être téléchargés sur [www.drogistenverband.ch](http://www.drogistenverband.ch) pour une somme forfaitaire. Les offres seront communiquées dans la newsletter *d-mail*.



# Démarrer en douceur

Courir ne doit pas être une torture. Pour peu que l'on démarre en douceur, on peut pratiquer ce sport estival avec plaisir et surtout sans douleurs. Sans oublier que les drogueries disposent d'un vaste assortiment pour aider les débutants à entrer dans la course.

«Chez nous à la maison, ça sent toujours un peu la crème sportive», constatent Daniel et Silke, adeptes du triathlon à très haut niveau. Même si ces deux athlètes sont bien entraînés, ils ressentent malgré tout de temps en temps des douleurs musculaires. S'éloigner d'une poussée du bassin à la piscine, courir sur une piste d'athlétisme ou pédaler à fond à bicyclette sont des déroulements moteurs très complexes qui se composent de centaines de phases différentes. Chacun de ces mouvements différents fait au moins intervenir deux muscles, un ligament, une articulation et deux os – autant de structures qui peuvent toutes se manifester d'une manière ou d'une autre.

Dans l'articulation, soit entre la cavité et la capsule articulaires, deux surfaces lisses et blanchâtres se font face. Il s'agit du cartilage hyalin, lequel entoure les structures cartilagineuses comme une fourre de protection. L'espace articulaire est rempli de liquide synovial. Ce liquide clair et visqueux contient des protéines et des substances séreuses et est aussi appelé synovie. La synovie lubrifie les surfaces articulaires et nourrit le cartilage dépourvu de vaisseau. Les bourses séreuses soutiennent l'effet antifriction de la synovie. Ces bourses, entourées de membranes synoviales, se trouvent généralement dans les zones soumises à de fortes pressions. Elles permettent de répartir la pression plus uniformément sur toute l'articulation et font office de tampon. La forme des articulations varie en fonction des mouvements qu'elles doivent effectuer. Ainsi, l'articulation du poignet (radio-carpienne) est de forme condylienne, les phalanges sont reliées par des articulations trochléennes, l'articulation entre le radius et le cubitus est de type trochoïde, le pouce a une articulation en selle et l'articulation des hanches est une énarthrose.

L'homme ne pourrait cependant pas bouger si toutes ces structures n'étaient pas activées par des muscles. Deux

muscles doivent toujours intervenir pour qu'il y ait un mouvement. Un qui se contracte, l'autre qui s'étire. Pour que cela ait lieu, les deux muscles doivent être stimulés par des cellules nerveuses – mais avant d'en arriver là, il faut initialement que la personne ait la volonté de bouger! Une volonté qu'on a souvent tendance à remettre à plus tard, en particulier lorsqu'il s'agit de se mettre au jogging ou de pratiquer une quelconque activité sportive ...

## Le client «sportif»

Les personnes qui ne maîtrisent pas correctement la technique de la course à pied peuvent avoir des maux de dos ou des problèmes de genoux. Heureusement, ces maux n'apparaissent pas du jour au lendemain. Les muscles sonnent généralement l'alarme avant qu'une articulation ne soit atteinte. Cela peut par exemple se manifester par des tensions dans les mollets, les pieds ou les cuisses. Raison pour laquelle les clients devraient prendre au sérieux tous les signaux du corps, même s'ils semblent anodins. Les crèmes qui stimulent la circulation sanguine, améliorant l'oxygénation et l'apport de nutriment aux muscles, sont efficaces pour apaiser les contractions et donc les douleurs musculaires. Idem pour les préparations de sels minéraux et les mélanges basiques. Mais la cause des douleurs ne se situe pas toujours là où les douleurs se manifestent. Le problème réside souvent dans d'autres muscles ou articulations. Le sportif doit donc toujours se demander comment il peut soulager ses articulations, s'il doit réduire l'intensité de son entraînement ou intégrer de plus longues pauses de récupération. Les personnes qui souhaitent se lancer dans la course à pied devraient commencer par songer aux points qui suivent – pour le bien de leurs articulations!

**Chaussures de course:** au lieu de se ruer sur un article de promotion à prix cassé, mieux vaut rechercher la qualité! L'idéal est de les acheter dans un magasin spécialisé et en deuxième par-

*Il est important de boire beaucoup, avant et pendant toute activité sportive. Et en cas d'efforts prolongés, il est même conseillé d'avalier entre un demi-litre et un litre par heure.*



Photo: istockphoto.com





Photo: istockphoto.com

En matière de chaussures de sport, mieux vaut ne pas se laisser séduire par les occasions à prix cassés et miser sur la qualité – pour la santé et le bien-être des pieds.

tie de journée, quand les pieds sont déjà échauffés (un peu enflés). Dans les bons magasins, le client peut garder les chaussures quelques minutes aux pieds, voire courir une petite distance, avant de se décider. Les chaussures de course sont conçues pour parcourir environ 1000 kilomètres – après, il faudrait en changer.

**Commencer en douceur:** la plupart des débutants commencent trop vite. La règle de base: le rythme est bon tant que l'on peut parler normalement en courant. Car si l'on a suffisamment d'oxygène pour parler, on a aussi assez d'oxygène pour que le métabolisme énergétique aérobie fonctionne bien. Autrement dit avec une faible production de lactates et un métabolisme élevé des graisses. Les effets positifs sur le système cardiovasculaire sont aussi plus importants quand l'intensité de l'entraînement est modérée.

**Intermèdes de marche:** alterner la marche et la course est une bonne solution pour les débutants ou ceux qui reprennent une activité sportive. On peut par exemple intégrer des petits intermèdes de marche toutes les 15 minutes. On peut prolonger régulièrement (chaque semaine par exemple) la durée de la course.

**Surveiller le poids:** le surpoids n'est pas une raison pour ne pas courir. Il faut simplement adapter l'effort: si les personnes légères peuvent augmenter leurs efforts de 10 % chaque semaine, les personnes en surpoids devraient plutôt viser les 5 %.

### A chacun son produit

Les sports estivaux, comme le jogging, ne provoquent généralement que des blessures bénignes, comme des ampoules ou des écorchures. Mais lorsqu'un client souffre de contusions, d'une foulure ou de courbatures, le personnel de la droguerie a vraiment l'embarras du choix. De la préparation qui protège le cartilage à la crème pour le sport en passant par les sels de bain, les analgésiques, un sel Schüssler, un remède homéopathique, une préparation de plantes médicinales ou encore un spray spagyrique! Il convient de puiser dans toutes ces possibilités et de mon-

trer au client tout ce que votre assortiment peut lui apporter. Et naturellement de lui proposer le traitement idéal pour lui.

En cas de blessure récente, il convient d'appliquer le protocole RICE: 1. Repos, 2. Ice (glace), 3. Compression et 4. Élévation. La formule universelle utilisée en cas de blessures aiguës. Les personnes qui se blessent au jogging devraient arrêter de courir et rafraîchir immédiatement leur genou ou leur cheville. Selon le principe suivant: plus la blessure est aiguë, plus doux doit être le froid. L'eau fraîche du robinet, d'une fontaine ou d'une rivière suffit donc généralement pour soulager les douleurs aiguës. Une fois de retour à la maison, on peut appliquer un gel rafraîchissant, poser une bande élastique et surélever le pied. Toutes les pharmacies de sportif devraient donc contenir un gel rafraîchissant et des bandes.

### Protéines et glucides à la mode

En cas de douleurs aiguës ou chroniques dues à des blessures, on combine de préférence des produits d'usage interne et d'application externe. Les nutriments, comme le complexe de vitamines B qui stimule le métabolisme cellulaire, conviennent bien en usage interne. De même que la vitamine A, qui favorise la guérison des tissus, les vitamines C et E, les anti-oxydants comme le zinc et le sélénium, ainsi que les protéines de qualité. Les préparations qui protègent le cartilage sont toujours indiquées pour soigner les douleurs articulaires, mais aussi pour prévenir une arthrose précoce chez les personnes qui pratiquent une activité physique intensive. Parmi ces préparations, on peut citer les comprimés aux extraits de moules aux orles verts. Ils contiennent des glycosaminoglycanes (GAG), des acides gras oméga-3, de nombreux sels minéraux et des protéines de qualité. Le sulfate de chondroïtine fait aussi partie des glycosaminoglycanes. Il est généralement fabriqué à partir de cartilage de poissons, mais on le trouve aussi dans l'œsophage des bovins ainsi que dans les oreilles et le groin des porcs. Ces deux substances sont composées de protéines et de glucides, lesquels sont des constituants naturels du tissu conjonctif, du cartilage, des tendons et des os.

Les glycosaminoglycanes sont constitués de protéoglycanes, chargés négativement. Elles se lient donc aux molécules d'eau chargées positivement et forment ainsi un tissu souple, élastique et visqueux. Mais lorsque l'acidité de l'organisme est trop élevée, les protons chargés positivement (acides libres) neutralisent les protéoglycanes. Conséquence: les molécules d'eau ne peuvent plus s'y lier. Le cartilage devient alors sec, cassant, et perd de son élasticité. On ne sait toujours pas comment les glycosamines des compléments alimentaires agissent contre cette perte d'élasticité. Selon le magazine allemand «Ärztezeitung» du 23 février 2011, des chercheurs anglais et japonais auraient pour la première fois réussi à expliquer un des mécanismes expliquant l'effet de l'administration orale de glycosamines: elles participeraient à la synthèse de l'interleukine.

### Des mélanges personnels

On peut utiliser des essences spagyriques pour préparer les articulations, les muscles, les tendons et les ligaments à une activité sportive ainsi que pour soulager les blessures sportives. «Ruta, arnica, symphytum et hypericum sont particulièrement efficaces en cas de blessures sportives», précise Gabriella Klausberger, conseillère spécialisée chez Heidak SA. Ruta, la rue officinale, a des effets antalgiques et anti-inflammatoires sur les os, les tendons et les ligaments et favorise la guérison de ces tissus. Arnica, la plante de choix pour toutes les blessures, accélère la réduction des processus inflammatoires et favorise la régénération du corps après des efforts soutenus (par ex. en cas de courbatures). Hypericum, le millepertuis, est aussi un classique de la spagyrie. Il ne s'utilise pas seulement en cas d'humeur dépressive, mais aussi en cas de blessures provoquées par des objets pointus, de blessures nerveuses et d'inflammations. Hypericum a fait ses preuves sur les peaux irritées, par exemple par des coups de soleil. Symphytum, la consoude, est un bon remède pour les os car il accélère la régénération du tissu osseux. Symphytum est également un bon remède contre les maladies articulaires rhumatismales. En complément, on peut recommander les essences minérales spagyriques suivantes: Ferrum phosphoricum et Kalium chloratum contre les inflammations et Calcium phosphoricum pour la régénération des os.



Photo: Carinne Futterlieb

### Un pro qui sait de quoi il parle

Coureur suisse médaillé d'or aux Jeux Olympiques, **Markus Ryffel** a fondé l'entreprise d'articles de sport Ryffel Running ([www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)) avec son frère après avoir mis un terme à sa carrière d'athlète. Ils se sont spécialisés sur un thème: «bouger et courir sainement et correctement».

### Markus Ryffel, sur quel sol faudrait-il courir pour ménager au mieux ses articulations?

**Markus Ryffel:** L'important est de changer de surface aussi souvent que possible. Il ne faut d'ailleurs pas avoir peur de courir sur l'asphalte car sur ce support on déroule le pied bien droit – ce qui évite des surcharges ou des mauvaises répartitions des charges. Mais attention: il est important de ne pas seulement s'entraîner sur l'asphalte mais de courir aussi de temps en temps sur du sable, une piste finlandaise ou un sentier forestier. Cela améliore aussi bien la force que l'endurance. Et quand on s'entraîne ainsi dans la nature, on vit en même temps une expérience intense et merveilleuse.

Comme la spagyrie agit tant sur le corps que l'âme et l'esprit, les mélanges comportent toujours aussi des éléments homéopathiques (essences homéo), phytothérapeutiques (essences phyto) et aromathérapeutiques (essences aroma). Les sprays spagyriques agissent donc sur le mental à l'aide de l'homéopathie, sur le corps avec la phytothérapie et sur le psychisme avec l'aromathérapie. «En cas de blessure, je recommande de préférence l'essence aroma Rosa damascena», explique Gabriella Klausberger. «C'est une essence harmonieuse qui a une influence positive sur l'état d'âme et la force mentale.» Ce qui est souvent nécessaire. Car presque tout le monde se sent un peu abattu et découragé après un accident.

### Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois de mai se penche aussi sur la **course à pied**. Sur [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch), rubrique «Fitness».

te 40 minutes de jogging et 20 minutes de musculation. Enfin, pour éviter d'emblée les mauvaises habitudes, je recommande aussi aux novices de suivre un cours pour débutants.

### Des semelles peuvent-elles être rembourrées au point que l'on ne ressent plus les mauvais mouvements et que l'on risque donc des problèmes articulaires?

