d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Septembre 2011

Hygiène buccale: prévention, règle nº 1

POUR MANGER SAIN, CROQUEZ NATURE!

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

Les brèves

4 L'actualité de la branche

Branche

6 Les émissions de santé de Radio ASD
9 Daniela Brechbühl quitte le comité central
10 «atout santé» – nouvelle édition en 2012
17 Cérémonie à l'ESD: «En chantant...»
18 Examens réussis!
26 Simone Niggli-Luder se confie chez le Dr Wild

Zoom sur...

12 Les soins bucco-dentaires: pour un sourire rayonnant

Interview

22 Roland Borer, conseiller national UDC du canton de Soleure

Connaissances

30 Opter pour un mode de vie plus durable
34 Bien planifier sa contraception

Rubriques

25 Conseils médias
28 Sondage en ligne
43 Marché de l'emploi
47 A venir dans la Tribune du droguiste

Découvrez, page 12, les soins indispensables pour éviter les problèmes dentaires et préserver la blancheur des dents jusqu'à un âge avancé.

Jamais sans ma brosse

Faire l'impasse sur le brossage des dents – exclu! Même au fin fond de la jungle péruvienne – où les habitants n'ont jamais vu une brosse à dents et encore moins un robinet – je n'ai pu me priver de ce geste d'hygiène indispensable. Les jeunes indigènes ont d'ailleurs assisté avec grand intérêt à la scène. Quant à moi, j'ai observé leurs dents non sans inquiétude et j'avoue avoir été positivement surprise.

Je n'ai d'ailleurs pas seulement ce réflexe en voyage; dans la rue ou dans une réunion: où que je sois, dès que je rencontre quelqu'un, je ne peux m'empêcher de regarder d'abord ses dents. Si des restes de repas y collent malencontreusement ou qu'il s'en dégage une odeur fétide, mon vis-à-vis aura d'emblée perdu des points. Avant même d'avoir prononcé un mot. Bien sûr, l'aspect esthétique n'est qu'un aspect de la question. Ce qui compte avant tout c'est de garder des dents saines et de ne pas se contenter de les brosser avec grand soin juste avant le contrôle annuel chez le dentiste. Découvrez comment conseiller vos clients contre les différents problèmes dentaires en page 12.

F. Kunz

Flavia Kunz

Photo: ldd

Weleda fête ses 90 ans

«90 ans en accord avec l'être humain et la nature»: tel est le slogan choisi par l'entreprise de Riehen pour célébrer son anniversaire, le 1er juillet 2011.

Différentes animations, ponctuées par une table ronde, ont permis de discuter de l'importance du développement durable pour une entreprise et son environnement. En 2010, Weleda a d'ailleurs élaboré une stratégie de développement durable pour l'ensemble du Groupe qui se fonde sur la stratégie de l'entreprise et définit des objectifs clairs et des mesures concrètes pour les cinq années à venir. Selon ce document, l'entreprise entend poursuivre son engagement dans les domaines écologiques, sociaux et économiques. Weleda figure aujourd'hui parmi les fournisseurs de médicaments anthroposophiques les plus réputés et est, selon ses propres indications, leader dans la fabrication de produits cosmétiques naturels avec 50 filiales et près de 2000 collaborateurs dans le monde entier. *fk*

Ados: plus d'alcool que de légumes

Dans le cadre de l'étude Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), 26 équipes de chercheurs ont cherché à évaluer l'état de santé des adolescents en Europe. Conclusion: malgré leurs connaissances dans le domaine de la nutrition, les jeunes Européens se nourrissent extrêmement mal. Leur alimentation ne comporte que 7 % de produits végétaux – mais se compose de près d'un cinquième d'alcool. *welt.de*

Managers en mal de sommeil

Le commun des mortels considère en général que les managers se distinguent par le montant exceptionnel de leurs salaires. Mais une étude révèle que si les cadres supérieurs s'enrichissent d'un côté, ils ruinent leur santé de l'autre. En effet, les managers souffriraient d'un manque de sommeil chronique – ne dormant en moyenne que six heures et dix minutes par jour. Une durée que les experts jugent insuffisante. *pkv.net*

La cosmétique naturelle a le vent en poupe

En février 2011, le salon de cosmétique naturelle et de wellness, Vivaness a célébré son 5e anniversaire, parallèlement à la foire mondiale des produits bio, BioFach. Vivaness a nettement progressé puisqu'elle a accueilli 15 fabricants de plus que l'année précédente. En plus des exposants du salon officiel, 10 jeunes labels ont pu se présenter dans le cadre d'un show à part. Cette première très réussie est de bon augure pour la prochaine édition qui aura lieu du 15 au 18 février 2012. En 2012, BioFach et Vivaness – placés sous le signe de l'Inde – devraient accueillir plus de 2500 exposants et 44 000 visiteurs à Nürnberg. *vivaness.de*

Cas inédit de transmission d'un adénovirus

Des médecins de l'Université de Californie ont découvert qu'un adénovirus a pour la première fois réussi à «sauter» d'une espèce animale à l'homme. Le cas concerne un chercheur qui soignait les singes infectés par le virus. Il a contracté une infection et l'a transmise à un membre de sa famille. Les deux malades ont présenté des symptômes de fièvre et de toux. Les médecins ont trouvé des anticorps spécifiques à ce nouvel adénovirus dans le sang des deux patients. *pharmazeutische-zeitung.de*

Consulter internet avant le médecin

Près de 98 % des Allemands utilisent internet pour obtenir des informations sur des maladies, des thérapies ou des médecins. Telle est la conclusion d'une étude représentative réalisée par l'agence de communication MSL Germany et l'institut d'étude du marché Skopos. *aerztezeitung.de*

La stévia bientôt autorisée en Europe

L'Union européenne devrait autoriser l'utilisation de l'édulcorant naturel à base de stévia comme additif alimentaire cette année encore. Les Etats membres ont en effet approuvé récemment une proposition dans ce sens de la Commission européenne. Ne manque plus que l'aval du Parlement européen. *pharmazeutische-zeitung.de*

Rester assis, c'est très risqué!

Rester assis longtemps sur une chaise ou un siège quelconque nuit gravement à la santé: la glycémie augmente et le taux de bon cholestérol LDL diminue. Des chercheurs canadiens considèrent que les personnes qui passent de longues heures en position assise ont 50 % plus de risques que les autres de succomber à un arrêt cardiaque prématuré. *welt.de*

Burn-out: nouvelles données

Des recherches étiologiques ont mis en évidence des indices qui laissent penser que l'axe hypothalamus-hypophyse-cortex surrénalien pourrait jouer un rôle déterminant dans le syndrome du burn-out. *doccheck.com*

Du lait hypoallergénique pour bébé?

Jusqu'à présent, les parents espéraient réduire les risques d'allergies de leurs enfants en leur donnant du lait infantile hypoallergénique. Selon des chercheurs australiens, ces laits spéciaux n'auraient pas d'autre effet que de rassurer les parents. Leur étude, publiée dans le «Journal of Allergy and Clinical Immunology», démontre que les bébés nourris au lait hypoallergénique développent plus tard autant d'allergies que les enfants buveurs de lait de vache. *cdp*

Les 60 ans de Durgol

Photo: ldd

La fondatrice de l'entreprise, Maria Düring, lors de la fabrication de Durgol, en 1965.

L'entreprise familiale suisse Düring SA fabrique depuis 1951 des détartrants de la marque durgol®. Le premier produit, inventé par Maria Düring, secondée par son mari droguiste, dans une cave zurichoise est devenu le détartrant le plus vendu de Suisse. Plus tard, leur fils, le droguiste Walter Düring, imagina à son tour le Canard WC – dont les droits de marque ont cependant été cédés il y a trois ans. Heinz Düring, qui préside le conseil d'administration et s'occupe des affaires courantes, représente la troisième génération de cette entreprise familiale. Quelque 30 collaborateurs travaillent actuellement dans le centre de production de Dällikon – remplissant en moyenne 10 millions de bouteilles de durgol® par année. Lesquelles sont exportées dans le monde entier. *ldd*

La santé des homosexuels

En moyenne, les homosexuels semblent être en moins bonne santé que les hommes hétérosexuels. Des centres de soins spécifiques devraient donc être ouverts à leur intention dans toute la Suisse. L'Office fédéral de la santé publique soutient les initiatives privées allant dans ce sens. L'OFSP précise qu'un réseau de cinq centres de soins pour homosexuels est prévu dans les cantons de Bâle, Berne, Genève, Vaud et Zurich. *nzz.ch*

Réouverture du «Bärenmarkt»

Photo: ldd

Après un peu plus de deux semaines de travaux, la droguerie swidro Bärenmarkt a rouvert ses portes fin juin. Elle est désormais dirigée par **Monika Sidler** qui se réjouit du succès de cette réouverture: «Les remarques des clients concernant le réaménagement de l'espace de vente ont été très positives. Et le concours que nous avons organisé pendant les journées d'ouverture, en plus de diverses animations, a fait un triomphe!» La directrice espère naturellement recevoir encore beaucoup d'autres réactions positives, en particulier en ce qui concerne l'élargissement de l'assortiment des produits pharmaceutiques et des médicaments naturels. *fk*

Charme et fermeté

Photo: ldd

Josef Bieri (à g.) et Hans von Wyl d'AWG (à dr.) entourent Marco Baumann, lauréat du prix AWG.