Des coussins aussi mal adaptés ne se trouvent plus que dans les semelles de chaussures fashion. Les personnes qui achètent leurs chaussures d'entraînement dans un magasin spécialisé peuvent être sûres qu'elles sont adaptées. De telles erreurs n'arrivent plus aujourd'hui. A part les bolides de formule 1, les chaussures de course sont aujourd'hui les outils de déplacement les plus étudiés au monde. C'est d'ailleurs pourquoi les chaussures actuelles permettent de compenser les problèmes de pieds creux ou plats de sorte que l'on peut éviter les problèmes articulaires. L'essentiel, c'est que la chaussure amortisse les chocs, soutienne et dirige le pied.

### Y a-t-il de véritables contre-indications à la course à pied?

La course et la marche sont des formes ancestrales de déplacement. Il faudrait simplement veiller à ne pas se soumettre à la pression d'un groupe et rester à l'écoute de son propre corps.

### Les avis divergent concernant les étirements. Alors, est-il bon ou mauvais pour les articulations et les tendons de s'étirer?

Peu importe que le stretching soit statique ou dynamique: les étirements ont incontestablement un effet positif. Il est d'ailleurs indispensable de s'échauffer avant de s'élancer. L'idéal est de faire une séance d'échauffement de cinq à dix minutes, puis des exercices de musculation avant de courir. Et terminer par cinq à dix minutes d'étirements. D'ailleurs, les jours où l'on ne court pas, on peut aussi faire un échauffement avant de procéder à quelques exercices de musculation et d'étirement – ou après avoir pris un bain bien chaud!

### Les chaussures de walking doivent-elles respecter les mêmes règles que celles de jogging?

Si l'on combine des phases de marche et de course durant une même séance d'entraînement, on peut naturellement utiliser les mêmes chaussures. Mais les personnes qui ne font que de la course à pied ne devraient pas utiliser des chaussures de marche.

### Courir avec une poussette est à la mode. Ne risque-t-on pas d'adopter une mauvaise posture?

Cela ne devrait pas poser de problème avec les poussettes dites «baby-jogger». Mais au lieu de courir avec une poussette, on peut aussi marcher d'un pas rapide ou choisir un trajet avec des montées. Ou encore s'organiser avec des collègues pour que quelqu'un garde les enfants pendant que les autres s'entraînent normalement.

Les parcours Helsana (<http://www.helsana.ch/trail/>) sont parfaits pour s'entraîner en famille. Les panneaux qui jalonnent le parcours invitent les coureurs à faire des exercices de musculation et de coordination. C'est doublement bien: cela évite d'oublier cette partie importante de l'entraînement et cela diversifie l'activité, ce qui plaît aux enfants.

### Comment s'observer pour savoir si l'on déroule bien les pieds et si notre technique de course est correcte?

Pour courir comme un Africain «extraterrestre», il faudrait absolument courir pieds nus. Mais ce n'est pas toujours possible chez nous, car le sol est parfois trop dur ou trop froid. Cela vaut toutefois la peine de courir une fois 400 mètres sur le gazon d'un terrain de football. On comprend alors comment le pied devrait se dérouler naturellement. L'idéal est de suivre un cours pour débutants où l'on apprend et expérimente le mouvement correct. Un tel cours permet aussi de constater que chacun marche différemment et que l'on peut développer son propre style de course.

Sabine Hurni /trad: cs

# DrogoBrain: individuel et indépendant

**Vous pouvez toujours vous perfectionner où et quand vous le voulez!**  
**Une nouvelle formation en ligne sera prochainement disponible sur la plate-forme de formation DrogoBrain. Ses modules complets vous permettent de rafraîchir ou d'approfondir vos connaissances – et vous préparent aux entretiens de vente avec les clients.**

Le troisième cours comprend trois modules sur les thèmes suivants: «Laxatifs et antidiarrhéiques», «La toux» et «Les maladies cutanées». Chaque module comprend une partie de théorie, avec des conseils pour la vente et le conseil, ainsi qu'un test final. L'accent est notamment mis sur les aspects allopathiques ainsi que sur ceux de médecine complémentaire et de nutrition (tout l'assortiment OTC). Pour chaque module réussi, votre compte de formation obligatoire est crédité de deux points -d. Les cours sont conçus pour les droguistes diplômés et pour les apprentis dès la 3<sup>e</sup> année. Le nombre des participants par droguerie est libre et n'a aucune influence sur le prix forfaitaire (400 francs par droguerie). Vous êtes intéressé? Vous trouverez des informations complémentaires sur cette nouvelle formation sur [dbl3.drogoserver.ch](http://dbl3.drogoserver.ch). Vous pouvez également suivre en tout temps les formations DrogoBrain I (2009) ou II (2010/2011) si les thèmes traités par ces formations précédentes vous intéressent. Pour cela, il suffit de vous adresser directement à Elisabeth Huber ([e.huber@drogistenverband.ch](mailto:e.huber@drogistenverband.ch)).

**Les thèmes de la formation I:** la prostate, les troubles de la vessie et reins, les problèmes ophtalmologiques et de verres de contact, **l'estomac. Les thèmes de la formation II:** l'estomac, le foie, le pancréas, le système immunitaire et les troubles veineux. **Important:** toutes ces formations sont uniquement disponibles en allemand.

### DrogoBrain formation 3 (2011/2012)

**Module 1 début:** 1<sup>er</sup> juillet 2011 – Laxatifs et antidiarrhéiques

**Module 2 début:** 1<sup>er</sup> novembre 2011 – La toux

**Module 3 début:** 1<sup>er</sup> février 2012 – Les maladies de la peau

**Pour vous inscrire, rien de plus simple:**



Envoyez un e-mail avec les indications suivantes à Elisabeth Huber ([e.huber@drogistenverband.ch](mailto:e.huber@drogistenverband.ch)):

- **Nom et numéro ID de votre droguerie**
- **Nom, prénom et e-mail (privé)** de tous les participants

**Délai d'inscription: le 30 mai 2011.**

## Damit's rund läuft!

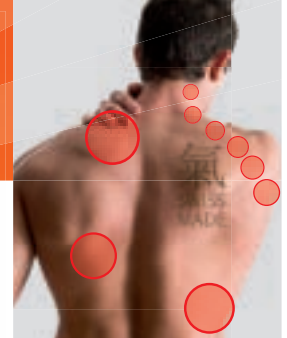
### CH'i® Energy – der Sport-Spray



- Erhöht vor dem Sport die Spannkraft und belebt den Körper
- Zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gliedern



Chinesisches Wissen in Schweizer Qualität



löst Blockaden  
100% natürlich

**NEU** Roll-On

Unterstützt die Lockerung der Muskulatur im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – [www.chienenergy.ch](http://www.chienenergy.ch)





# Que la médecine complémentaire triomphe!

Après avoir siégé près d'un quart de siècle au Parlement, le conseiller aux Etats Rolf Büttiker (PLR/SO) ne se représentera plus aux élections de cet automne. Les partisans de la médecine complémentaire et les drogueries suisses lui doivent beaucoup...

**Monsieur le conseiller aux Etats Rolf Büttiker, votre agenda est plein à craquer depuis des années; est-ce la raison pour laquelle vous ne vous présenterez pas aux élections de 2011?**

**Rolf Büttiker:** Non, j'aurais pu réduire le nombre de mes rendez-vous. J'ai été conseiller national pendant quatre ans et conseiller aux Etats pendant 20 ans. Je me sens privilégié d'avoir pu travailler en tant que parlementaire pendant près d'un quart de siècle. Mais tout a une fin. Un jour ou l'autre, il faut passer le flambeau.

**Cela dit, l'annonce de votre départ n'a pas été facile...**

Pas facile du tout. Quand on a fait de la politique pendant 24 ans, en s'y vouant corps et âme, avec passion, il est certain que c'est une décision difficile et douloureuse.

**Passion et politique? En quoi cet engagement est-il si captivant?**

Il faut être né pour ça. Le système de milice suisse fait qu'il y a régulièrement des assemblées et autres séances en soirée: les journées n'en sont pas plus stressantes, mais plus longues. Le week-end aussi, il faut souvent être sur le pied de guerre. Si vous n'aimez pas ça, vous ne tiendrez pas longtemps dans ce milieu.

**Un parlementaire peut participer directement au modelage de la Suisse, contrairement au citoyen ordinaire. C'est cela qui vous a séduit?**

Oui, c'est certain. Pour ce qui est de la médecine complémentaire, par exemple, nous pouvions modifier non seulement la législation suisse, mais aussi la Constitution. C'est tout à fait captivant: pouvoir influencer la société sur un point précis, la marquer de notre empreinte et préparer le terrain pour l'avenir.

**sAvez-vous soutenu ce projet pour des raisons personnelles ou parce que le peuple apprécie la médecine complémentaire et veut en bénéficier?**

Les deux. J'ai personnellement fait de bonnes expériences avec la médecine complémentaire. J'ai donc rencontré les auteurs de l'initiative ainsi que d'autres politiciens et nous avons remarqué qu'il fallait modifier le texte original («prise en compte complète de la médecine complémentaire par la constitution»). Impossible d'atteindre la majorité des votes avec ce genre de phrase. C'est ainsi qu'est née la formulation «La Confédération et les cantons pourvoient, dans les limites de leurs compétences respectives, à la prise en compte des médecines complémentaires». J'ai été surpris d'obtenir une large majorité au Conseil des Etats et de constater que même le Conseil national ne nous mettait pas des bâtons dans les roues. Sans oublier que le peuple a accepté à plus de 67 % la disposition constitutionnelle reformulée sur la médecine complémentaire.

**Le conseiller fédéral Didier Burkhalter a décidé de réintroduire les cinq méthodes issues de la médecine complémentaire dans l'assurance de base pour les cinq années à venir. N'est-il pas en train de repousser le problème?**

Non. Après le vote, il était difficile de pousser le conseiller fédéral Pascal Couchepin à prendre une décision, d'où les nombreux espoirs placés dans son successeur. Les partisans étaient frustrés de voir que leur succès ne donnait aucun résultat. Une déception renforcée par la décision négative de la commission spécialisée, composée de manière unilatérale, qui a refusé d'introduire les méthodes discutables dans l'assurance de base. Dans cette commission de 20 personnes, une seule représentait la médecine complémentaire, ce qui a fait grincer des dents. D'où l'élan de joie qui a suivi la décision du conseiller fédéral Didier



Photos: Flavia Trachsel

## Rolf Büttiker

Le conseiller aux Etats Rolf Büttiker (PLR/SO) a été conseiller national de 1987 à 1991, puis conseiller aux Etats depuis cette année-là. Sa carrière politique a été marquée en 2005 par son élection au titre de président du Conseil des Etats par 43 voix sur 44. A cette occasion, il a été nommé citoyen d'honneur de la ville de Wolfwil.

Rolf Büttiker est né le 27 juin 1950 à Wolfwil (SO), où il est toujours domicilié. Après sa maturité à Soleure, il a étudié les sciences naturelles à l'Université de Zurich. Avant de virer politicien à plein temps, il était professeur. Comme ces deux activités empiétaient l'une sur l'autre, il a décidé de se consacrer à la promotion de l'économie publique. Aujourd'hui il gère une agence privée de promotion économique à Olten. Après avoir longtemps été un joueur invétéré de football, Rolf Büttiker est aujourd'hui un spectateur enthousiaste.



Burkhalter de réintroduire provisoirement les cinq méthodes dans l'assurance de base. La supériorité numérique des partisans, lors de la votation, était telle qu'il était difficile de résister à cette pression. A présent, les défenseurs ont jusqu'en 2017 pour apporter de l'eau à leur moulin en prouvant l'efficacité, l'adéquation et l'économicité (EAE) de ces méthodes pour que les médecines complémentaires fassent partie intégrante de l'assurance de base.

**D'aucuns disent que ces méthodes ne peuvent pas toutes remplir ces critères. Ne devrait-on pas se contenter des données médicales empiriques liées aux différentes méthodes vu qu'il semble impossible de prouver scientifiquement certains faits?**

Les travaux préparatoires sont en cours. Cela dit, il est bien possible qu'il faille ajuster les exigences à la médecine complémentaire. On ne pourra probablement pas employer les mêmes critères que pour la médecine académique. Mais la médecine complémentaire ne doit pas bénéficier d'un traitement de faveur: il faut examiner sérieusement les résultats pour prouver qu'elle a la place qu'elle mérite.

**Si je ne me trompe pas, vous siégez actuellement dans cinq commissions du Conseil des Etats, vous remplissez des mandats au sein des conseils d'administration et de fondation de 22 organisations différentes, vous dirigez votre propre entreprise, vous présidez l'Union professionnelle suisse de la viande et vous êtes conseiller aux Etats. Comment vous en sortez-vous?**

J'ai déjà un peu concentré mes engagements. En tant que conseiller aux Etats de Soleure, j'accorde une importance particulière à deux points essentiels: la circulation et l'énergie. C'est l'avenir. Les mandats que je remplis en dehors du Parlement se concentrent sur ces deux questions. Ce qui est plus particulier, c'est que je préside l'Union suisse de la viande.

**En effet! Comment en êtes-vous donc arrivé là?**

Mon grand-père était marchand de bestiaux, il fournissait donc les boucheries. Les bouchers sont des gens du terroir. La viande est un aliment essentiel et de qualité. En tant que président des bouchers, on reçoit d'autres mandats en sus. D'où la liste impressionnante de mes mandats...