L'ambiance est à la fête dans la maison Rausch: **Marco Baumann**, propriétaire et directeur de l'entreprise de Kreuzlingen spécialisée dans les produits de soins corporels et capillaires, vient de se voir décerner le prix AWG, en reconnaissance de son engagement et de son excellente gestion de Rausch SA. Il a particulièrement été félicité pour avoir, grâce à sa stratégie visionnaire, ses compétences et sa passion, su transformer une petite entreprise familiale en une société opérative au niveau international. Le prix AWG est décerné chaque année par une société thurgovienne à une entreprise qui se distingue par des prestations ou résultats exceptionnels. Il s'agit d'un des prix les plus prisés de Thurgovie. *ldd*

3000 pas de plus

Faire tous les jours 3000 pas de plus est bon pour la santé. Ce parcours de 2,5 kilomètres aurait une influence positive sur le métabolisme et le taux de lipides sanguins. Selon une étude allemande, les 153 participants ont vu leur taux de cholestérol diminuer, leur oxygénation s'améliorer et leur endurance augmenter par le simple fait de marcher plus. *stern Gesund leben*

Dormir pour mieux enregistrer

Les scientifiques savent bien que le cerveau profite des périodes de sommeil pour enregistrer de nouvelles informations. Des chercheurs de l'Institut de psychiatrie Max Planck, à Munich, viennent de découvrir un mécanisme qui intervient dans ce processus. Lors de l'endormissement, les liens et associations se modifient dans le cerveau. Contrairement à ce que les spécialistes pensaient, ces modifications ne se passent pas durant la période de sommeil profond mais bien plus tôt. *cdp*

Des notices trop absconses

Un sondage mandaté par l'ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände – auprès de 3300 personnes révèle qu'une personne sur deux trouve que les notices d'emballage sont incompréhensibles ou illisibles. Près de 58 % des sondés ont répondu que les indications étaient trop compliquées ou trop détaillées. Enfin, 37 % – et même 49 % des plus de 65 ans – ont admis être angoissés par les informations figurant sur les notices d'emballage. *pharmazeutische-zeitung.de*

Nous avons pu être les premiers

Avec ses émissions de santé prévues sur au moins 10 radios locales de Suisse romande et alémanique, l'Association suisse des droguistes ouvre de nouvelles voies – qui suscitent l'intérêt d'experts des médias. Or, il y a de bonnes chances pour que ces émissions voient effectivement le jour!

Foto: zvg

«Lorsque l'ASD nous a présenté cette idée, j'ai tout de suite été séduite».

Martina Fehr, Radio Grischa

La décision de l'assemblée générale de 2010 de planifier et de réaliser régulièrement des émissions de santé a pu sembler assez audacieuse – et avant-gardiste. Mais reprenons dans l'ordre. Pour répondre au souhait exprimé par les groupements Dropa, Dromenta, swidro, Horizont, Impuls et Sanovit, le secrétariat central de l'ASD avait fait procéder à une étude préliminaire pour évaluer les possibilités de faire de la publicité à la télévision, à la radio et sur des affiches afin de renforcer et d'ancrer l'image de la droguerie suisse comme l'adresse de référence pour toutes les questions liées à la santé, à l'automédication et aux médecines complémentaires. Il s'est rapidement avéré que la publicité à la télévision et sur les affiches serait trop chère par rapport à l'effet escompté (en fonction de la portée, du temps de présence et des groupes cibles). C'est pourquoi, outre les formes publicitaires classiques, l'ASD a également intégré une autre variante dans l'étude préliminaire: la diffusion d'émissions hebdomadaires abordant des thèmes proches de la droguerie sur une dizaine de radios locales romandes et alémaniques. C'est justement avec ce concept que le secrétariat central de l'ASD avait déjà fait d'excellentes expériences – dans le cadre des cours du soir «Plaies et bobos – savoir ce qui aide vraiment les enfants». Les membres ont été visiblement convaincus par ce modèle et par les avantages qu'il présente par rapport aux autres possibilités offertes par la radio (voir tableau page 8) et ont décidé à une large majorité lors de l'assemblée générale de novembre 2010 de soutenir ce genre d'émissions radiophoniques en versant pendant trois ans une contribution supplémentaire calculée en fonction de la taille des entreprises.

Les messages publicitaires sont plus rapidement «démasqués»

Le concept n'a pas seulement convaincu les membres de l'ASD, mais aussi des spécialistes expérimentés et indépendants du monde des médias. Les contenus rédactionnels jouissent d'une crédibilité bien plus élevée que les messages publicitaires conventionnels. **Franz A. Zölch**, lic. jur., conseiller en communication et expert en droit de l'information et des médias, en est persuadé et déclare à *d-inside*: «Si une entreprise réussit à placer ses messages et à communiquer via des contenus utiles et intéressants, les effets de sa campagne seront certainement plus importants et plus durables. Vu la déferlante actuelle de messages publicitaires, les destinataires sélectionnent de manière ciblée les informations qui les intéressent vraiment.»

Dans le but de réaliser la décision prise par l'assemblée générale, un groupe de travail interne de l'ASD planche sur différents projets depuis janvier 2011. Les objectifs principaux sont la collaboration avec des radios locales, la production de modèles d'émission, la recherche de sponsors ainsi que la gestion des ressources.

Comme les drogueries, les radios régionales sont bien ancrées et connues au niveau local. Chaque région est marquée par sa radio, qui accompagne ses auditeurs au quotidien. Que ce soit en voiture, au travail ou à la maison, la radio atteint tout le monde. Et ce tout le temps. Les auditeurs enregistrent consciemment, mais aussi inconsciemment, les contenus des émissions. Ainsi, pour peu qu'elles soient diffusées aux bonnes heures, les émissions radiophoniques peuvent atteindre précisément les publics cibles – en l'occurrence les familles et les femmes. On peut donc toucher les auditeurs avec des émissions régulières sur des thèmes de santé actuels et émotionnels.

Deux minutes pour votre santé

Deux questions essentielles étaient en suspens début 2011:

- comment les radios locales réagiraient-elles à l'idée de diffuser des émissions hebdomadaires sur des thèmes en lien avec la santé?
- et un sponsor serait-il disposé à financer ce genre d'émissions?

L'univers des radios locales

Les rencontres avec les représentants des radios locales ont été très encourageantes. Le caractère novateur du projet, le fait qu'il s'inscrive dans la durée (émissions de santé pendant trois ans dès le printemps 2012) et la certitude d'avoir accès, grâce au partenariat avec l'ASD, à des informations compétentes et fiables sur la santé, tout cela a suscité des réactions très positives de la part des radios locales. Sans oublier qu'à part quelques initiatives isolées, il n'y a actuellement pas d'autre firme ou institution qui cherche à assurer une présence aussi étendue sur les radios locales avec des contenus rédactionnels. Martina Fehr, directrice des programmes de Radio Grischa, apprécie ce projet: «Lorsque l'ASD nous a présenté son idée, j'ai tout de suite été séduite. Car les thèmes de santé sont très actuels et intéressent beaucoup nos auditeurs.»

Les discussions avec les radios locales ont surtout porté sur le contenu et la forme des émissions, la répartition du travail entre les radios et l'ASD, les coûts de diffusion, la promotion des émissions hebdomadaires ainsi que sur des questions relatives au droit de concession. L'un des principaux défis a été de développer un modèle qui permette de collaborer avec 10 radios autonomes et très différentes les unes des autres. Radio BeO, dans l'Oberland bernois, a en effet peu de choses en commun avec Radio Energy de Zurich, qui vise plutôt une population jeune et urbaine. On y parle d'ailleurs plus volontiers de «wellbeing-tipp» que d'émissions de santé. L'ASD va donc mettre à disposition des radios locales des informations en fonction de leurs besoins respectifs: certaines radios se contentent des adresses des droguistes locaux, d'autres préfèrent recevoir des éléments journalistiques et acoustiques déjà produits, d'autres enfin veulent des émissions entièrement prêtes à être diffusées. Quelle que soit la forme de collaboration retenue, huit stations alémaniques sont d'ores et déjà très intéressées; les discussions avec les radios locales romandes sont en cours. ›

La question du sponsor

L'assemblée générale de novembre 2010 avait également clairement précisé que les émissions de santé ne pourraient pas être réalisées sans le soutien financier d'un partenaire. Des discussions avec plusieurs sponsors potentiels ont donc eu lieu entre mai et août 2011.

La recherche devrait être terminée fin août 2011 et l'équipe de l'ASD est confiante: elle trouvera un partenaire exclusif disposé à «présenter» les émissions de santé pendant trois ans.

Evaluation interne de l'ASD des différentes variantes radiophoniques

Critères (1 = mauvais, 4 = bon)	**Sponsoring météo DRS1 / La Première**	**Sponsoring météo DRS3 / Couleur 3**	**Emissions de santé sur des radios locales**
Promotion de l'image/du profil favorable aux drogueries	2	2	4
Possibilité de représenter une position en matière de politique de la santé	1	1	4
Durabilité	1	1	4
Intégration des drogueries – ancrage local/régional	1	1	4
Message à l'adresse de (jeunes) nouveaux clients	2	3	2
Portée	4	2	3
Avantageux	2	3	1
Possibilité de financement par le cosponsoring	1	1	3
Possibilité d'intégration dans l'ensemble des médias de l'ASD	1	1	4
Participation de l'industrie ou de tiers	1	1	4
Intégration possible aux activités actuelles de promotion de l'image	1	1	4
Evaluation globale/degré de réalisation de l'objectif	17	17	37

Source: assemblée générale 2010, projet «publicité liée à l'image»

L'**évaluation** détaillée, basée sur différents critères, démontre que les émissions hebdomadaires sur les **radios locales** sont de loin le meilleur moyen d'atteindre les objectifs qui ont été fixés. Les arguments suivants parlent en faveur d'une présence régulière sur les ondes radiophoniques:

- Les drogueries sont considérées comme des interlocuteurs compétents
- Les émissions peuvent transmettre des contenus politiques
- Possibilité de fidéliser de nouveaux clients, plutôt parmi les jeunes auditeurs
- Message de proximité avec la clientèle (la santé est un thème émotionnel, la radio un média émotionnel)
- Les concurrents actifs dans le marché de la santé (pharmacie, grand distributeur, etc.) n'ont pas ce service
- Expériences acquises avec les émissions de «Plaies et bobos»

Anania Hostettler /trad: cs

Photo: fotolia.de

La radio accompagne partout notre public cible: à la maison, dans la voiture et au travail.

Un mandat riche en opportunités

«Je le referais tout de suite!», assure Daniela Brechbühl quand on lui demande ce qu'elle retient de son expérience au sein du comité central de l'ASD. La droguiste, âgée de 43 ans, explique pourquoi elle a malgré tout décidé de se retirer et dispense quelques conseils à la personne qui lui succèdera.

Photo: Corinne Futterlieb

Daniela Brechbühl, pourquoi avez-vous décidé de vous retirer du comité central où vous avez siégé sept ans lors de la prochaine assemblée des délégués?

Daniela Brechbühl: Trois facteurs m'ont poussée à démissionner: ma situation professionnelle actuelle, ma situation personnelle et la formation que je suis chez Paramed. Toutes ces activités ne sont plus conciliables avec mon engagement au sein du comité central. Pour préserver ma santé, j'ai dû fixer de nouvelles priorités. Néanmoins, la décision de me retirer du comité central n'a pas été facile à prendre.

Qu'est-ce qui vous a particulièrement plu dans votre fonction de responsable de la politique et de la branche?

Globalement, j'ai bien pu en profiter. C'est vraiment passionnant de pouvoir, en tant que membre du comité central, observer la branche dans laquelle on travaille d'un point de vue supérieur et totalement nouveau. C'était un enrichissement d'avoir pu, par mon travail au sein du comité central, contribuer à marquer notre branche. A part ça, j'ai aussi eu l'occasion de rencontrer des gens fascinants et d'assumer divers mandats très intéressants allant au-delà du cadre strict de la branche.

Concrètement?

On passe en quelque sorte du statut d'entrepreneur, autrement dit de «touche à tout», à celui de penseur stratégique. On se pose alors beaucoup de questions, on filtre les informations de manière ciblée et l'on doit faire abstraction de sa propre situation professionnelle pour penser à l'ensemble de la branche. Regarder ainsi au-delà des limites de son jardinnet ouvre des perspectives insoupçonnées.

Pour vous succéder, souhaitez-vous plutôt un homme ou une femme?

Il est très important de trouver une femme pour me remplacer. Nous représentons un métier de femme, notre clientèle est essentiellement constituée de femmes et notre personnel aussi. C'est pourquoi il faut absolument trouver une femme qui puisse représenter ce point de vue féminin au sein du comité central. Il serait très dommage d'avoir un comité exclusivement masculin. D'autant que les comités mixtes sont plus constructifs, plus motivés et plus efficaces. La culture du dialogue y est différente, les discussions sont menées autrement et les résultats sont qualitativement meilleurs.

Quelles sont les conditions pour pouvoir assumer un mandat au sein du comité central?

L'essentiel est d'être ouvert et curieux. Et il faut évidemment aussi une bonne dose d'engagement, de courage, de persévérance et de pouvoir de persuasion. En plus, il faut pouvoir mettre son point de vue personnel, opératif, en arrière-plan et avoir de bonnes capacités en matière de communication et une aptitude particulière pour les relations humaines.

Ce n'est pas rien!

Tout peu s'apprendre, pour peu que l'on ait la bonne disposition d'esprit et le respect nécessaire. C'est d'ailleurs pour cela qu'en tant que femme, on a en principe de bonnes bases – surtout en politique. D'autant que les femmes sont encore rares dans ces milieux. Globalement, ce poste offre de nombreuses chances de faire des expériences intéressantes, des chances qui ne se présentent pas souvent dans le quotidien professionnel.

Qu'est-ce que cela fait d'être la seule femme dans un comité d'hommes?

Notre travail est empreint d'estime, de respect mutuel et d'ouverture. Naturellement nous avons des échanges animés et des discussions enflammés. Mais tout se déroule toujours de manière très fair-play. En marge du travail, les conditions cadre sont toujours excellentes. Ce mandat offre également la possibilité de découvrir diverses régions de la Suisse et de passer des moments très conviviaux.

Flavia Kunz /trad: cs

Bon à savoir

L'ASD cherche une personne pour succéder à Daniela Brechbühl au sein du comité central lors de la prochaine assemblée des délégués.
Si vous êtes droguiste ES, travaillez en droguerie et souhaitez assumer ce mandat, vous pouvez vous adresser directement à Martin Bangerter *(m.bangerter@drogistenverband.ch)* jusqu'au 30 septembre 2011.

Tout continue en 2012!

«atout santé» ancre durablement l'image de la droguerie et répond à un réel besoin des entreprises suisses en matière de promotion de la santé au travail. Les conseils de santé seront donc de nouveau proposés aux PME en 2012.

Lors du lancement de l'action «atout santé», nul ne savait si les conseils de santé intéresseraient vraiment les entreprises. En revanche, il était déjà clair que le thème de la promotion de la santé au travail s'imposait de plus en plus et que les PME, pour des raisons d'argent et de personnel, avaient beaucoup de peine à entreprendre quoi que ce soit pour la santé de leurs collaborateurs. Et, surtout, ce thème convenait parfaitement pour renforcer l'image de la droguerie comme adresse de référence, en particulier en matière de prévention et d'automédication. C'est donc dans ce contexte que la première édition test d'«atout santé» a été lancée en octobre 2009. Pendant sept mois, diverses PME suisses ont reçu des conseils de santé mensuels à distribuer à leurs employés. Succès immédiat. En quelques semaines, plus de 140 entreprises ont décidé de participer à «atout santé» et plus de 80 % des employés qui ont reçu ces conseils et répondu à un sondage ont affirmé vouloir continuer à recevoir ces précieux conseils.

Les raisons qui motivent la continuation

En 2012, les conseils de santé se présenteront sous la même forme qu'en 2011. Certes, rien ne permet d'affirmer que les entreprises seront toujours aussi intéressées par le sujet, mais on peut néanmoins le supposer. Car les conseils de santé sont appréciés: 40 % des entreprises qui ont participé en 2011 ont répondu au sondage d'«atout santé». Résultat: 92 % apprécient la forme des conseils de santé, les collaborateurs apprécient les thèmes actuels et proches du quotidien ainsi que les bons, trois quarts des entreprises déclarent vouloir poursuivre l'opération en 2012 et 94 % sont très satisfaites du rapport prix/prestation.

Ancrer l'image durablement et à large échelle

Chaque collaborateur qui lit régulièrement les conseils de santé peut constater que la droguerie est l'adresse de référence pour toutes les questions relatives à la santé. Quant aux drogueries, elles peuvent profiter d'«atout santé» pour développer des mesures de promotion de la santé au travail avec les entreprises de leur région, pour les conseiller et leur fournir des produits en rapport avec les thèmes traités. Nouveau en 2012: les entreprises peuvent indiquer lors de leur inscription si elles souhaitent être contactées par une droguerie pour élaborer des mesures d'accompagnement à «atout santé».

Les partenariats, comme celui avec vivit santé sa, favorisent le transfert d'image et transmettent le message à large échelle. Depuis l'automne 2010, les spécialistes de la gestion de la santé au travail (vivit sa) et les professionnels de la prévention et de l'automédication (ASD) sont partenaires. Les principaux bénéficiaires de ce partenariat sont les entreprises qui aiment recevoir des conseils globaux et un soutien actif dans la mise en œuvre de mesure de promotion de la santé au travail.