**Si je comprends bien, les artisans et les petits commerçants vous tiennent à cœur?**

Oui, j'ai d'ailleurs grandi dans l'entreprise d'un charpentier – ce qui m'a coûté un doigt! Je suis lié aux PME depuis ma plus tendre enfance. La Suisse est un pays de PME: 300 000 entreprises, dont 90 % qui emploient moins de dix personnes. Deux tiers des Suisses travaillent dans des établissements commerciaux qui forment 3/4 des apprentis. Au vu de ces chiffres, on pourrait penser que la politique suisse est favorable aux PME, mais ce n'est pas toujours le cas. A Berne, quand on projette la révision du droit de la société



**«Deux tiers des Suisses travaillent dans des établissements commerciaux qui forment 3/4 des apprentis. On pourrait donc penser que la politique suisse est favorable aux PME. Mais ce n'est pas toujours le cas.»**

anonyme, on pense à UBS, Roche ou Novartis, mais certainement pas au petit boucher du coin. Autre problème: nous reprenons le droit européen et l'administration suisse réagit à la perfection aux indications de Bruxelles. Un toussotement à Bruxelles suffit à déclencher une pneumonie en Suisse. L'administration helvétique travaille plus vite que celle de l'Europe, elle est encore plus parfaite, encore plus masochiste – et elle s'appliquera à trouver une solution encore plus rigoureuse.

**La Suisse ferait-elle mieux d'entrer dans l'UE?**

Non, la Suisse ne peut pas adhérer à l'UE. Et il ne s'agit pas d'un caprice ni d'un cas particulier. En cas d'adhésion, nous serions obligés d'adopter tel quel les décisions de Bruxelles, ce qui amputerait notre démocratie directe.

**Qu'est-ce qui vous manquera quand vous ne serez plus conseiller aux Etats?**

Les nombreux contacts avec les autres politiciens, l'administration, les associations, les institutions.

**Et qu'est-ce vous ne regretterez pas?**

La pression constante à laquelle je suis soumis va certainement retomber. Je ne sais pas encore comme je le vivrai. Mais je ne pense pas tomber dans une sorte de burn-out ou de dépression.

Katharina Rederer / trad: dg

# Sondage en ligne

Résultats du dernier sondage:

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

- 36% Oui, certainement. Je la suspends toujours.
- 21% Ça dépend, parfois oui, parfois non.
- 29% Non, je ne la suspends jamais.
- 14% Il existe une affiche pour la Tribune du droguiste?

Nouveau sondage en ligne:

Comment votre chiffre d'affaires a-t-il évolué durant le premier trimestre 2011?

Donnez-nous votre avis sur: [www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f](http://www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f)

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



## Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Stress?



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

**Weg mit überflüssigen Kilos**

Entgiften und vitalisieren Sie Ihren Körper. In einer Vitalkur- und Kurswoche wird Ihnen gezeigt, wie Sie dank der EPD-Ernährungstherapie erwählte Probleme lösen. Informationen zu EPD finden Sie auf [www.epd-ernaehrungsprogramm.ch](http://www.epd-ernaehrungsprogramm.ch). Sie erzielen schon nach kurzer Zeit überzeugende Fortschritte.

**Ziele der Stoffwechseltherapie**

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

### ►► Spezial-Angebot

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

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

### Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

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

☐ bitte senden Sie mir Ihre unverbindlichen Seeblick-Unterlagen zu.

Name

Adresse

Telefon

eMail

Fachkurhaus Seeblick | 8267 Berlingen  
Tel. 052 762 00 70 oder 071 666 83 40  
[www.seeblick-berlingen.ch](http://www.seeblick-berlingen.ch)



# DAS PUZZLE IST KOMPLETT AUSSEN GRÜN – INNEN GRÜN



## Bewährter Inhalt pflanzlich verpackt:

- 100% grüne PE Flasche auf Basis von Zuckerrohr
- Kraftvolle Produkte aus Rohstoffen pflanzlicher Basis und Mineralien
- Nachfüll- und wiederverwendbar, recycelbar

**Held**  
eco  
www.held-clean.ch

## Deine neuen Trainingspartner

### VOR DEM SPORT

DUL-X Gel Sport Warm-up unterstützt das Aufwärmen der Muskeln und erhöht dadurch deren Spannkraft. Ein gutes Aufwärmen reduziert das Verletzungsrisiko. Das farblose und fettfreie Gel lässt sich gut auf der Haut verteilen und zieht rasch und rückstandsfrei ein. Der belebende Duft verflüchtigt sich rasch. Die Flasche mit praktischem Einhandverschluss ist dank SimpliSqueeze® Ventil tropffrei zu handhaben.



Neben dem aktiven Aufwärmen sind unterstützende passive Massnahmen wie durchblutungsfördernde Einreibemittel oder aktivierende Massagen empfehlenswert. Dabei sollte die Muskulatur nicht zu intensiv massiert, sondern nur durch kurze, schnelle Streichungen angeregt werden. Der Duft eines Einreibemittels mit ätherischen Ölen bietet einen zusätzlichen Nutzen. So wirkt z.B. Rosmarinöl belebend und aktivierend.

### TIPP

Zur optimalen Vorbereitung auf ein sportliches Abenteuer empfiehlt es sich die beiden Produkte in Kombination zu verwenden.

**Melisana AG Zürich**

### NACH DEM SPORT

DUL-X Gel Sport Relax kühlt, entspannt, lockert die Muskulatur und unterstützt die Regeneration und Schmerzlinderung intensiv beanspruchter Muskeln und Gelenke. Zur Vorbeugung von Muskelkater.



Während einer intensiven Belastung sammeln sich in den Muskelfasern zahlreiche Stoffwechselprodukte wie Laktat an. Das macht die Muskeln müde und belastet den Kreislauf. Direkt nach einer intensiven Belastung sollte der Körper deshalb rasch heruntergekühlt werden (kalte Dusche, Eisbad, kühlendes Gel). Dies beschleunigt den Rückfluss des Blutes aus der Hautregion in die inneren Organe. Stoffwechselprodukte werden schneller abtransportiert und die Regeneration gefördert. Gleichzeitig werden entzündliche Prozesse gemildert.

**DUL-X®**  
HÄLT DICH IN BEWEGUNG

www.dul-x.ch

# Up to date!

Un cours pour les personnes qui reprennent du service, qui veulent avoir tous les atouts en mains pour réintégrer le monde du travail ou qui souhaitent simplement actualiser leur savoir. Pour rafraîchir vos connaissances et les compléter avec les découvertes les plus récentes.

La mise en pratique des connaissances acquises se fait sur place, dans une droguerie de Lucerne, en utilisant les techniques de vente. Lors de la première réunion (kick-off meeting), vous recevez des informations actuelles sur la branche de la droguerie, des conseils pour vos postulations et votre retour dans le monde du travail (participation facultative pour les personnes intéressées). A la fin du cours, vous pouvez contrôler vos nouvelles connaissances en répondant aux questions du test sur la plate-forme de formation en ligne DrogoBrain.

### Le public cible

- › Les droguistes qui veulent revenir dans la profession et souhaitent rafraîchir et approfondir leurs connaissances et augmenter leurs chances sur le marché du travail.
- › Les travailleurs à temps partiel qui souhaitent rafraîchir et actualiser leurs connaissances.

### Les dates

|                      |                          |                                                               |
|----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Kick-off meeting     | <b>5 septembre 2011</b>  | 14 h 15 – 17 h 50                                             |
| 1 <sup>er</sup> jour | <b>26 septembre 2011</b> | 12 h 40 – 17 h 50                                             |
| 2 <sup>e</sup> jour  | <b>17 octobre 2011</b>   | 12 h 40 – 17 h 50                                             |
| 3 <sup>e</sup> jour  | <b>31 octobre 2011</b>   | 12 h 40 – 17 h 50<br>19 – 21 h coaching de vente en droguerie |
| 4 <sup>e</sup> jour  | <b>14 novembre 2011</b>  | 12 h 40 – 17 h 50                                             |
| 5 <sup>e</sup> jour  | <b>27 novembre 2011</b>  | 09 h – 13 h coaching de vente en droguerie                    |

### Le lieu

Ecole professionnelle de Lucerne (Frei's Schulen Luzern, Haldenstrasse 33, 6006 Lucerne, www.freischulen.ch)

### Les intervenants

Raphael Bauz, Silvan Kurmann, Erwin Schär, un intervenant de l'Association suisse des droguistes

### Les thèmes

#### 1. Conseils pour les postulations et la reprise du travail (kick-off meeting)

- › Association suisse des droguistes / formation obligatoire / passeport de formation / assurance qualité
- › Candidature / curriculum vitae / entretien d'embauche / recherche d'emploi
- › Informations sur le cours pour les personnes qui reprennent un emploi (déroulement e-learning)

#### 2. Rafraîchir ses connaissances

- › Laxatifs
- › Alimentation
- › Analgésiques
- › Mycologie / poux
- › Ophtalmologie
- › Substituts nicotiniques
- › Législation sur les produits chimiques
- › Peau et protection solaire
- › Soins des plaies
- › Allergies et produits anti-allergies
- › Mycoses plantaires
- › Herpès

#### 3. Gagner de l'assurance

- › Techniques de vente
- › Coaching de vente en droguerie

### Coûts

CHF 550.– par pers. hors TVA et repas – compris documentation de formation et test de contrôle e-learning.

### Formation obligatoire

Cette formation correspond à quatre jours de cours et env. 32 heures d'études personnelles. La participation au cours vous donne droit à 20 points ~~✱~~ étoile-d.

Nombre minimum de participants: 18 personnes

**Délai d'inscription: 19 août 2011**

### Inscription

Je participe au kick-off-meeting ☐ OUI ☐ NON

|                  |              |
|------------------|--------------|
| Nom              | Prénom       |
| Numéro de membre | Droguerie    |
| Rue              | NPA/localité |
| Téléphone        | E-mail       |

Coller le  
code-barre ici

Vous pouvez vous inscrire par fax ou par e-mail à l'ESD, Rue de l'Evoles 41, 2000 Neuchâtel, 032 717 46 09, m.werner@drogistenverband.ch.



# Toute l'énergie des lipides

La graisse est le nutriment le plus riche en énergie, raison pour laquelle on l'accuse de faire grossir. On ne saurait pourtant s'en passer: elle remplit de nombreuses fonctions dans l'organisme et fait donc partie intégrante d'une alimentation équilibrée.

Une consommation excessive de matières grasses favorise la prise de poids et les autres maladies qui lui sont liées. Mais un apport insuffisant en lipides n'est pas non plus sans conséquences. Les lipides sont des nutriments indispensables à la vie qui interviennent dans de nombreux processus physiologiques. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande donc de couvrir 30 % des besoins énergétiques quotidiens par des lipides. Soit 1 gramme de graisse par jour et par kilo de poids corporel. Le corps d'un homme en bonne santé et de poids normal est constitué d'environ 15 % de graisse – chez les femmes, ce pourcentage est un peu plus élevé et peut atteindre 20 à 33 %.

## Toutes les graisses ne se valent pas

Les aliments peuvent contenir des graisses d'origine animale ou végétale. Les matières grasses d'origine animale ne comprennent pas seulement la viande et les produits carnés, mais également les produits issus des animaux, comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, crème...). Des produits qui occupent une place prépondérante dans l'alimentation des Suisses. En revanche, les graisses d'origine végétale – comme celles que contiennent les graines de plantes (colza, tournesol, maïs), les fruits (olives, avocat) et les oléagineux (noix, amandes) – sont moins utilisées. Les graisses animales ne sont pas essentielles car le corps humain peut les synthétiser lui-même. Il n'en va pas de même pour les graisses végétales, lesquelles sont souvent sources d'acides gras poly-insaturés, dits essentiels.

## L'essentiel en bref

La plupart des lipides sont des molécules complexes composées d'acides gras et de glycérol. Chaque gramme de lipide fournit 9 kcal, soit deux fois plus d'énergie que les protéines et les glucides (env. 4 kcal/g) – les lipides sont donc les plus importants pourvoyeurs d'énergie et constituent le meilleur réservoir d'énergie – même si cette forme de stockage n'est guère appréciée puisqu'elle se manifeste essentiellement par des couches adipeuses sur le ventre, les hanches et le tissu cutané. Les dépôts de graisse dans

les vaisseaux sanguins et les organes sont certes moins visibles, mais tout aussi néfastes. On ne connaît que trop bien les troubles qu'ils peuvent provoquer: les maladies vasculaires et coronariennes comme l'hypertension et l'infarctus, pour ne citer que les plus fréquentes. Pourtant, les réserves de graisse ont aussi des effets bénéfiques: elles «tapissent» les organes internes vitaux et assurent l'isolation du corps.

En raison de leurs spécificités, les lipides transportent les vitamines liposolubles A, D, E et K et favorisent leur absorption dans l'organisme. Enfin, comme la graisse est aussi porteuse d'arômes, elle rend les aliments plus savoureux.