Anania Hostettler /trad: cs

«atout santé» en bref

Avec «atout santé», les entreprises peuvent agir de manière simple et durable en faveur de la santé de leurs employés. Pendant une année, tous les collaborateurs reçoivent des conseils de santé très pratiques qui les incitent à agir de manière responsable pour éviter de tomber malade. Les entreprises qui n'ont pas plus de 10 employés bénéficient de conditions spéciales. Ainsi, même les petites entreprises ont la possibilité de concrétiser des mesures de promotion de la santé au travail.

› Vous trouverez des informations plus détaillées sur l'action «atout santé» sur le site *asan.ch*.

Janvier/février 2012
Crampes/tensions musculaires: Prévenir et soigner correctement

Mars 2012
La peau et les allergies cutanées: Protection et soins

Avril 2012
La bouche et les dents: Hygiène, santé et esthétique

Mai 2012
La santé des jambes: Circulation sanguine, veines et vaisseaux sanguins

Juin 2012
Voyages: Préparatifs, médecine du voyage, soigner les troubles en vacances

Juillet/août 2012
Sport: Soigner les plaies et les blessures

Septembre 2012
Concentration: Stimuler et conserver la mémoire

Octobre 2012
Système immunitaire: Développer et renforcer les défenses de l'organisme

Novembre 2012
L'alimentation au travail: Des aliments pratiques, légers et équilibrés pour une bonne digestion

Décembre 2012
Détente: Eviter le stress et faire le plein d'énergie

Les mois de parution des différents thèmes peuvent encore changer.
Vous trouverez les thèmes mensuels définitifs dès octobre 2011 sur *asan.ch*.

De la persévérance!

Photo: Rolf Neeser

Raphael Wyss, responsable communication, médias et ventes au sein du comité central de l'ASD est persuadé qu'avec un peu de persévérance, on peut obtenir d'excellents résultats avec «atout santé».

Que conseillez-vous aux drogueries qui n'ont pas encore réussi à convaincre les entreprises de leur région?
Lorsque nous proposons un nouveau produit ou une nouvelle prestation dans notre droguerie, nous savons bien que le premier client auquel nous nous adresserons ne l'achètera pas forcément. Il en va de même pour les concepts de marketing. On ne les vend pas d'un jour à l'autre. Cela nécessite un peu de temps. Concrètement, cela signifie qu'il faut continuer d'essayer. Pour une telle activité, le temps minimal nécessaire pour générer des résultats positifs est d'environ trois ans. Mais le succès ne tombe pas du ciel. Ce n'est pas en ne faisant rien qu'une entreprise peut réussir: elle doit agir pour construire sa réussite. Que peut-il arriver aux drogueries actives? Rien. Car aucune entreprise ne saurait se mettre en colère lorsqu'elle reçoit du courrier. Au contraire: cela la valorise.

Quels sont les principaux facteurs d'échec?
C'est comme dans la vie réelle: il ne faut pas renoncer dès le premier échec. Les activités menées à l'échelle suisse ont toujours besoin d'un peu de solidarité en plus, mais il faut surtout que chaque droguiste se dise ‹ je paie, donc je profite des prestations qui me sont proposées ›. Il m'est aussi arrivé que des entreprises ne s'inscrivent qu'après avoir reçu ma deuxième lettre de proposition.

Zoom sur…

Pour un sourire rayonnant

Le temps est le pire ennemi de l'homme – car il laisse des traces indélébiles. Jusque dans la substance la plus dure du corps: l'émail des dents.

Aujourd'hui, on accorde beaucoup d'importance aux soins dentaires dès l'apparition des premières dents. Les enfants apprennent à se brosser correctement les dents au jardin d'enfants et les visites chez le dentiste scolaire sont obligatoires dès qu'ils vont à l'école. On espère ainsi leur inculquer les bases d'une bonne hygiène bucco-dentaire. Mais la situation n'est pas aussi rose que cela: des études montrent que 13 % des petits enfants et 36 à 50 % des enfants en âge de scolarité présentent encore des caries. Avec un taux oscillant entre 7 à 26 %, les caries sont aussi une des maladies de civilisation liées à l'alimentation les plus fréquentes à l'âge adulte. Les caries sont cependant deux fois moins fréquentes que la parodontite qui touche près de 60 % de la population âgée.

La substance la plus dure du corps

L'émail dentaire est le tissu qui constitue la couche externe des dents. Il contient du calcium, du phosphore, du magnésium, du sodium et du carbonate, qui forment de l'hydroxyapatite inorganique. L'hydroxyapatite représente près de 95 % de l'émail dentaire, les 5 % restants étant constitués de lipides et de protéines. On utilise l'échelle de Mohs pour mesurer la dureté de l'émail dentaire. Cette mesure est utilisée en minéralogie et indique la dureté d'une substance en fonction d'autres substances. Sur cette échelle ordinale (avec des valeurs relatives), l'émail dentaire a une dureté de 5 et représente donc la substance la plus dure du corps. Pour le travailler, il faut donc des outils qui occupent une place plus élevée dans l'échelle de Mohs, par exemple le diamant (dont la dureté se situe à 10).
Mais outre les agressions mécaniques, l'émail dentaire peut aussi être endommagé par des éléments chimiques. En effet, lorsque le pH de la salive descend en dessous de 5,5, l'émail dentaire se déminéralise – par dissolution du calcium et du phosphate présents dans le tissu inorganique. L'hydroxyapatite ainsi détruit ne peut pas être restauré par l'organisme car la structure minérale de l'émail ne peut être approvisionné avec du sang ni des nutriments.
La seule méthode de reminéralisation des dents est de recourir à un apport extérieur de fluor. Le fluor, apporté par exemple par un gel au fluor, forme du fluorapatite en se liant à l'émail restant. Etonnamment, le fluorapatite ainsi formé est plus résistant aux acides et plus efficace que l'hydroxyapatite naturel de l'organisme.

Des trous gênants

Lorsque la couche de protection de l'émail dentaire se décompose, il se crée un terrain favorable au développement des caries. Surtout lorsqu'en raison d'une hygiène bucco-dentaire insuffisante ou irrégulière des bactéries ou des particules de salive (plaque) se développent dans ces zones, formant une couche molle. Si cette couche molle durcit et se minéralise, on parle alors de tartre. La plaque constitue un biofilm dans lequel les bactéries transforment le sucre des aliments en acides. Lesquels attaquent à leur tour l'émail dentaire et provoquent de nouvelles pertes de calcium et de phosphate.
Normalement, la salive parvient à neutraliser l'hyperacidité du milieu. Mais en cas de consommation excessive de sucre, ce système tampon est dépassé. C'est pourquoi les caries peuvent particulièrement bien se développer sur les dents qui ne sont pas brossées régulièrement. Les bactéries de la plaque peuvent en effet se multiplier sans problème et progressivement pénétrer plus avant en direction de la dentine et de la pulpe dentaire (voir illustration page 15).

Ce qui est particulièrement sournois avec les «trous», c'est que les douleurs n'apparaissent que lorsque les caries atteignent les canaux nerveux qui parcourent la dentine. Si ces petits trous ne sont pas traités correctement, ils peuvent se creuser et provoquer des inflammations de la pulpe dentaire, qui peuvent aboutir à la nécrose de la pulpe. Autrement dit au pourrissement et à la mort de la dent. ›

Le fil dentaire est indispensable pour bien nettoyer les espaces interdentaires.

Photo: corbisimages.com

La gingivite

Les inflammations des gencives sont en général indolores – du moins dans un premier temps. Les endotoxines bactériennes pénètrent dans la gencive et activent les défenses naturelles de l'organisme. Les réactions inflammatoires ainsi provoquées peuvent faire enfler, rougir ou saigner les gencives. A savoir que des blessures mécaniques, comme un brossage trop vigoureux des gencives ou un choc thermique dû à des aliments trop chauds, peuvent aussi favoriser la croissance des bactéries et donc la gingivite.

La parodontose

On parle de parodontose lorsque la gencive se retire, laissant apparaître le collet des dents. Comme les collets ne sont pas recouverts d'émail dentaire et n'ont donc pas de couche de protection, la sensibilité des dents aux acides et au froid augmente sensiblement. Les collets constituent en outre une porte d'entrée très commode pour les bactéries de la plaque. La rétraction des gencives peut avoir différentes origines: un mauvais placement des dents et donc des difficultés à les brosser correctement, certaines spécificités du parodonte. Il est par exemple avéré que durant la grossesse, les variations hormonales réduisent la fermeté et l'élasticité du tissu conjonctif. Une telle baisse de la résistance rend le tissu plus sensible aux blessures et augmente les risques de saignement des gencives. Outre les hormones, d'autres facteurs comme les gènes peuvent aussi avoir une influence sur l'état du parodonte. Enfin, une hygiène buccale inadaptée – en particulier un brossage trop violent des gencives et les traumatismes que cela implique – peut aussi provoquer une rétraction gingivale.

De la gingivite à la parodontite

Les processus inflammatoires en cas de gingivite sérieuse ou de rétraction de la gencive permettent aux bactéries de pénétrer plus profondément dans les dents. Comme ces avancées destructrices sont généralement indolores, la parodontite est bien souvent diagnostiquée trop tard.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* de septembre s'intéresse aux soins des **premières dents**.

En effet, lorsque les douleurs deviennent perceptibles, la parodontite est généralement déjà fortement avancée. Le corps n'a alors qu'un seul moyen de freiner l'avancée des bactéries: supprimer leur espace vital. Pour ce faire, il commence à détruire le tissu osseux. La parodontite est un mélange d'inflammation bactérienne et de réaction auto-immune qui se manifeste par poussées et peut finalement conduire à la perte des dents.
La parodontite est favorisée par des facteurs qui ont également une influence positive sur la croissance des bactéries. On peut notamment citer une température anormalement élevée de la cavité buccale (42°C) comme c'est le cas chez les fumeurs. Une déficience du système immunitaire, comme ce peut-être le cas chez les personnes diabétiques mal réglées ou chez les patients immunodéficients (malades infectés par le HIV), peut aussi augmenter les risques de parodontite. Sans oublier que les changements hormonaux qui surviennent notamment pendant la puberté ou la ménopause accentuent les réactions inflammatoires de l'organisme. La production accrue de médiateurs inflammatoires (prostaglandines, etc.) conduit alors à une accentuation de la gingivite. Il existe même une forme particulière de gingivite propre aux femmes enceintes. Elle s'explique par le relâchement d'origine hormonal du tissu conjonctif, ce qui facilite la pénétration des bactéries.

Les différents stades de la parodontite

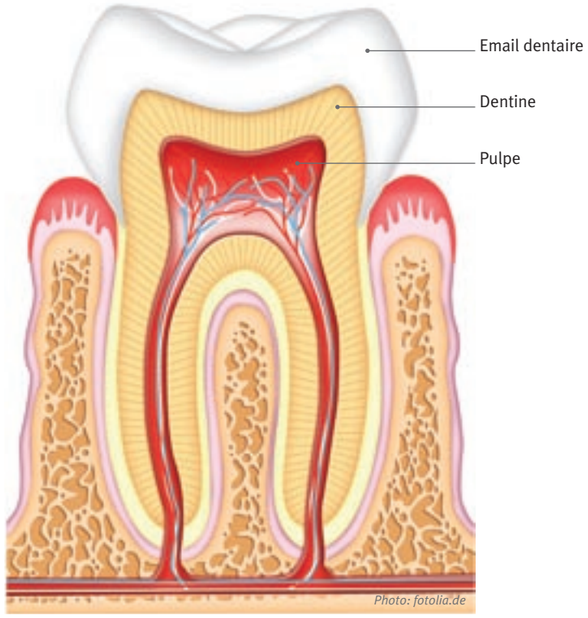
Au début de la maladie, les bords des gencives sont rougis et légèrement enflammés. Les gencives peuvent également être partiellement gonflées et hypersensibles à la pression. Au stade suivant de l'inflammation, la gencive se détache progressivement de la dent et il y a formation de poches dans lesquelles s'accumulent plaque et dépôts. Ces poches provoquent une rétraction supplémentaire des gencives qui laissent les collets à nu. Les collets sont alors à la merci de toutes les agressions mécaniques et chimiques. La réaction inflammatoire se termine par l'activation des ostéoclastes du parodonte par le système immunitaire – ce qui aboutit finalement à la destruction et à la chute de la dent.

Le traitement de la parodontite

Important: plus la parodontite est diagnostiquée rapidement, moins la perte dentaire risque d'être importante. Seul un professionnel est capable de diagnostiquer une parodontite à un stade précoce. Pour permettre ce diagnostic précoce, il est indispensable que les personnes qui prennent de l'âge procèdent au moins une fois par année à un nettoyage professionnel des dents, en plus des mesures d'hygiène bucco-dentaires quotidiennes.

Nettoyage professionnel des dents

L'hygiéniste dentaire peut déterminer le stade d'une maladie parodontale en mesurant les poches gingivales par le biais d'un screening parodontal. Des radiographies peuvent mettre en évidence une inflammation du tissu osseux et un



Les caries se forment lorsque les bactéries de la plaque peuvent proliférer et pénétrer plus avant vers la dentine et la pulpe.

prélèvement peut, le cas échéant, permettre d'identifier la souche bactérienne responsable de l'inflammation. Le nettoyage professionnel des dents peut alors éliminer entièrement les bactéries, même sous les gencives et donc diminuer l'inflammation. Pour y arriver, on utilise une méthode mécano-chimique qui associe les raclements (manuels) à un traitement chimique à base de chlorhexidine, de peroxyde d'hydrogène ou de médicaments antiseptiques. Si l'inflammation est soignée correctement et guérit, la gencive peut parfois se revitaliser dans une certaine mesure. Mais en général, la gencive ne se remet jamais ou seulement très mal d'une parodontite. Les problèmes suivants perdurent: abrasion, récession gingivale avec dénudation des collets et donc hypersensibilité dentaire. Enfin, les collets dénudés présentent un terrain favorable à de nouvelles attaques bactériennes.

Prophylaxie et protection

La parodontite est une maladie pénible, longue et coûteuse. Mieux vaut donc la prévenir que de devoir la guérir! L'essentiel, pour prévenir les caries et toutes les maladies qui peuvent en découler, est d'avoir une bonne hygiène bucco-dentaire. Certes, les avis divergent encore quant à la définition de LA bonne hygiène bucco-dentaire, de même que sur la durée et la fréquence des brossages ainsi que sur les produits de soins les mieux adaptés. Mais il n'en demeure pas moins qu'il faut absolument soigner les dents et les gencives de manière conséquente.

Suggestion de programme d'hygiène bucco-dentaire

Chaque personne a des dents différentes et présente un autre tableau clinique, avec par exemple du diabète ou d'autres maladies analogues. Ces paramètres individuels devraient être abordés lors de l'entretien avec l'hygiéniste dentaire de manière à personnaliser les soins bucco-dentaires. Quant aux droguistes, ils peuvent faire les propositions suivantes pour répondre aux besoins individuels de leurs clients:

- Se brosser les dents deux fois par jour (matin et soir) de préférence avec un dentifrice au fluor.
- Nettoyer au moins une fois par jour les espaces interdentaires avec une brosse spéciale ou du fil (soie) dentaire. Avec l'âge, les espaces interdentaires et donc les surfaces de prolifération des bactéries deviennent de plus en plus grands.
- Choisir la bonne brosse à dents. Pour cela, il faut tenir compte de la sensibilité gingivale, de la grandeur de la bouche et de la dextérité de la personne. Il est conseillé aux personnes âgées d'opter pour des brosses électriques car elles appliquent toutes automatiquement la bonne technique de nettoyage.
- Appliquer la bonne technique de brossage: ne pas exercer une pression trop forte (imaginez que vous pressez sur une tomate bien mûre), faire des mouvements circulaires (évitez de frotter les dents) et pratiquer au moins trois minutes. Pour éviter d'oublier une dent, il est conseillé de toujours faire le même parcours (par exemple: commencer par les dents du fond à droite de la mâchoire supérieure et aller vers la gauche, d'abord la face externe, puis la face interne et enfin la surface de mastication; procéder ensuite de même avec les dents de la mâchoire inférieure).
- En déplacement – ou après avoir consommé des aliments ou des boissons qui abaissent le pH – utiliser une solution de rinçage buccale ou des gommes à mâcher qui nettoient les dents. Dans ce cas, veiller à ne pas mâcher le produit plus longtemps que les cinq minutes généralement recommandées. Mâcher ces chewing-gums plus longtemps n'améliore en rien le pH mais surcharge inutilement les muscles masticateurs. Des études ont montré qu'une durée de mastication plus longue peut provoquer de l'arthrose et une réduction du tissu osseux par surstimulation.

Julia Burgener, Msc en biologie humaine, responsable du service scientifique /trad: cs

«Apprendre pour demain»

La cérémonie de remise des diplômes de l'Ecole supérieure de droguerie s'est déroulée dans un cadre très festif le 1er juillet 2011: les 32 droguistes ES ont reçu leur diplôme dans la grande salle du château de Neuchâtel.

Dernier rang (de g. à dr.): Stefanie Arnold, Nadja Rüdisüli, Claudia Wittwer, Saskia Nufer, Monika Wyss, Jolanda Zürrer, Sarah Meer, Nicole Wyss, Mirjam Läubli, Ilona Mächler

Au centre (de g. à dr.): Barbara Kummer, Elodie Curchod, Sara Linsi, Jodyne Tatti, Luzia Wittmer, Bettina Mühlemann, Eliane Hodel, Melanie Büsser, Sandra Scandella, Ursula Eberhard, Steffi Gloor, Cornelia Husmann, Angelika Rüegg

Premier rang (de g. à dr.): Valérie Romailler, Cécile Schild, Simone Hohl, Stefanie Bucher, Julien Gillioz, Kilian Kalt, Martina Fetz, Anatta Brändli, Martina Bürgi

C'est dans une chanson consacrée à la pharmacologie et composée pour l'occasion que les droguistes ES fraîchement diplômés ont retracé les moments forts des deux années qu'ils ont passées ensemble. Ils en ont profité pour prendre congé de l'ESD et de la ville de Neuchâtel… en détournant habilement les paroles d'une chanson de Polo Hofer.