## Aperçu des différents lipides

L'essentiel des graisses est stocké dans le corps sous forme de triglycérides (TG). La structure des TG est composée d'un glycérol (alcool) et de trois acides gras (d'où la dénomination de tri-glycéride). Les acides gras peuvent être saturés ou insaturés. La différence réside uniquement dans le type de liaison carbone: les acides gras saturés ne contiennent pas de double liaison; les acides gras insaturés peuvent en contenir une ou plusieurs. Le nombre des doubles liaisons permet de différencier les acides gras mono-insaturés (une seule double liaison) et les acides gras poly-insaturés (deux doubles liaisons ou plus). Plus la structure comporte de doubles liaisons, plus le point de fusion de la graisse est bas et donc plus le produit est liquide. Les triglycérides sont généralement une combinaison d'acides gras saturés, mono- et poly-insaturés – avec un type dominant pour chacun. C'est le type dominant d'acide gras qui détermine les caractéristiques de l'état de la graisse à température ambiante et donc si la matière est plutôt huileuse ou solide.

## Les acides gras

Les graisses d'origine animale contiennent en général une proportion élevée d'acides gras saturés – ce qui se manifeste par une température de fusion assez élevée. Les poissons gras constituent l'exception à la règle: comme la plupart des huiles végétales, ils contiennent beaucoup



Photo: panthermedia.com

d'acides gras insaturés et se présentent donc généralement sous forme liquide, huileuse à température ambiante.

## Acides gras saturés

L'organisme humain peut synthétiser lui-même des acides gras saturés – les apports par l'alimentation sont donc superflus. Dans une alimentation équilibrée, les apports en acides gras saturés ne devraient pas représenter plus de 10 % de la ration calorique journalière. Une diminution de l'apport d'acides gras saturés réduit le taux de cholestérol LDL (le «mauvais» cholestérol). Une augmentation des apports d'acides mono- et poly-insaturés contribue également à prévenir les maladies athérosclérotiques.

## Acides gras mono-insaturés

Les apports d'acides gras mono-insaturés devraient représenter 10 à 15 % de la ration calorique journalière. On les trouve essentiellement dans les huiles d'olive et de colza.

## Acides gras poly-insaturés

Ce sont les seuls acides gras essentiels, autrement dit que le corps ne peut pas synthétiser lui-même et qui doivent donc être fournis par l'alimentation. Dans l'idéal, ils devraient représenter 7 % de la ration calorique journalière. Les acides gras poly-insaturés interviennent de différentes manières dans de nombreuses fonctions métaboliques. On distingue deux groupes chimiques d'acides gras poly-insaturés en fonction de la position de leurs doubles liaisons.

1. *L'acide linoléique et ses dérivés*  
(= acides gras oméga-6 ou n-6)

Les n-6 se retrouvent essentiellement dans les huiles végétales, comme l'huile de tournesol, de soja, de carthame, de germes de blé et de maïs. Ils devraient représenter au moins 2,5 % de la ration calorique journalière, soit l'équivalent d'une ou deux cuillères à café. Les acides gras n-6 sont transformés en acide arachidonique dans l'organisme – un précurseur de molécules tels que les médiateurs de la douleur, les hypotenseurs et les anti-inflammatoires.

2. *L'acide alpha-linolénique et ses dérivés*  
(= acides gras oméga-3 ou n-3)

Les n-3 se trouvent aussi essentiellement dans les huiles végétales comme l'huile de colza, de graines de lin, de soja ou de noix ainsi que dans les légumes à feuilles. Dans une alimentation saine, ils représentent environ 0,7 % de la ration calorique journalière, ce qui correspond environ à une cuillère à soupe.

*Dans l'organisme, le cholestérol est utilisé pour fabriquer les hormones stéroïdes ainsi que les glucocorticoïdes.*



Les acides linoléiques comme d'ailleurs les acides alpha-linoléniques sont transformés dans l'organisme. Les produits de dégradation des n-3 sont l'acide éicosapentaénique (EPA) et l'acide docosahexaénique (DHA), que l'on trouve exclusivement dans les produits d'origine animale. Le DHA est un composant important des membranes cellulaires et les bâtonnets de la rétine en sont particulièrement riches. Le DHA étant en outre indispensable au développement du cerveau, il doit absolument se retrouver en quantité dans l'alimentation des nourrissons. Mais le DHA est aussi indispensable chez les adultes: il réduit l'hypertension artérielle et le rythme cardiaque en augmentant ou stabilisant la déformabilité des membranes des érythrocytes. Ce qui permet aux globules rouges de couler plus facilement dans les capillaires et a donc un effet hypotenseur. Outre ses effets sur la fluidité de la circulation sanguine et donc sur le bon fonctionnement du cœur, le DHA est également un précurseur de différentes molécules importantes dans les réactions immunitaires.

On utilise également les DHA pour contrôler le taux de graisse dans le sang (et plus précisément le taux des triglycérides). Le DHA stimule la bêta-oxydation peroxysomale, réduisant ainsi la libération de triglycérides dans le sang. Avec comme corollaire une diminution des risques cardiovasculaires. Mais en matière de DHA aussi, le mieux est l'ennemi du bien – autrement dit, point trop n'en faut! Ainsi, selon les recommandations de l'OFSP, les apports en EPA et DHA ne devraient pas excéder 3 grammes par jour. Des doses excessives pourraient augmenter la durée de coagulation du sang et prolonger sensiblement la tendance aux hémorragies.

Le corps ne peut synthétiser lui-même que des quantités très limitées d'EPA et de DHA. Raison pour laquelle les adultes sont aussi tributaires des apports via l'alimentation. L'organisme assimile particulièrement bien ces acides gras lorsqu'ils proviennent de poissons gras (thon: 4 g pour 100 g; maquereau: 2,5 g pour 100 g). Une à deux portions de poisson par semaine suffisent donc à apporter la dose recommandée de 500 mg/jour d'EPA et de DHA. Dans certains cas, les acides gras n-6 et n-3 se comportent comme des concurrents. Pour éviter qu'ils ne s'inhibent

Apport lipidique idéal:

- 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 gr)  
d'huile végétale de haute valeur nutritive, comme l'huile de colza ou d'olive.
- 2 à 3 cuillères à café (10 à 15 gr)  
d'huile végétale pour les préparations chaudes (étuvage, rôtissage):  
huile d'olive et huile de tournesol riche en acide oléique (high oleic).
- Si souhaité: 2 cuillères à café (10 g) de beurre ou de margarine pour les tartines
- 1 portion (20 à 30 g)  
de fruits oléagineux: amandes, noix, noisettes, etc.

mutuellement, il faut veiller à ce que les apports respectent le rapport de 5:1 – rapport qui assure une disponibilité optimale des deux acides gras.

Les principales sources d'acides gras

- Saturés:** Beurre, fromage, viande, produits carnés, lait entier, yaourt, gâteaux, pâtisseries, saindoux, beurre de cuisine, margarine, graisse de cuisine, noix de coco, huile de palme et de noix de palme.
- Mono-insaturés:** Olives, colza, noix (pistaches, amandes, noisettes, noix de macadamia, noix de cajou, noix de pécan), cacahuètes, avocats.
- Poly-insaturés:** n-3: saumon, maquereau, hareng, truite, noix, colza, soja, graines de lin et leurs huiles.  
n-6: graines de tournesol, germes de blé, sésame, fruits oléagineux, soja, maïs, carthame et leurs huiles.

Source: OFSP: les graisses dans notre alimentation – Recommandations de l'Office fédéral de la santé publique

Le cholestérol: tout le monde en parle!

On ne peut aborder le thème des matières grasses dans l'alimentation sans évoquer le «cholestérol». Pourtant, contrairement à ce que l'on croit communément, le cholestérol n'est pas une graisse mais une substance lipophile que le corps peut synthétiser lui-même dans le foie et l'intestin à partir non d'acides gras mais d'hydrates de carbone. Le corps produit trois ou quatre fois plus de cholestérol que la quantité apportée par la nourriture. Le cholestérol remplit différentes fonctions dans l'organisme: il est nécessaire à la formation des membranes cellulaires, des hormones sexuelles, de la vitamine D et de l'acide biliaire. Comme le cholestérol est également à la base de différentes molécules de signal, il joue également un rôle important dans les défenses immunitaires et le bon fonctionnement du cerveau. De fait, un taux bas de cholestérol peut signaler un risque de dépression.

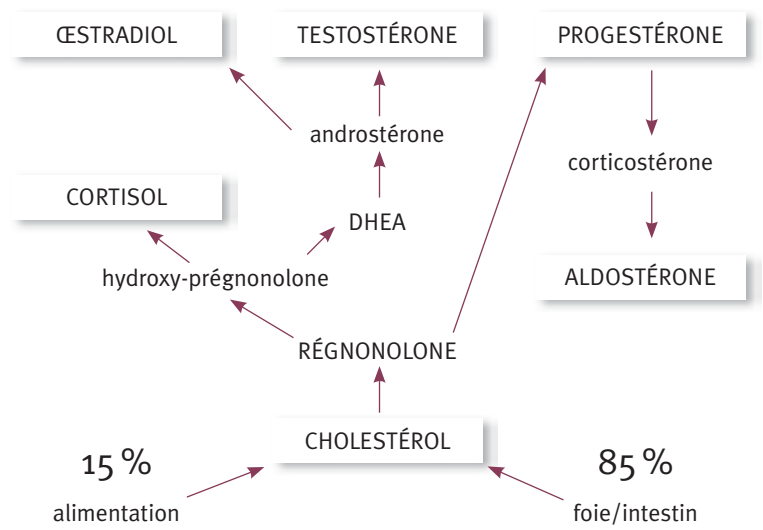
Le cholestérol est transporté dans le sang sous deux formes différentes: le LDL (Low Density Lipoprotein) et le HDL (High Density Lipoprotein). Ces lipoprotéines doivent leurs noms différents à leur poids respectif: le HDL est une «lipoprotéine lourde» (= high density) qui amène le cholestérol des cellules au foie, organe chargé de le dégrader. Comme son action est liée à la dégradation du cholestérol, on considère généralement que le HDL a une action bénéfique et l'on parle donc de «bon cholestérol». A l'inverse, le LDL est une «lipoprotéine légère» (Light density) qui transporte le cholestérol du foie aux cellules – raison pour laquelle on l'appelle volontiers à tort «mauvais cholestérol». D'autant que le LDL participe aussi à la santé de l'organisme: il protège le sang de certaines bactéries et il est indispensable à la production de la vitamine E et des acides biliaires.

Il serait trop simple de prétendre que le cholestérol LDL est le principal responsable des cardiopathies coronariennes. Certes, un taux élevé de LDL s'accompagne souvent d'un

risque accru de cardiopathie coronarienne puisque les dépôts de graisses dans les vaisseaux et les stocks dans les tissus sont nettement plus importants. Mais il faut se rappeler que ce n'est pas le cholestérol d'origine alimentaire qui est responsable, mais bien celui qui est produit par l'organisme lui-même! C'est d'ailleurs pourquoi la tendance aux cardiopathies coronariennes se transmet génétiquement. Et que consommer de temps en temps des aliments riches en cholestérol ne fait aucun mal à une personne en bonne santé. L'organisme réduit sa production de cholestérol lorsque les apports par la nourriture sont importants et la relance lorsque ces apports sont réduits. Comme le cholestérol produit par l'organisme est responsable des cardiopathies coronariennes, la consommation d'aliments riches en cholestérol, comme les œufs, les crustacés et le foie, n'a pratiquement aucune influence sur le taux de cholestérol chez la plupart des gens. Une alimentation ciblée peut cependant, dans certains cas exceptionnels et chez les personnes qui présentent un taux de cholestérol trop élevé, abaisser de 15 % le risque de souffrir de telles maladies. Pour obtenir ce résultat, il ne faudrait pas dépasser la dose maximale de 300 milligrammes de cholestérol par jour et réduire les apports en acides gras saturés en les remplaçant par des fibres alimentaires.

Lipides -> cholestérol -> hormones

Le cholestérol est également un précurseur des hormones stéroïdes. Avec les hormones thyroïdiennes, les hormones stéroïdes font partie des hormones liposolubles. Dans ce domaine, c'est également une petite part (15 %) du cholestérol utilisé qui est d'origine alimentaire et la plus grande partie (85 %) est produite par le corps à partir de l'acide acétique. Les deux principaux sièges de la production des hormones stéroïdiennes sont les glandes surrénales et les gonades (les testicules et les ovaires). Le cholestérol y est d'abord transformé en prégnénolone, lequel est le précurseur d'hormones sexuelles, de glucocorticoïdes et de minéralcorticoïdes.



Même s'il est laborieux d'ouvrir des noix, l'effort en vaut la peine – pour le goût et surtout la santé!

Dans le cas des hormones sexuelles, le prégnénolone peut être transformé en progestérone ou en androstérone (testostérone et œstradiol). La fabrication des glucocorticoïdes entraîne, via l'utilisation du prégnonolone, la production d'abord d'hydroxy-progestérone, puis finalement de cortisol. Lequel a notamment des effets anti-inflammatoires. Raison pour laquelle les graisses et le cholestérol participent aussi à la régulation du système immunitaire. Les minéralocorticoïdes comme l'aldostérone sont fabriqués par d'autres processus métaboliques à partir de la progestérone (voir tableau).