Un programme festif

C'est une excellente volée qui vient de quitter Neuchâtel: tous les étudiants ont réussi leurs examens et ont ainsi pu recevoir leur précieux diplôme des mains de Peter Streuli, président de la commission d'examen. Qui a particulièrement félicité Steffi Gloor, Ursula Eberhard, Saskia Nufer, Anatta Brändli, Martina Fetz, Cornelia Husmann et Luzia Wittmer pour leurs excellents résultats. En plus de leur diplôme, les droguistes ont reçu un stick USB de leur recteur, Beat Günther.
Dans son discours, il a précisé que cet objet représente symboliquement les connaissances enregistrées par les étudiants et les émotions partagées ces deux dernières années. Et de conclure que le stick dispose encore de beaucoup de place pour mémoriser de nouvelles connaissances et expériences.

Flavia Kunz / trad: cs

Examens réussis!

Une période intense de quatre ans s'est achevée cet été: plus de 200 apprentis de toute la Suisse ont obtenu fin juin 2011 leur titre de droguiste diplômé fédéral.

Ecole professionnelle de Berne

Pour la cérémonie de remise des diplômes des droguistes, l'école professionnelle WKS KV Bildung de Berne, en collaboration avec la section bernoise de l'Association suisse des droguistes (KBD), a convié tous ses hôtes dans la salle communale du château de Münsingen. Après les paroles de bienvenue de Peter Eberhart, président de la KBD, Jürg Binz, président du conseil d'administration d'ebi-pharm, s'est adressé aux droguistes fraîchement diplômés.
Dans l'arrondissement scolaire de Berne, 37 apprentis, dont 7 redoubleurs, ont passé leurs examens de fin d'apprentissage en vue d'obtenir le diplôme de droguiste. Avec un taux de réussite de 94,6 %, 35 d'entre eux ont réussi leurs examens. Félicitations!

Ecole professionnelle de Saint-Gall

Sur les 43 apprentis de l'école professionnelle de Saint-Gall, 42 ont réussi leurs examens de fin d'apprentissage. Après les festivités de la remise des diplômes dans le centre de formation professionnelle et de formation complémentaire de Saint-Gall (KBZ), les droguistes fraîchement diplômés sont montés dans un bus spécial qui les a amenés au Restaurant Schnuggen-Bock, à Teufen. Après le délicieux souper offert par leur professeur et président de section Stefan Fehr, les droguistes ont dignement fêté leurs diplômes.

Ecole professionnelle de Soleure

Les 29 apprentis de l'école professionnelle de Soleure (GIB) sont partis les 26 et 27 juin en voyage de fin d'études. Le sponsor principal, l'entreprise Omida SA/Schwabe Pharma SA, a invité les droguistes diplômés à visiter les locaux de l'union homéopathique allemande (DHU) à Karlsruhe. Cap ensuite sur Europa-Park. Après un délicieux souper et une nuit à l'hôtel Colloseo, les jeunes ont passé une belle journée ensoleillée dans le plus grand parc d'attractions d'Europe.
Un grand merci aux sponsors qui leur ont offert l'entrée: Louis Widmer SA et COMPO Jardin SA.

Ecole professionnelle de Coire

A Coire, 14 droguistes fraîchement émoulus de l'école professionnelle ont pu recevoir leur diplôme. Cornelia Müller, de la droguerie Parsenn Kubli, a terminé première de sa volée avec une moyenne de 5,5. Les droguistes ont conclu leurs inoubliables années d'apprentissage par un voyage à Barcelone.

1er rang (de g. à dr.):
Sarah Cuevas, Valeria Sonder, Anja Lietha, Riccarda Brand, Raffaela Galliard, Larissa Haas

2e rang (de g. à dr.):
Nina Panzer, Cornelia Müller, Rosina Dürr, Larissa Salutt, Annatina Lehmann, Fatima Schocher, Patrizia Rüegg, Giuanna Huonder

Ecole professionnelle de Neuchâtel

Quatre élèves ont passé avec succès leurs examens de fin d'apprentissage à l'école de Neuchâtel et ont reçu leur sésame le 28 juin dernier. De gauche à droite: Tania Dubois, Eros Natale, Nadia Robadey, Jessica Rosset. Ils sont accompagnés sur la photo de M. François Freléchoux, coordinateur de la formation des droguistes.

Milupa
Aptamil HA: double bénéfice prouvé pour les nourrissons à risque d'allergie. Les chercheurs Aptamil ont développé une formule unique répondant aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons à risque d'allergie, grâce à l'effet combiné des protéines de lactosérum hydrolysées et des fibres GOS/FOS. A 6 mois, il est cliniquement prouvé qu'Aptamil HA réduit la dermatite atopique de 58 %. L'effet se prolonge jusqu'à l'âge de 2 ans (Arslanoglu, 2008).
www.milupa-aptamil.ch

Dr Wild SA
yegi® – baume pour vos pieds: les produits yegi pour soins des jambes et des pieds, aux herbes médicinales bienfaisantes, présentent la solution optimale pour un grand nombre de problèmes de pieds, durant les activités de sports, de loisirs et au quotidien. Ils permettent de préserver la beauté et le bien-être des pieds en toutes circonstances. activ: pour rafraîchir et stimuler, favorise la circulation sanguine cutanée en cas de pieds fatigués et lourds, pour prévenir la formation d'ampoules et la sensation de brûlure. relax: pour détendre et soigner, pour les pieds secs, crevassés et meurtris. deo: pour désodoriser et rafraîchir. *www.wild-pharma.com*

Doetsch Grether
Agit partout où ça fait mal. La préparation de TIGER BALM® se base sur des recettes millénaires et des principes actifs 100 % naturels et de qualité supérieure, tels que l'huile d'arbre à thé, l'huile de cannelle chinoise ainsi que les huiles de girofle et de menthe poivrée. Indications: maladies dues aux refroidissements, blessures sportives, douleurs musculaires, courbatures, lumbago, maux de dos, douleurs rhumatismales, articulaires ou aux membres, légers maux de tête (Tiger Balm mild). *www.doetschgrether.ch*

Melisana
Dolocyl® 200 et Dolocyl® forte 400: depuis 24 ans, Dolocyl® à base d'ibuprofène libère des douleurs de manière fiable et avec une très bonne tolérance. Pour le traitement des douleurs menstruelles et des céphalées chez les adultes et les adolescents à partir de 12 ans. A prendre de préférence l'estomac vide et avec beaucoup de liquide. Dolocyl® soulage en cas de douleurs. Dolocyl® pour le traitement des douleurs menstruelles et des céphalées. *www.dolocyl.ch*

Soledor
Sanform est un concentré de protéines de soja entièrement végétal. Sans lactose ni gluten, il contient peu de lipides et est exempt de substances négatives telles que le cholestérol ou les purines. Il contient des acides aminés, du calcium, du magnésium, du fer et toutes les vitamines importantes. Haute valeur biologique (113). Disponible dans les arômes Latte macchiato et Vanille.
www.soledor.ch

Merz Pharma
Pantogar® a une triple action contre la chute diffuse de cheveux*, les altérations de la structure capillaire et le grisonnement prématuré. Il présente une combinaison d'agents à haut dosage favorisant la croissance saine des cheveux et la formation d'une structure solide et élastique. En vente en pharmacies et drogueries. Prière de lire la notice d'emballage. *www.merz.ch*

* En référence au large spectre d'indications de Pantogar®

Dr. Kurt Wolff Sàrl & Cie. KG
De la caféine contre la chute des cheveux: la caféine présente dans les shampoings Plantur39 prévient la diminution de la production capillaire due aux modifications hormonales. La substance active pénètre déjà pendant le lavage jusqu'aux follicules capillaires. Effet perceptible après seulement 120 secondes de temps de pause.
www.plantur39.ch

Vivosan SA
Qu'ils soient manuels ou électroniques, seuls les tire-lait Philips AVENT sont librement combinables. Ils s'adaptent aux biberons tout comme aux pots de conservation VIA de Philips AVENT. La maman gagne ainsi du temps et de l'argent! Plus besoin de transvaser le lait, tous les nutriments essentiels sont alors conservés! *www.vivosan.ch*

Interview

Des œufs trop surveillés

Le conseiller national Roland Borer aborde la campagne électorale avec sérénité. Il fait confiance à son passé sous la Coupole et accepterait sportivement de ne pas être réélu. Découvrez ce qu'il pense du système de santé suisse et des dates de ponte sur les œufs.