Le problème des graisses cachées

Bien que la problématique du gras soit bien connue, on oublie bien souvent que la partie des graisses visibles que l'on consomme ne constitue qu'une partie infime du problème. En effet, 50 à 70 % des graisses que l'on consomme sont «cachées» dans les gâteaux, les biscuits sucrés, les biscuits apéritifs salés, les produits précuisinés, les produits carnés, le lait entier et les produits laitiers gras.

Conclusion

L'utilisation des aliments les plus énergétiques est un exercice d'équilibre délicat entre le trop et le trop peu. Une des meilleures recommandations est comme toujours d'«écouter» son corps et ses besoins. S'il réclame du chocolat, il faudrait lui en donner; idem pour le saucisson. Car ce que Paracelse prônait jadis est toujours vrai aujourd'hui: tout est poison, rien n'est poison, c'est la dose qui fait le poison!

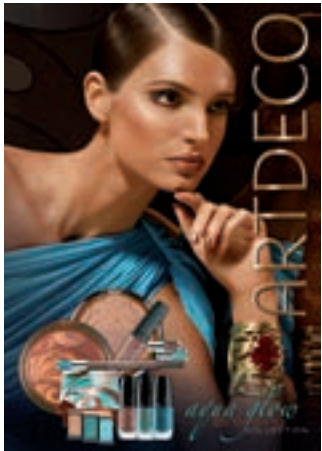
Julia Burgener, service scientifique de l'ASD /trad: cs





**Schwabe Pharma SA**

En forme – naturellement! Dosage élevé et utilisation simplissime. Le nouveau Tebofortin intens s'utilise en cas de troubles tels que diminution de la concentration, pertes de mémoire et vertiges (liés à l'artériosclérose). Pour une meilleure vascularisation et oxygénation de toutes les cellules des tissus. Contient l'extrait original de ginkgo biloba Egb761®, 240 mg par jour. Disponible en boîtes de 30 et 90 comprimés filmés.



**Dekora Kosmetik Sàrl**

Inspirée par la beauté exceptionnelle de l'eau et par l'éclat du soleil, la nouvelle collection Bronzing d'Artdeco se présente comme une fusion fluorescente et éblouissante. Pour un look ensorcelant avec une palette de nuances allant des tons bleutés rafraîchissants à des variations de turquoise lumineuses en passant par de chaudes teintes ocrées! Ces produits subliment les peaux dorées et leur apportent de scintillantes touches d'or et de bronze.

[www.dekora.ch](http://www.dekora.ch)



**Louis Widmer SA**

Nouveau: lait corporel 5% Urea de Remederm. Un soin hydratant intensif pour la peau sèche, irritée et rougie. Le lait corporel à 5 % d'urée de Remederm a été développé spécialement pour les peaux déshydratées et irritées. Son taux très élevé d'urée assure une hydratation intensive de la peau. Le lait pénètre rapidement et rend la peau douce et souple. Il convient particulièrement à la peau des bébés et des enfants ainsi qu'à celle des personnes âgées.

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



**Mepha Pharma SA**

Olflex® plus pour conserver la mobilité articulaire. Des sollicitations excessives dues au surpoids ou au sport mais aussi le processus naturel de vieillissement provoquent une usure de la couche de cartilage dans les articulations. Olflex® plus, à base de glucosamine et de sulfate de chondroïtine peut contribuer au maintien de la mobilité articulaire. Deux comprimés d'Olflex® plus contiennent la dose journalière maximale autorisée pour les compléments alimentaires.

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)



**IBSA Institut Biochimique SA**

Flector EP Tissugel® réduit la douleur et inhibe l'inflammation lors d'entorses, de claquages musculaires, de contusions et d'arthrose symptomatique du genou. Frais et souple, Tissugel est simple à utiliser. Il est bien toléré et, contrairement aux gels traditionnels qui doivent être appliqués plusieurs fois par jour, deux applications quotidiennes suffisent pour une efficacité optimale pendant 24 heures.



**Tentan SA**

Le gel vaginal Gynofit, à base d'acide lactique, contre les champignons et bactéries: en monodoses avec applicateur, pratiques et hygiéniques, à emporter partout! Rétablit l'équilibre de la flore vaginale. Les champignons et bactéries n'ont plus aucune chance! Développé en collaboration avec des gynécologues à base d'acide lactique. Sans agents conservateurs ni parfum.

[www.gynofit.ch](http://www.gynofit.ch)



**Milupa SA**

Aptamil Junior, le lait qui convient le mieux aux enfants de un à trois ans. Contrairement au lait de vache, Aptamil Junior contient tous les nutriments nécessaires à la croissance des enfants et ce dans les proportions idéales: 2,5 x moins de protéines; 25 x plus de fer; 60 x plus de vitamine D; 6 x plus d'acides gras essentiels. Aptamil Junior contient en outre les fibres prébiotiques GOS/FOS, qui favorisent la santé de la flore intestinale.

[www.milupa.ch](http://www.milupa.ch)



**Preiseltvit Vertrieb**

Alisat Gelenkagil: une dose journalière contient 623 mg de sulfate de glucosamine, 400 mg de sulfate de chondroïtine, 400 mg d'extrait de moules aux orles verts, 10 mg de zinc (zinc gluconate) et 80 mg de vitamine C. Alisat Gelenkagil contient les trois substances les plus efficaces en matière de chondroprotection. Un apport suffisant peut contribuer au maintien de la mobilité articulaire.

180 comprimés Fr. 57.90 / 2x2 comprimés par jour.  
[www.preiselvit.ch](http://www.preiselvit.ch)



# L'été est enfin de retour!

On parle moins des filtres solaires chimiques. Ce sont maintenant les filtres minéraux, et plus particulièrement leurs micropigments, qui sont sous le feu des critiques. A tort.

Que ce soit en Espagne, en Grèce ou en Italie, à midi, seuls les touristes se prélassent à la plage. Les autochtones font la sieste, conversent à l'ombre de grands arbres ou se retirent dans la fraîcheur de leur maison. Ils ne souffrent pas du stress consistant à devoir bronzer un maximum en un minimum de temps. Aujourd'hui, la majorité des touristes amateurs de bronzette sont certes conscients qu'ils doivent se protéger des UV. Pourtant, on recense encore toujours près de 1800 cas de mélanomes chaque année en Suisse. Le mélanome est la forme la plus dangereuse des cancers de la peau car il peut former des métastases. Quelque 270 personnes meurent chaque année des suites de cette maladie. Les carcinomes basocellulaires ou spinocellulaires sont plus fréquents encore mais moins dangereux. Selon les indications de la Ligue suisse contre le cancer, près de 13 000 cas de carcinomes sont diagnostiqués en Suisse chaque année. Ces tumeurs peuvent être enlevées par le médecin et ne nécessitent pas d'autre traitement. La principale cause de ces différents cancers de la peau est l'exposition aux rayons UV. Si les rayons ultraviolets ont des effets si négatifs, c'est qu'ils provoquent la formation de radicaux libres – une formation qui augmente lors d'une exposition prolongée au soleil, provoquant un stress oxydatif dans le corps. Les radicaux libres endommagent l'ADN des cellules cutanées exposées – ce qui provoque un vieillissement cutané prématuré et, à long terme, un risque accru de cancer de la peau. A noter que les seuls symptômes visibles sont des rougeurs cutanées. Ces marques indiquent donc que la limite maximale d'exposition est atteinte. Les rougeurs disparaissent après quelques jours... et le coup de soleil est oublié. Mais les cellules endommagées, elles, ne se régénèrent pas. C'est le taux de mélanine présent dans la peau qui détermine combien de temps une personne peut s'exposer sans risque et sans protection au soleil – durée qui peut aller de 10 à 30 minutes. Un produit de protection peut, en fonction de son indice de protection UV, prolonger cette durée d'exposition. Le type de peau et le taux de mélanine sont deux éléments nécessaires pour savoir quel indice UV choisir. Mais ce ne sont pas les seuls. Il faut également tenir compte d'un éventuel hâle préalable de la peau, de l'intensité du rayonnement sur le lieu des vacances et du type d'acti-

vités pratiquées au soleil. La situation n'est donc pas comparable au bord du lac de Zurich, sur une plage d'une île du Sud ou sur la terrasse d'un restaurant de montagne. Ainsi, près de l'équateur, comme le rayonnement UV est très fort, la durée d'autoprotection de la peau diminue. Les personnes qui pratiquent une activité sportive au soleil devraient toujours utiliser un indice UV élevé et un produit résistant à l'eau – pour éviter qu'il ne soit éliminé par la transpiration. Les personnes qui sont déjà bronzées ou qui bronzent facilement peuvent opter pour un indice inférieur à 30 – toutes les autres personnes devraient utiliser un indice égal ou supérieur à 30. Et suivre les recommandations de la Ligue suisse contre le cancer:

1. Rester à l'ombre entre 11 et 15 heures.
2. Porter un chapeau, des lunettes et des vêtements couvrants.
3. Mettre de la crème solaire.
4. Ne pas fréquenter le solarium.

## Des nanoparticules dans les produits solaires

C'est surtout lorsqu'il en va de leurs enfants que les clients soucieux de leur santé s'inquiètent de la présence de substances supposées nocives. Il y a quelques années, les filtres chimiques suscitaient la controverse. Aujourd'hui, c'est le tour des nanoparticules. Le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc font partie des filtres solaires minéraux. Ils réfléchissent les rayons UV et les empêchent de pénétrer dans les couches profondes de la peau. A noter que l'utilisation de nanoparticules d'oxyde de zinc étant interdite en Suisse, seul le dioxyde de titane se retrouve sous forme de nanoparticules dans les produits solaires. Les nanoparticules ont un diamètre inférieur à 100 nanomètres, un nanomètre équivalant à un milliardième de mètre.

### Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* de mai s'intéresse aussi à la **protection solaire**.

Bien que minuscules, les nanoparticules font l'objet de grandes controverses. Notamment parce que des dispositions de protection des travailleurs ont été nécessaires dans les entreprises qui fabriquent ces produits – en raison d'irritations possibles des voies respiratoires. Mais une fois travaillées, autrement dit intégrées à une crème solaire, les nanoparticules de dioxyde de titane ne peuvent plus irriter les voies respiratoires. Néanmoins, la question de savoir si ces particules minuscules sont vraiment inoffensives ressurgit régulièrement. «Ces inquiétudes sont infondées», assure Bernard Cloëtta, directeur de l'association suisse des cosmétiques et détergents (SKW). «Il existe des données complètes et actuelles qui confirment la sécurité d'utilisation de ces micropigments.» Les nanoparticules intégrées dans les produits solaires ne sont pas absorbées par la peau. Ce que confirme même l'Office fédéral de la santé publique qui écrit dans une prise de position: «Lorsque les poumons sont surchargés avec des particules de quelque nature que ce soit, nanométriques

ou pas, de telles réactions inflammatoires sont connues lors de tests sur les animaux. Tirer des conclusions sur la mise en danger des consommatrices et consommateurs n'est pas correct.» Pour informer les consommateurs, l'UE a adopté une Ordonnance sur la déclaration des nanoparticules dans les produits cosmétiques. Ainsi, depuis 2010, la présence de nanoparticules doit être indiquée sur les emballages des cosmétiques. La Suisse introduira à son tour cette mesure en 2012. «La sécurité des produits cosmétiques est de toute façon ancrée dans la loi depuis longtemps», précise Bernard Cloëtta. «Les produits cosmétiques ne peuvent porter atteinte à la santé et aux humains. Cela vaut aussi pour les nanoparticules.» Les fabricants de produits cosmétiques sont responsables de la sécurité des produits qu'ils commercialisent. «Une responsabilité qu'ils assument dans le monde entier eu égard aux dispositions légales très complètes», poursuit le directeur de la SKW.



Photo: istockphoto.com

*Le soleil est une des merveilles de l'été. Et une bonne protection permet d'en apprécier les bienfaits sans risques pour la peau – du moins dans l'eau.*



## Une protection optimale

Les crèmes solaires ne contiennent cependant pas que des nanoparticules réfléchissantes de dioxyde de titane, mais aussi des filtres UV solubles ou chimiques. Cette combinaison de filtres permet de transformer ou de capturer les rayons UV à la surface de l'épiderme. Ils contiennent aussi souvent des substances secondaires de protection contre la lumière, comme la vitamine E, un puissant anti-oxydant. Cette dernière interrompt les réactions en chaîne photochimiques, réduisant ainsi les dommages infligés aux cellules et à l'ADN. Comme filtres solubles, les fabricants proposent des filtres UVA, UVB et à large spectre. Ces derniers absorbent aussi bien les UVA que les UVB. Ces filtres se trouvent sous forme dissoute dans les crèmes solaires. Une fois appliqués, ils forment une couche de protection invisible sur la peau et la couche cornée. L'effet photoprotecteur des micropigments comme le dioxyde de titane se base sur la réflexion, la dispersion, l'absorption et la fragmentation des rayons. Ils protègent la peau dès l'application et sont donc de plus en plus souvent associés aux filtres solaires solubles.