Monsieur le conseiller national Roland Borer, vous avez deux bonnes raisons de fêter cette année: vous venez d'avoir 60 ans et vous siégez depuis 20 ans au Conseil national. Félicitations!
Roland Borer: Merci. Mais je n'ai pas particulièrement fêté ce cap. Ce n'est pas trop mon genre de me mettre en avant.

Votre collègue soleurois, le conseiller aux Etats Rolf Büttiker (PLR), a été clairement sommé par son parti de se retirer après avoir siégé 24 ans au Parlement. Cela vous met-il la pression?
Il y a toujours une «mêlée devant le but». Mais je préfère laisser les électeurs répondre à cette question. Ce sont les électeurs qui doivent décider qui ils veulent élire ou respectivement destituer.

Aujourd'hui, plusieurs partis appliquent une règle tacite qui veut que l'on se retire après 16 ans au Parlement.
Lorsque j'ai été élu en 1991, j'avais 40 ans et faisais donc partie des plus jeunes parlementaires. L'élection de jeunes gens implique forcément l'éventualité d'avoir des mandats plus longs.

Quoi qu'il en soit: est-ce là votre dernière législature?
Oui, c'est sûr. Pour moi, il ne peut plus y avoir de mandat politique une fois atteint l'âge de la retraite. C'est une question de principe.

Vous seriez cependant content de faire une dernière législature?
Oui, bien que les tâches au Parlement deviennent de plus en plus complexes et nécessitent plus de temps et de travail.

Pourquoi?
En 1991, nous avions environ trois après-midi de séances pendant une session. Aujourd'hui, on n'a pas une minute de libre pendant les trois semaines. Nous devons éliminer beaucoup de divergences d'appréciation et gérer une avalanche d'interventions parlementaires.

Les interventions permettent de se profiler…
…oui, et il faut le faire car la pression médiatique a énormément augmenté. Aujourd'hui, les médias viennent se servir auprès des politiciens et les politiciens donnent des informations exclusives à des médias précis afin d'aboutir sous les feux de la rampe. Autrefois, on dépendait du bon vouloir des patrons des entreprises, aujourd'hui, de celui des médias. Que les médias vous aiment ou vous détestent, c'est très bien; le pire qui puisse arriver à un politicien, c'est de passer inaperçu.

Participez-vous encore à la campagne électorale ou faites-vous confiance à votre réputation sous la Coupole?
Les années passées au Parlement jouent certes un rôle important, mais il faut aussi se montrer et faire des efforts. Je vais volontiers à des manifestations auxquelles je participerais aussi indépendamment de mon mandat politique, par exemple les fêtes de lutte ou de tir. Je pars cependant du principe que je serai réélu. Je n'ai pas reçu de signaux contraires de mon canton. Le cas échéant, je ne me serais d'ailleurs pas représenté.

Seriez-vous vexé de ne pas être réélu?
Oui, je serais évidemment déçu. Mais cela fait partie du jeu: si l'on est sensible sur ce point, mieux vaut ne pas se lancer dans la politique.

Comment concilier pendant 20 ans vie professionnelle et engagement politique?
Les heures de présence pendant les sessions ont nettement augmenté. Mais il faut être honnête, nous consacrons tous une partie de nos heures de présence à Berne à des tâches professionnelles. Lorsqu'un sujet concernant lequel j'ai déjà forgé ma propre opinion fait l'objet de discussions interminables, alors je me retire et m'occupe de mes affaires. ›

Photos: Corinne Futterlieb

Roland Borer, conseiller national
Roland Borer est né le 27 janvier 1951 et habite à Kestenholz (SO). Ingénieur des ventes de profession, il a officié 12 ans durant comme officier professionnel au sein des forces aériennes suisses. Il a dû renoncer à son poste à l'armée lorsqu'il a été élu au Conseil national. Depuis, il travaille comme entrepreneur indépendant et conseiller d'entreprises. Ses domaines d'activité sont la fabrication et la vente de produits high-tech, comme les systèmes de simulation et les instruments d'avionique. Roland Borer occupe depuis 1991 un siège UDC au Conseil national. Il avait précédemment siégé au Parlement soleurois en tant que membre du parti des automobilistes (devenu ensuite le parti de la liberté). Il est membre de la commission de la politique de sécurité (CPS) et de la commission de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS). Parmi ses hobbies figurent les «voitures italiennes rouges et rapides», la nature et les animaux.

Si l'on se penche sur vos interventions, on voit qu'elles portent sur l'armée, les questions de sécurité, les requérants d'asile… En bref: les thèmes classiques de l'UDC. Votre initiative parlementaire demandant la création d'une seule catégorie de médicaments non soumis à ordonnance paraît un peu incongrue dans ce contexte!
Elle peut paraître déplacée de prime abord. Mais si l'on y regarde de plus près, on voit qu'elle recouvre les thèmes classiques de l'UDC.

Lesquels?
Elle vise à préserver, en Suisse, la liberté économique et la liberté de commerce ainsi que la responsabilité individuelle. En plus, elle tient compte du fédéralisme helvétique. J'ai déposé cette initiative parce que j'étais convaincu de sa pertinence: si je ne suis pas intimement convaincu par un dossier, je ne le soutiens pas. Un exemple: lors de la votation sur l'article constitutionnel «Pour la prise en compte des médecines complémentaires», je me suis volontairement abstenu parce que je suis pour la réduction du catalogue des prestations de l'assurance de base et que je ne pouvais donc pas tout à coup accepter un élargissement dans le domaine des médecines complémentaires.

Etes-vous devenu un client fidèle de la droguerie grâce à cette initiative?
Pas besoin: je connais et apprécie les drogueries depuis toujours. Le canton de Soleure a, par tradition, plutôt peu de pharmacies et beaucoup de drogueries qui peuvent aussi vendre des médicaments de la liste C. Pour cela, j'estime que les conseils professionnels sont très importants, car je ne veux pas lire les notices d'emballage et, quoi qu'il en soit, je ne les comprends pas. C'est aussi pour cette raison que je suis totalement opposé à ce que les grands distributeurs puissent vendre des médicaments – même si des rumeurs mensongères issues des rangs de swissmedic ont prétendu l'inverse.

La simplification des catégories de médicaments devrait être réalisée dans le cadre de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques. En tant que père de l'initiative, avez-vous des informations «exclusives» sur l'avancée du dossier?
Non, comme tous les membres de la commission pour la sécurité sociale et la santé publique, je reçois de temps en temps un rapport intermédiaire à titre d'information.

Concernant la politique de la santé publique: quelles devraient être les priorités?
Il ne faut surtout pas de nouvelles incitations ou initiatives: il faut d'abord faire de l'ordre dans les chantiers en cours et aménager le tout de manière plus efficace. Notamment pour assurer le financement et la pérennité du système de santé suisse et des assurances sociales. On ne doit pas oublier qu'il s'agit d'un marché de 50 milliards de francs dont tout le monde veut profiter mais que personne ne veut financer. Je suis aussi persuadé que notre système de santé est plus que parfait. Exemple: lors d'un voyage à Oman, j'ai traversé le désert. La température y grimpe à 35 °C durant la journée et retombe à 6-7 °C pendant la nuit. Notre cuisinier avait placé un carton d'œufs sous notre lit pour le maintenir au frais pendant la journée. Nous avons mangé de ces œufs matin et soir. Personne n'est tombé malade. En Suisse, chaque œuf est méticuleusement contrôlé: date de ponte, mode de stockage, durée de conservation, date de péremption. On en fait tout un plat!

Katharina Rederer / trad: cs

«Concernant la politique de la santé, il ne faut surtout pas de nouvelles incitations ou initiatives: il faut d'abord faire de l'ordre dans les chantiers en cours et aménager le tout de manière plus efficace.»

Sujets à approfondir

Notre dentition en dit long…

Merveille de l'univers, l'architecture de la bouche laisse sans voix. La lecture de cet ouvrage suscite une profonde joie intérieure, autant qu'elle interpelle et stimule. Dans un style limpide, l'auteure, lauréate de la faculté de médecine de Nancy, invite à la découverte du Saint des Saints… nous-même. Un ouvrage rigoureux, une réflexion porteuse qui ouvre des horizons et livre les fondements de la symbolique des dents, le sens sacré de la bouche et de la langue.

Estelle Vereeck: «Les dents temple de l'âme», Luigi Castelli, 2006, ISBN 2952158940, Fr. 83.10.

Pour changer de la pilule

Ce livre donne toutes les informations nécessaires pour le choix d'une contraception. Cette 4e édition intègre les connaissances les plus récentes, comme les implants contraceptifs ou les dispositifs transdermiques. L'ouvrage fait une analyse précise des différentes méthodes de contraception avec leurs indications, contre-indications et éventuelles complications. Le lecteur trouvera également une description de la contraception pour les différents âges de la vie ou associée à des pathologies particulières.

David Serfaty: «Contraception», Masson, 2011, ISBN 9782294709210, Fr. 116.30

Übergewicht, Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Stress?