Lorsque la crème solaire est épaisse, il est parfois difficile de protéger correctement certaines parties du corps difficilement accessibles, comme le dos. C'est pourquoi tous les fabricants cherchent à élaborer des bases dont la consistance incite les clients à appliquer le produit avec générosité sur tout le corps. Les huiles sont très appréciées, ainsi que les émulsions liquides ou crèmeuses, les gels, les sticks, les sprays et les mousses. Mais les clients ont souvent tendance à lésiner sur les quantités. Il est donc bon de leur rappeler quelques règles très simples:

1. Appliquer suffisamment de crème solaire. Une dose équivalente à deux doigts suffit pour un neuvième du corps. Ce qui correspond à une jambe, à un ventre, à un dos ou à un bras. Et ne pas oublier les zones exposées, comme les épaules, le nez et le front.
2. Par mesure de précaution, les personnes très sensibles et les enfants devraient renouveler l'application de la crème solaire toutes les deux heures. Pour tous les autres: renouveler l'application après la baignade ou après avoir fortement transpiré (activité sportive). Les produits résistants à l'eau sont recommandés pour les enfants et les vacanciers qui lézardent à la plage.
3. Les personnes qui attrapent des petits boutons (acné de Majorque) devraient opter pour des produits non gras, comme des gels.

Les clients peuvent aussi protéger leur peau de l'intérieur. Par exemple avec les caroténoïdes, les vitamines C et E, le zinc, le sélénium et la cystéine. Des études récentes ont révélé que le lycopène peut aussi protéger la peau des effets néfastes des UV. Le lycopène est un puissant anti-oxydant lipophile. Il fait partie des caroténoïdes et capture efficacement les radicaux libres. Selon certaines études, la concentration de lycopène dans la peau augmente lorsque celui-ci est apporté par les aliments ou des compléments

alimentaires. Ces apports via l'alimentation augmentent également l'effet protecteur de la peau face aux UV. Après trois mois de traitement, les personnes testées ont pu s'exposer sensiblement plus longtemps au soleil sans risque pour leur santé.

Les fruits et les légumes rouges, comme les tomates, les carottes, les pastèques et les pamplemousses roses, sont particulièrement riches en lycopène. A noter qu'il s'agit justement de produits appréciés en été car ils sont désaltérants et rafraîchissants. En été, il est donc recommandé de boire des jus de fruits ou de légumes rouges ou orange pour renforcer la prévention contre les coups de soleil ou l'acné de Majorque.

Sabine Hurni /trad: cs

## Informations complémentaires:

- <http://flash.drogoserver.ch/flash/Franz/nano.pdf> (ou d-mail du 11 février 2011)
- <http://idw-online.de/pages/de/news38555>
- [www.skw-cds.ch](http://www.skw-cds.ch)
- <http://www.bag.admin.ch/themen/chemikalien/00228/00510/05626/index.html?lang=fr&lan=>
- [www.liguecancer.ch](http://www.liguecancer.ch)
- <http://www.burgerstein.ch> (omNewsletter, édition 4/2011)



**Jürg Bernet**  
Telefon 041 818 00 13

«**Die Warenpräsentation muss individuell und dem Markt angepasst sein. VisioTop ist unsere Lösung dafür»**

**adroplan** ●●●  
BERATUNG DIE WIRKT  
[www.adroplan.ch](http://www.adroplan.ch)

# Sujets à approfondir



## Prévenir et gérer les absences

L'absentéisme coûte cher: les arrêts maladies sont un enjeu économique lourd pour les entreprises, mais aussi pour l'Etat. Il entraîne une baisse de la productivité et de la performance et nuit donc à l'organisation du travail. Enfin, l'absentéisme est contagieux. Cet ouvrage fournit au lecteur des méthodes et des outils pour cerner les origines et les symptômes de l'absentéisme et propose des remèdes et des solutions adaptés à chaque situation, le tout illustré d'exemples, de conseils de professionnels et de cas.

François Meuleman: «Vaincre l'absentéisme», Dunod, 2011, ISBN 9782100556212, Fr. 34.70



## Motiver une équipe

Les salariés veulent un travail porteur de sens et de satisfaction personnelle, et les entreprises veulent des collaborateurs toujours plus motivés, contribuant au succès de l'organisation. Les auteurs ont développé une méthodologie pratique et éprouvée qui permet de relever ce challenge en remettant la motivation de l'individu au centre de la démarche. L'ambition de nos deux auteurs? Connecter la passion des individus aux performances de l'entreprise, en conciliant les besoins individuels et ceux de l'organisation.

Frank Rouault et Pascal Clément: «Construire les succès. La motivation des hommes est le futur de l'entreprise», Afnor, 2010, ISBN 9782124652686, Fr. 45.–




## Geniessen Sie die Sonne nie ohne Daylong. Im richtigen Sonnenschutz verbirgt sich das Geheimnis junger und gesunder Haut.

Verlassen Sie sich dafür auf **Daylong ultra SPF\* 25**. Diese liposomale Lotion schützt dank photostabiler Breitbandfilter wirksam vor schädigenden UVA- und UVB-Strahlen. Ob Sommer- oder Wintersonne: Daylong ist wasserfest, optimal verträglich (enthält kein Parfum) und zieht ohne zu fetten rasch ein. Und über Nacht verwöhnt das kühlende **Daylong Night Repair** mit dem DNA-Reparaturenzym Endonuclease Ihre Haut und macht sie geschmeidig und zart.

\* Sun Protection Factor (SPF). Angaben nach strenger europäischer Norm.

[www.daylong.com](http://www.daylong.com)

Partner der  krebsliga schweiz

Innovation for skin and health  
**spring**



# Partir ou rester?

Il n'y a pas que les relations de couple qui doivent être entretenues: les relations avec la clientèle nécessitent aussi de l'attention. Des efforts qui valent leur pesant d'or car, au final, les clients récompensent de leur fidélité les entreprises qui offrent d'excellents produits, des prestations de qualité et un service à la clientèle impeccable.

Il est environ 10 fois plus coûteux de gagner un nouveau client que d'en garder un «vieux». Il vaut donc toujours la peine de tout mettre en œuvre pour fidéliser ses clients, autrement dit ne pas seulement feindre mais vraiment considérer que le client est roi. Même si ce n'est pas toujours facile lorsqu'on est confronté au stress du travail quotidien. Mais n'oubliez pas qu'un client satisfait parle en moyenne à cinq personnes de son expérience positive – tandis qu'un client mécontent va faire part de ses griefs à environ 15 personnes. Il faut donc en principe trois clients satisfaits pour compenser les effets négatifs d'un seul client mécontent et conserver une réputation intacte.

### Fidéliser les clients

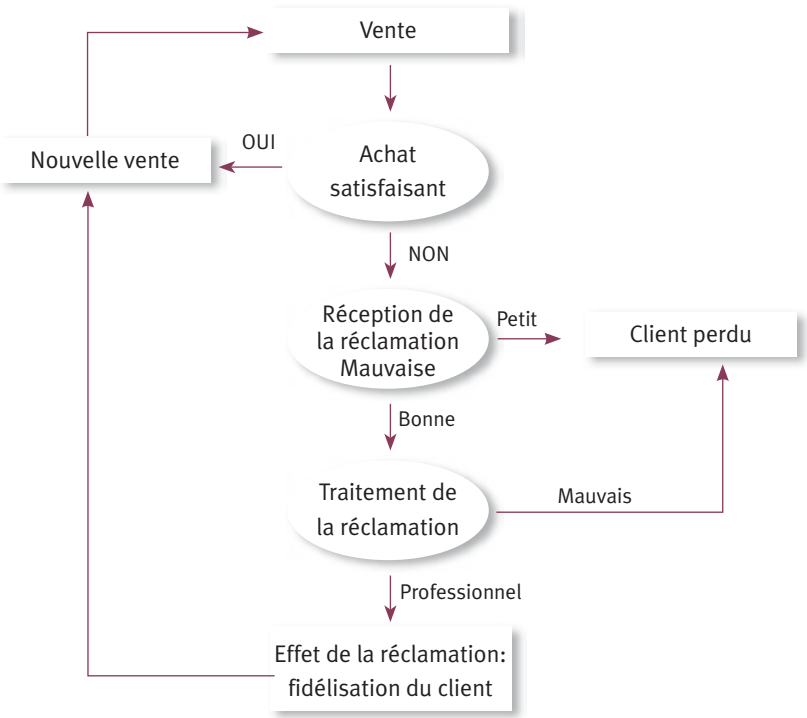
La Supercard à la Coop, la carte Cumulus à la Migros, le club Nespresso, ProBons... Il suffit de faire le tour des magasins pour constater qu'il y a pléthore d'instruments destinés à fidéliser la clientèle. Certains clients les utilisent systématiquement et fidèlement, d'autres les oublient de temps en temps et d'autres enfin – s'ils finissent par accepter d'être ainsi enregistrés – les relèguent sans remords au fond d'un tiroir. Les professionnels du marketing ne sont toujours pas unanimes quant aux effets positifs de ces instruments classiques de fidélisation de la clientèle. En revanche, une autre chose est sûre: aucune mesure ne peut être aussi efficace que le facteur émotionnel. Autrement dit: plus le client ressent des émotions, plus il va se souvenir (positivement) de l'entreprise qui les a suscitées. Il faut donc épater le client en lui offrant un service exceptionnel, en l'entourant d'attentions et en lui témoignant un respect authentique. Pour atteindre ces objectifs ambitieux, toute l'équipe devrait se demander comment faire pour réussir à surprendre le client à chacune de ses visites.

### Opération séduction

Lorsque c'est la routine, il est peut-être tentant d'aller voir ailleurs – une vérité qui ne vaut pas seulement pour les relations de couple mais également pour les relations client/vendeur. Peu importe l'état de la relation, à chaque achat,

le client se pose secrètement la question du rapport prix/bénéfice. Et s'il remarque alors que certes tout ronronne mais que la relation ne lui apporte rien de neuf, alors il risque de se sentir insatisfait. L'idée d'aller voir ailleurs se alors fait plus concrète – surtout si le «rival», avec des idées nouvelles et plein d'entrain, est à deux pas. Que faire pour éviter de telles infidélités? Demandez à votre client quels sont ses désirs, ses attentes. Puis faites ce qu'il veut. Ou, mieux encore, faite une chose qu'il souhaite mais à laquelle il ne s'attend pas. Avec un tel service, vous lui offrez une plus-value. Il est content? Alors, comme en couple, n'en profitez pas pour vous endormir sur vos lauriers mais

### La relation à la clientèle



Source: Haas, Troschke: «Beschwerdemanagement», Gabal Verlag



Photo: fotolia.de

Soyez convaincant! Et vos clients ne se demanderont plus jamais s'ils doivent venir chez vous ou aller chez la concurrence.

- › Ignorer le client
- › Contester la réclamation
- › Faire passer le client pour un imbécile
- › Faire traîner la réclamation
- › Essayer d'intimider le client
- › Lui raconter des sornettes
- › L'offenser publiquement
- › N'accepter que les réclamations écrites
- › L'envoyer promener avec de fausses excuses
- › Réagir de manière subjective et émotionnelle

### De la frustration au plaisir

Des trésors de fantaisie et de bonnes idées n'y changent rien: l'erreur est humaine – et généralement irréversible. C'est pourquoi il faut accorder encore plus d'égards et d'attention aux clients mécontents. Les conseils suivants vous aideront à transformer la frustration du client en plaisir.

1. Prenez le temps de l'écouter attentivement et montrez-lui que vous le comprenez.
2. Peu importe ce qu'il s'est passé, n'essayez pas de reporter la faute sur le client. Si vous êtes persuadé qu'il est responsable, par exemple parce qu'il a mal utilisé le produit, passez habilement sous silence la question de la responsabilité.
3. Demandez au client ce qu'il attend, concluez d'un arrangement concret et veillez à apporter une solution rapide au problème.
4. La prochaine fois qu'il vient, demandez-lui si la solution retenue lui convient toujours.
5. Assurez-le que vous ferez mieux la prochaine fois.
6. Un présent bienvenu... Si vous lui remettez une petite attention au nom de la maison, votre client sera certainement comblé en partant.

### Avant qu'il ne soit trop tard...

Il est rare qu'un client délaisse son magasin spécialisé à cause d'une seule contrariété. Il faut en général plusieurs événements semblables pour qu'il en arrive à une telle ex-



trémité. Mais il suffit que quelques petits facteurs négatifs s'accumulent pour qu'un client s'éloigne imperceptiblement. Cela ne fait donc pas de mal d'aiguiser ses sens pour apprendre à reconnaître les clients prêts à aller voir ailleurs. Les éléments suivants peuvent indiquer que le client n'est pas satisfait:

Un client fidèle...

... avec lequel vous pouviez toujours discuter objectivement commence à élever des objections pour tout et n'importe quoi.

... qui aimait d'habitude papoter n'aborde plus aucun sujet personnel et semble froid.

... parle beaucoup de produits et d'autres offres présentées dans les médias. Il parle des produits de la concurrence et les connaît mieux qu'avant.

... ne se décide plus aussi rapidement que d'habitude, se plaint de petits détails auxquels il n'aurait pas prêté attention auparavant.

... pose nettement plus de questions.

Dans de tels cas, mieux vaut généralement s'adresser directement au client. On laissera de préférence le chef s'en charger ou le collaborateur qui a le meilleur contact avec lui. Pour éviter de le surprendre ou de l'effaroucher par tant de franchise, il est conseillé de commencer par poser des questions selon votre propre perspective. Par exemple: «Mon équipe et moi, nous avons l'impression que vous n'êtes plus aussi satisfait de nos prestations. Y a-t-il quelque chose que nous puissions faire pour vous?» Si le client a vraiment un problème avec votre magasin, il devrait en principe vous répondre franchement. La balle est alors dans votre camp: vous pouvez agir et tout faire pour inciter le client à rester chez vous.

Flavia Kunz / trad: cs

A lire

- » Georges Villeneuve: «Maximiser vos ventes par le service à la clientèle», Quebec Amérique, ISBN 9782764407189
- » Alain Samson: «Promettez beaucoup, livrez davantage», Transcontinental, ISBN 2894722532

**Saridon® N hilft.**

- Schnellere und wirksamere Schmerzlinderung als herkömmliches Ibuprofen<sup>1</sup>
- Signifikant stärkere analgetische Wirkung als Paracetamol<sup>2</sup>

**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 poloxamer 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. I: Zur maximal 3 Tage dauernden Behandlung von Kopfschmerzen, Monatsschmerzen, Schmerzen im Bereich von Gelenken und Bändern, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Schmerzen nach Verletzungen, Fieber bei grippalen 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 Darmverkrankungen, drittes Trimenon der Schwangerschaft, durch NSAID ausgelöstes Asthma, Rhinitis, Urtikaria, schwere Nieren-, 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

# Attention aux délais de résiliation

Le code des obligations (art. 336c) et la convention collective de travail de la droguerie (art. 6) imposent des périodes d'interdiction durant lesquelles la résiliation des rapports de travail est proscrite ou le délai de résiliation peut être interrompu. Petit explicatif tiré de la pratique.

Les périodes de protection contre le licenciement incluent l'incapacité de travail due à une maladie, une grossesse ou au service militaire ou civil obligatoire. Bien que la formulation soit claire, l'application de ce principe peut se révéler délicat dans la pratique, comme le montrent les deux cas présentés ici.

Nullité de la résiliation

Variante 1: l'employé doit suivre l'école de recrues du 14 mars au 15 juillet 2011. Par lettre du 20 février, son employeur lui annonce son licenciement à fin juillet 2011; la lettre de licenciement lui parvient le 22 février. L'employeur n'a pas le droit de licencier un collaborateur pendant le laps de temps où il accomplit un service obligatoire au sens de l'article 336c CO ni – pour autant que le service militaire, comme ici, dure plus de 11 jours – pendant les quatre semaines qui précèdent et qui suivent le service obligatoire. L'école de recrues est jugée au même titre. Dans le cas présent, le délai d'interdiction s'étend par conséquent du 14 février au 16 août 2011. La date de réception de la lettre de licenciement est déterminante pour définir si le licenciement survient dans une période d'interdiction ou non. Ici, la lettre étant arrivée le 22 février, elle tombe dans la période d'interdiction en cours. Le licenciement n'est donc pas valable et les rapports de travail se poursuivent. L'employeur sera contraint de réitérer le licenciement à l'issue de la période d'interdiction.

Prolongation du délai de résiliation

Variante 2: même cas de figure, dans lequel l'employeur annonce son licenciement à l'employé le 30 décembre 2010 avec effet au 28 février, en tenant compte d'un préavis de deux mois. Le licenciement fin décembre est valable, puisqu'il a été annoncé avant le début de la période d'interdiction (14 février 2011). Des difficul-

tés surgissent toutefois du fait que les rapports de travail n'ont pas encore pris fin à l'entrée en vigueur de la période d'interdiction. Le délai de résiliation est donc interrompu. Le délai de résiliation court à nouveau à partir de la fin de la période de protection. Dans cet exemple, cela signifie concrètement que les rapports de travail se termineront à fin août 2011.

Conséquences

Normalement, on applique une date butoir pour la fin des rapports de travail, par exemple la fin d'un mois. Si l'échéance du délai de résiliation, prolongé en raison d'une période d'interdiction, ne correspond pas à cette date, le délai se prolonge d'autant. Ce qui peut avoir des conséquences désagréables pour l'employeur – qui peut se voir obligé de payer un mois entier de salaire supplémentaire à un employé protégé par une période d'interdiction en raison d'une maladie de courte durée. Car même si le délai prolongé de résiliation échoit au 2 septembre 2011, les rapports de travail ne se terminent qu'à fin septembre. Le salaire doit donc être versé pour tout le mois de septembre. Selon le Tribunal fédéral, le législateur en a décidé ainsi. Si un cas d'abus est soupçonné, cette situation peut être corrigée en vertu du principe d'abus manifeste d'un droit (art. 2, al. 2 CC). Selon le Tribunal fédéral, chaque cas qui entraîne une période de protection et qui est induit par une nouvelle situation, donne droit à une période spécifique d'interdiction. Si l'employé tombe plusieurs fois malade pendant le délai de résiliation, le cas sera évalué en fonction de la maladie: s'il s'agit de la même maladie, il n'y aura pas de nouveau délai de protection, alors que si une maladie est indépendante de la précédente, une nouvelle période d'interdiction sera prise en considération.

Regula Steinemann / trad: ls

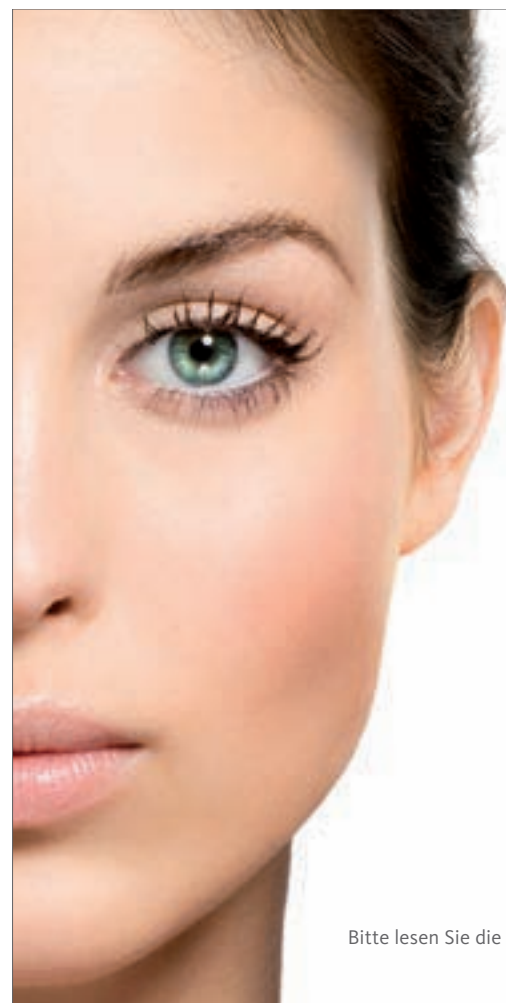
ANGESTELLTE  
DROGISTEN  
SUISSE



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

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





## Kelosoft® macht Narben unsichtbar...

Glatt, braun, makellos: Das entspricht dem heutigen Bild schöner Haut. Narben nach Schnitten und Abschürfungen, aber auch Verbrennungen oder Operationen sind nicht nur kosmetisch störend, sie können auch körperliche und psychische Beschwerden hervorrufen.

**Kelosoft® Narbencreme hilft natürlich: Die Behandlung mit Grünöl, einem pflanzlichen Wirkstoff aus Bilsenkraut, ist eine effektive und dennoch schonende Methode in der Narbenbekämpfung.**



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Hersteller: Geistlich Pharma AG, Wolhusen.  
www.geistlich-pharma.com



# 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](http://d-inside.drogoserver.ch/inside_f.pdf)

Cosanat Vertrieb ist **seit 20 Jahren** in der Kosmetik- und Wellnessbranche tätig und bedient bereits die Kundenbereiche: Drogerien, Apotheken sowie Therapeuten etc. in der ganzen Schweiz.

Wir suchen nach Vereinbarung eine/n

## Aussendienstmitarbeiter/in 50% auf Provisionsbasis

Bei dieser interessanten Tätigkeit kann ein grosser bestehender Kundenstamm übernommen werden. Sie sind für den Ausbau von bestehenden sowie für die Gewinnung von neuen Kunden verantwortlich. Sie arbeiten selbstständig und verkaufen unsere Produkte an Drogerien/Apotheken, Podologiepraxen und Therapeuten. Erfahrung in diesem Bereich wäre von Vorteil.

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

Für Auskünfte steht Ihnen Albert Oswald gerne zur Verfügung.  
Geisgasse 7, 5070 Frick  
Telefon 062 871 68 87  
Fax 062 871 68 88



## Wir suchen Sie!



Kelly Services (Schweiz) AG ist eines der weltweit führenden Personal-dienstleistungsunternehmen. Für unser Kundenunternehmen im OTC Bereich suchen wir nach Vereinbarung für die D-CH und die W-CH flexible und kundenorientierte

## PROMOTOREN/PROMOTORINNEN FÜR CA. 50 TAGESEINSÄTZE

Zu Ihren Hauptaufgaben gehören:

Durchführung von Promotionen in Apotheken und Drogerien in der ganzen D-CH oder W-CH, Information und Beratung von Kunden über die jeweiligen Produkte.

Sie bringen folgende Voraussetzungen mit:

Abgeschlossene Ausbildung als Drogistin oder als Pharmaassistentin, Erfahrung bei der Durchführung von Promotionen, Flexibilität bei der Verfügbarkeit (ca. 50 Tageeinsätze übers Jahr verteilt). Sie sind eine offene und kommunikative Persönlichkeit und haben Spass am Kundenkontakt. Sie sind mobil (eigenes Auto) und verfügen über eine Lagermöglichkeit für Promotionsmaterial, PC-Grundkenntnisse.

Das dürfen Sie erwarten:

Bekannte Markenprodukte und interessante Neueinführungen, umfassende Produkteschulung, umfangreiches Promotionsmaterial zur Unterstützung, frequenzstarke Tageeinsatzorte, attraktive Einsatzpauschale.

Kelly Services (Schweiz) AG  
Marktgasse 6/8, Postfach 439, 3000 Bern 7  
jochen.kreil@kellyservices.ch  
Tel. +41 31 313 26 26



## 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.



# Flash

Délai d'insertion pour la  
prochaine édition: 2 mai 2011

Envoyer les annonces (uniquement par voie électronique) à: [inserate@drogistenverband.ch](mailto:inserate@drogistenverband.ch)

[www.droguerie.ch](http://www.droguerie.ch)

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

## Nouveaux membres

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

### Section: ZH/SH

Annina Escher

Pill Apotheke & Drogerie Schwanen, Seestrasse 71, 8703 Erlenbach

### Section: SG

Monika Hobi

Centrum Drogerie, Mühleholzmarkt, Landstrasse 117, 9490 Vaduz

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

Für unsere lebhaft Drogerie im **Wander- und Wintersportort Samnaun/GR** suchen wir:

## Drogist/in 100%

Wir sind eine kleine Drogerie in einem Tourismusort mit Schwerpunkten in den Bereichen Medikamente und Naturheilmittel. Wir bieten eine abwechslungsreiche Stelle für jemanden, der/die selbstständiges Arbeiten schätzt und Freude am Beraten unserer anspruchsvollen Tourismuskunden und Einheimischen hat.

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung oder kontaktieren Sie uns:

**Medi-Center**  
Pozstrasse 3  
7563 Samnaun  
Telefon 081 860 24 44 oder 081 861 81 11



**dropa**  
GANZ SCHÖN GESUND!  
DROGERIE

Lust auf eine neue Herausforderung?  
Ein Klick zu Ihrem Traumjob unter  
**[www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)**





Drogistin



Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung für unsere DROPA Drogerie Oberriet im Herzen des St. Galler Rheintals eine

## Drogistin 80–100%

**WIR**

- sind ein kleines Team in einer modernen Landdrogerie
- bieten laufend Möglichkeiten zur Weiterbildung
- führen die Kosmetikmarken Clarins, Clinique, Gerda Spillmann, Marbert
- freuen uns auf Sie

**SIE**

- sind selbständig, aufgestellt und motiviert
- haben Interesse an Naturheilmitteln (Spagyrik, Schüssler)
- denken kundenorientiert und unternehmerisch
- lieben Ihren Beruf

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen. Bei Fragen steht Ihnen Frau Marlis Cremer gerne zur Verfügung.

**DROPA Drogerie Oberriet**  
 Frau Marlis Cremer  
 Bahnhofstrasse 2  
 9463 Oberriet  
  
 Telefon 071 761 34 36  
 dropa.oberriet@dropa.ch  
 www.dropa.ch



# POUR DES VOYAGES VRAIMENT DÉPAISANTS!



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!



**vitagate.ch**  
 Un clic quotidien pour votre santé.

vitagate.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet



[www.derandere.ch](http://www.derandere.ch)

## Food Supplements Herbal Remedies

Unsere Kundin Bio-Strath AG, eine seit 50 Jahren bedeutende Firma im Bereich Aufbaupräparate in Zürich sucht eine

## Verkaufspersönlichkeit im Verkauf/Export mit fachtechnischem Wissen

Sie sind zuständig für den Verkauf/Export, die Betreuung und den Ausbau bestehender sowie den Aufbau neuer Märkte. Sie besuchen Kunden im In- und Ausland, empfangen und betreuen diese in der Schweiz und halten Fachvorträge in Deutsch, Französisch oder Englisch. Sie haben Kontakt zu Behörden und Labors und arbeiten sehr eng mit der Exportabwicklung sowie den fachtechnischen Personen in der Produktion und Registrierung im In- und Ausland zusammen.

Sind Sie zwischen 35-45 Jahre jung und verfügen über eine Ausbildung als Drogist, Lebensmitteltechnologe, Biologe oder Apotheker? Haben Sie sehr gute Französisch sowie Englisch Kenntnisse? Arbeiten Sie selbständig, dienstleistungsorientiert, pflichtbewusst und sind eine engagierte, belastbare, teamorientierte und offene Persönlichkeit?

Ja – dann sollten wir uns kennenlernen. Senden Sie uns eine Email (ohne Bewerbungsunterlagen), damit wir Sie mit mehr Informationen versorgen können!

Email bitte an: [vve-biostrathag@derandere.ch](mailto:vve-biostrathag@derandere.ch)

Zur Verstärkung unseres auf Beratung spezialisierten Teams, suchen wir eine/n

### Dipl. Drogistin / Dipl. Drogisten

Können Sie sich für die Naturheilkunde begeistern? Führen gerne ein interessiertes, aktives Team und sind offen für Neues?

Wir bieten Ihnen eine anspruchsvolle, abwechslungsreiche Tätigkeit von der Fachberatung bis in den Grosshandelsbereich mit Gestaltungs- und Werbeaufgaben.

Und eine/n

### Drogistin/Drogisten (100%)

mit Freude an der Vielseitigkeit unseres Berufes, viel Wissen in der ganzheitlichen Naturheilkunde und dem Interesse, sich stets weiterzubilden (Schwerpunkt Naturheilmittel, Spagyrik, Blütenessenzen aus aller Welt, Aura Soma etc.) Englisch- und Französischkenntnisse sind von Vorteil.

Möchten Sie mehr über diese beiden kurzweiligen und interessanten Stelle erfahren? Auf Ihre Bewerbungsunterlagen oder Ihre Fragen freut sich Jörg Egger.



**Chrüter-Drogerie Egger**  
 Unterstadt 28 - CH-8201 Schaffhausen  
 Tel. 052 624 50 30 Fax 052 624 64 57  
[www.chrueter-drogerie.ch](http://www.chrueter-drogerie.ch)

Wir suchen auf Sommer 2011

## TEILZEIT-DROGISTIN

60 - 80 % und Ferienvertretung

Wir freuen uns auf eine Drogistin mit Chic und Charme



**DROGERIE HÖNGGERMARKT**  
 PARFUMERIE REFORMHAUS DROGERIE  
LIMMATTALSTRASSE 186 · 8049 ZÜRICH · TELEFON 044 341 46 56

Daniel oder Edith Fontolliet geben gerne Auskunft

Für unsere Filiale in **Saanen, Berner Oberland**, suchen wir per 1. Juni 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 Fremdsprachenkenntnisse 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



**horizont**  
 Drogerie Marketing GmbH



Auf Juni/Juli oder nach Vereinbarung suchen wir eine aufgestellte

### Drogist/Drogistin (mit einem Flair für Naturheilmittel)

ins schöne Appenzellerland.

Möchten sie in ihrem Beruf neu herausgefordert werden? Dann lohnt es sich, mal bei uns vorbeizuschauen.

**Was erwartet Sie bei uns:**

- ein aufgestelltes, fröhliches Team
- eine beratungsintensive Kundschaft
- spannende Hausspezialitäten
- einen Schönheitsbereich mit den Depot (Lauder, Clinique, Biotherm, RoC)

**Was Ihnen Freude machen sollte:**

- Naturheilmittel im Besonderen: Spagyrik, Schüssler, Phytotherapie
- kooperatives, teamorientiertes Arbeiten
- ein hohes Mass an Selbständigkeit
- Freude am Beratungsgespräch
- planen, organisieren und durchführen von Aktivitäten

Wenn Sie diese Herausforderung anspricht, dann senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen. Bei Fragen steht Ihnen Martin Breitenmoser gerne zur Verfügung.

dropa Drogerie Breitenmoser Appenzell, Tel. 071 787 38 28  
[dropa.breitenmoser@dropa.ch](mailto:dropa.breitenmoser@dropa.ch)  
[www.appenzeller-naturheilmittel.ch](http://www.appenzeller-naturheilmittel.ch)

Wir sind eine Drogerie mit einer freundlichen und qualitativ sehr guten Beratung. Mit der zweijährigen Filiale in Riggisberg verfolgen wir ein gesundes Wachstum. Für die Führung der Drogerie in Riggisberg suchen wir auf Grund von Mutterschaft der jetzigen Geschäftsführerin ab dem 1. August 2011 eine/n

### Dipl. Drogist/in HF (100%)

**Wir bieten Ihnen**

- Eine neue und interessante Drogerie mit Potenzial
- Selbständiges und verantwortungsvolles Arbeiten
- Ein vielfältiges Sortiment mit vielen selbst hergestellten Produkten
- Ein junges und zielstrebiges Team mit einer ausgebildeten Stellvertreterin
- Eine Kundschaft die qualitativ sehr gute Beratung schätzt

**Unsere Anforderungen**

- Selbständiges und verantwortungsvolles führen der Drogerie
- Sehr gute Kenntnisse in der Naturheilkunde und Freude an ganzheitlichen Beratungen
- Zielstrebige Weiterentwicklung der Drogerie in die Zukunft
- Innovation bei der Herstellung neuer Produkte
- Organisieren von kundenbindenden Events
- Lust auf Weiterbildung und Verantwortung in der Lehrlingsbetreuung

Treffen diese Anforderungen auf Sie zu?  
 Senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung mit allen üblichen Unterlagen an:

Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen GmbH, Katrin Kunz-Lüscher, Gurnigelstrasse 1, 3132 Riggisberg. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne unter der Nummer 031 802 09 70 zur Verfügung.




Gut vernetzte Drogerien =  
spannende Arbeitsplätze!

[www.swidro.ch](http://www.swidro.ch)



**swidro**  
 zusammen erfolgreich



## Drogist/in 100%

Wir suchen **per 1. August oder nach Vereinbarung** eine aufgestellte und motivierte Persönlichkeit als Ergänzung für unser Team.

Sie legen Wert auf eine kompetente und zuvorkommende Kundenberatung mit den Möglichkeiten unseres breiten Sortiments an Naturheilmitteln und Hausspezialitäten. Sie haben ausserdem ein Flair für Kosmetik oder besitzen bereits eine Zusatzausbildung zur Visagistin.

Bei uns erwartet Sie neben einer modernen Infrastruktur und einem aktiven Team auch stetige Weiterbildungsmöglichkeiten.

**Wir freuen uns auf die Zustellung Ihrer Bewerbungsunterlagen.**



Adrian Imlig  
Herrengasse 21  
6430 Schwyz  
email: drogerien@imlig.ch

## Wir suchen Dich!

Nutze den Frühling für eine Veränderung. Unser junges, aufgestelltes Team ist auf der Suche nach einem neuen Mitglied. Dein zukünftiger Arbeitsort befindet sich in Buchs in einem lebhaften, neuen MM-Center im sonnigen St. Galler Rheintal.

**ab 1. Juni  
als Drogistin 80- 100%**

Wenn Du eine anspruchsvolle neue Aufgabe suchst, viel Freude an Kosmetikprodukten und Naturheilmitteln hast, bist Du bei uns genau richtig! Wir arbeiten mit Pro Pharma und sind stark im Beautybereich. Zu unseren Depots gehören Estée Lauder, Clinique, Kanebo, Eucerin, Louis Widmer und Alessandro.

Für Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung und freuen uns auf Deine Bewerbung.



Frau Andrea Nater  
Migros Markt  
9470 Buchs SG  
Telefon 081 756 47 21

**vita**gate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.



La plate-forme santé des drogueries suisses

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

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

Pour s'abonner: [inserate@drogistenverband.ch](mailto:inserate@drogistenverband.ch)

## Recherche d'emploi

Motivierte, zuverlässige

**Drogistin  
mit Berufserfahrung und Visagistenausbildung**

sucht im Raum Bern & Berner Oberland eine 20-50%-Stelle.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Unter Telefon 079 482 47 38 bin ich ganztags erreichbar.

## Droguerie/divers

**Zu verkaufen:**

**ERGOLZ-DROGERIE AG, 4415 Lausen BL**



Infolge Erreichens des Pensionierungsalters wird die Türe Ende Mai 2012 endgültig geschlossen!

Einige Daten der letzten drei Jahre

Umsatz: 680'000.-  
Miete inkl.: 31'000.-  
Sortiment: OTC-HASPE 65 %  
Stellen: 200 %, Ku.franken: 27.00  
Standort: typisch Dorf, nur mit Nischenpolitik realistisch.  
Übernahme: moderater Finanzbedarf

Für weitere Informationen oder Gespräch vor Ort bitte anrufen oder mailen!

ERGOLZ-DROGERIE AG, Unterdorstrasse 19, 4415 Lausen BL  
Tel. 061 921 02 00 oder Mail: [ergolzdrogerie@bluewin.ch](mailto:ergolzdrogerie@bluewin.ch)

**Zu verkaufen an gut frequentierter Lage**

Im Raume Biel/Seeland in grossem halb-städtischem Einzugsgebiet

**DROGERIE – REFORMHAUS**

Unsere Stärken sind seit Jahren die Bereiche Naturheilmittel, gesunde Ernährung, echte Naturkosmetik und ökologische Sachpflege. Wir verfolgen diese Strategie mit Überzeugung und Begeisterung.

Langjähriger Mietvertrag. Wir sind flexibel und offen auch für unkonventionelle Lösungen.

[tmki@hotmail.ch](mailto:tmki@hotmail.ch) oder 079 314 03 13 ab 19.00h

**DROGERIE**

**im Kt. Zürich zu verkaufen**

**1,9 Mio Umsatz, guter Standort, faire Miete**

**Chiffre: 3053 Schweiz. Drogistenverband,**

**Postfach 3516, 2500 Biel 3**



**Brochure: «Poids de forme»**

En mai, le guide pratique encarté dans la Tribune du droguiste est consacré au thème du poids.

# Tribune du droguiste

Découvrez ce que vos clients pourront lire dans l'édition de mai: les meilleurs conseils pour réussir le plus beau jour de la vie.

## Démarrer d'un bon pied

Est-ce que tout le monde peut faire du jogging? Ann Kugler, notre rédactrice réfractaire au sport, a voulu en avoir le cœur net et s'entraîne pour participer à la Course féminine suisse.

## Sanglant dérapage

Quand on épluche des légumes, le couteau a vite fait de dérapier. Heureusement, il existe aussi des soins pour guérir rapidement les petites coupures.

## Très petit mais très utile

A l'heure d'acheter un préservatif, mieux vaut se concentrer sur la taille que sur la couleur de l'article. Car pour être efficace, la capote doit être parfaitement adaptée à la taille du pénis.

## Allaitement

Le lait maternel est idéal pour bébé. Et le moment de l'allaitement est l'occasion d'un tendre tête-à-tête entre la mère et l'enfant.

## Les autres thèmes:

«Coups de soleil»; «Les 30 ans de la Tribune du droguiste»; «Soin des pieds»; «Constipation»; «Epilation» et «atout santé».

Vos clients trouveront également des informations passionnantes sur des thèmes en lien avec la santé sur: [www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)

## Impressum d-inside

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

Abonnements: Antonella Schilirò, téléphone 032 328 50 30, [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch); ISSN 1662-338X; Fr. 75.-/an, 2<sup>e</sup> 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](http://www.drogisten.org), [info@drogisten.org](mailto:info@drogisten.org)



# Naturkosmetik biopartner

28. – 29.05.11 **tage**

**Die grösste Naturkosmetik-Kompetenz  
unter einem Dach – die Hausmesse, die  
Sie nicht verpassen dürfen!**



## **Profitieren Sie:**

- Informationen über Sortimente und Neuheiten des Jahres 2011
- Attraktiver Messerabatt auf ausgewählte Sortimente
- Shuttle-Service zwischen Bahnhof Lenzburg und der Messe
- Seminare zum Thema Naturkosmetik und Ladenbau mit Top-Referenten
- Bio-Köstlichkeiten für den Hunger zwischendurch
- Professionell betreuter Kinderhort

Weitere Informationen sowie ein Anfahrtsplan finden Sie unter **[www.biopartner.ch](http://www.biopartner.ch)**  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Seon!

**Samstag, 28. Mai 2011 von 15.00 bis 21.00 Uhr**

**Sonntag, 29. Mai 2011 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

**Auszeichnung:  
Newcomer  
Naturkosmetik  
2011**

**biopartner**