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

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

Ziele der Stoffwechseltherapie

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

▶▶ Spezial-Angebot

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

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

Buchen Sie jetzt Ihre Vitalkur- und Kurswoche.

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

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

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
eMail _____

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

Orientation et organisation

La santé des pieds et la course d'orientation, voilà deux thèmes qui vont bien ensemble! Raison pour laquelle Dr Wild SA est devenu le sponsor principal de Simone Niggli-Luder, championne du monde de course d'orientation.

C'était une invitation un peu particulière: pour remercier ses partenaires et le commerce spécialisé de leur fidélité, l'entreprise Dr Wild SA les a invités le 27 juin dernier à participer à une soirée d'orientation. L'occasion d'annoncer que l'entreprise est désormais le principal sponsor de la championne du monde de course d'orientation, la Bernoise Simone Niggli-Luder. Le public a ainsi eu la chance de passer toute une soirée avec cette athlète sympathique et de lui poser des questions personnelles. La soirée était animée par Dani von Wattenwyl, présentateur de Tele Basel.

Félicitations Madame Simone Niggli-Luder, vous allez bientôt devenir maman pour la deuxième fois. Faites-vous encore de la course à pied?
Simone Niggli-Luder: Presque plus pour le moment – et seulement à un rythme modéré. Pour varier, je préfère faire du vélo ou aller nager.

Sven Wild, CEO de Dr Wild SA, est ravi d'accueillir Simone Niggli-Luder.

Les avis divergent concernant la pratique du sport pendant la grossesse. Qu'en pensez-vous?
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'essentiel est de bien écouter son corps et d'agir en conséquence. Lors de ma première grossesse, j'ai pu faire du sport jusqu'au jour de l'accouchement; et maintenant, je peux aussi encore en pratiquer. Mais je ne sais évidemment pas comment les deux derniers mois se passeront.

Que conseillez-vous aux futures ou jeunes mamans qui doivent comme vous concilier travail et vie de famille?
La clé du succès est d'avoir bonne organisation. On peut bien concilier sport d'élite et maternité pour autant que l'on puisse compter sur le soutien de ses proches. Et en plus, il faut naturellement aussi savoir renoncer à certaines choses ou par exemple accepter de rester à la maison quand un enfant est malade. Ce qui vaut évidemment pour toutes les mères. Ce qui est important, c'est de ne pas vouloir obstinément respecter son programme d'entraînement au risque de se mettre soi-même sous pression. Aujourd'hui, grâce notamment à ma fille, je suis devenue plus souple en matière d'entraînement.

Vous avez déjà obtenu de nombreux succès et vous êtes championne du monde de course d'orientation. Comment vous motivez-vous pour réaliser de nouvelles performances?
Il est important de se fixer un objectif. Mais j'apprécie aussi beaucoup le chemin qui mène à l'objectif. Car le sport me donne de l'énergie. Et la course d'orientation est une passion qui m'accompagne depuis l'enfance. J'apprécie de découvrir de nouveaux terrains qui sont autant de nouveaux défis à relever et offrent un changement bienvenu aux entraînements. Enfin, gagner une course dans un nouvel environnement est aussi une confirmation pour moi.

Quel est votre prochain objectif sportif?
L'année prochaine, j'aimerais absolument participer aux championnats du monde à Lausanne – et naturellement les remporter.

Flavia Kunz /trad: cs

Conseils juridiques

Mes vacances sont-elles calculées correctement? Le délai de résiliation du contrat de travail est-il respecté? Telles sont quelques-unes des questions auxquelles le service de conseil juridique des Employés Droguistes Suisses répond volontiers.

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.

www.drogisten.org

Je travaille depuis plus de deux ans dans une droguerie. On vient de me licencier, avec un mois de préavis. Je pense que cela n'est pas correct car le droit des obligations prévoit un délai de deux mois. Est-ce bien le cas?

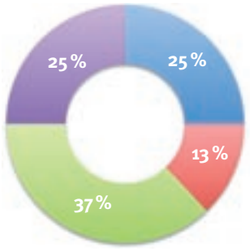
Il est exact que le droit des obligations prévoit un délai de congé de deux mois dès la 2e année de service (art. 335c CO). Mais le code des obligations n'est pas déterminant: ce délai peut être modifié par un accord écrit, un contrat-type de travail ou une convention collective.
La convention collective de travail de la branche de la droguerie prévoit un délai de congé de deux mois de la 2e à la 9e année de service. Si cette convention collective n'est pas en vigueur dans vos rapports de travail, vous devez vérifier si votre contrat de travail ne contient pas une dérogation au CO: les parties peuvent décider qu'au terme de la période d'essai, le délai de congé se monte à 30 jours – indépendamment des années de service. Si, d'entente avec votre employeur, votre contrat de travail indique que le délai de congé est d'un mois pour les 2e et 3e années de service, alors la situation est correcte et c'est le délai d'un mois qui est valable lors de la résiliation de vos rapports de travail.
Si rien n'a été fixé, c'est le code des obligations qui entre subsidiairement en vigueur et le préavis de 2 mois dès la 2e année de service doit être respecté.

J'ai commencé mon apprentissage le 1er juillet 2009. Le contrat d'apprentissage stipule que jusqu'à 20 ans révolus, j'ai droit à 5 semaines de vacances, puis à 4 semaines. Or, j'ai eu 20 ans, le 5 juillet 2011. J'ai alors voulu poser mes vacances pour le reste de l'année mais mon employeur a prétendu que je n'avais droit qu'à 20 jours fériés en 2011 parce que j'avais atteint l'âge de 20 ans en 2011. Est-ce correct?

La réglementation des vacances prévue par le contrat d'apprentissage correspond au droit des obligations. Mais contrairement à ce que pense votre maître d'apprentissage, ce n'est pas l'année civile qui est déterminante dans le décompte des jours fériés annuels, mais l'année de service. L'année de service débute au moment où les rapports de travail commencent (ce qui ne correspond donc pas au début de l'année civile). Comme vous avez commencé à travailler dans cette droguerie le 1er juillet 2009, vos années de service commencent toujours le 1er juillet et s'achèvent le 30 juin de l'année suivante. Durant ces années de service, vous avez droit à 25 jours de vacances jusqu'à vos 20 ans. Jusqu'à fin juin, conformément au contrat d'apprentissage, vous avez donc droit encore à plus de vacances; dès juillet, vous n'avez plus droit qu'à quatre semaines annuelles.
Si l'on reporte cela à l'année 2011, vous avez donc droit pour les mois de janvier à juin à 12,5 jours (soit 25 jours divisés par deux – puisque cela ne concerne que la moitié de l'année) et à 10 jours pour les six mois suivants (la moitié des 20 jours annuels).
En conclusion: cette année, vous avez le droit de profiter encore de 2,5 jours de vacances de plus que dans le futur.

Regula Steinemann/trad: cs

Sondage en ligne



Résultats du dernier sondage:
Comment votre chiffre d'affaires a-t-il évolué durant le premier semestre de 2011?

- *25 % Beaucoup mieux que l'année dernière (›5%).*
- *13 % Mieux que l'année dernière (‹5%).*
- *37 % Comme l'année dernière.*
- *25 % Moins bien que l'année dernière.*

Nouveau sondage:

La Suisse comptera sans doute bientôt plus de places d'apprentissage que d'apprentis. Comment voyez-vous l'évolution du nombre des apprentis dans votre droguerie?

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

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

Il n'est jamais trop tard!

Vous fêtez un jubilé ou préparez une action spéciale?

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

AVANTAGEUX
Désormais 11 centimes par exemplaire

SIMPLE
L'ASD organise l'impression et la distribution

EFFICACE
Peut aussi être distribué sans in-folder**

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

Nous vous conseillons volontiers!
Silvia Rüegsegger, tél. 032 328 50 57 ou
e-mail s.ruegsegger@drogistenverband.ch

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

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

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

L'écologie s'affiche

Alors qu'hier, seul le prix d'un produit comptait, aujourd'hui, de plus en plus de clients veulent savoir ce qu'ils achètent et quel est l'impact des produits sur l'environnement. L'écologie est désormais moderne.

Hauts talons et magasins bio ne sont plus antagonistes, pas plus que voitures de sport et panneaux solaires: un mode de vie sain et durable est aujourd'hui signe de modernité. Les produits de qualité qui respectent une certaine éthique sont très demandés. Dans les milieux marketing, cette tendance écologique de plus en plus marquée est caractérisée par le mouvement LOHAS (acronyme de «Lifestyles of Health and Sustainability»). Le mode de vie de ces consommateurs qu'on appelle volontiers des «éco-consommateurs» est fortement axé sur la santé et la durabilité. Contrairement à d'autres tendances, qui ne durent qu'un temps, celle-ci semble devoir marquer notre futur. «La demande pour des produits dont l'achat et la consommation ne troublent pas la conscience n'est pas sur le point de disparaître – elle est même fortement activée par les scandales des derniers mois», assure Alain Egli, analyste des tendances à l'Institut Gottlieb Duttweiler (GDI) de Rüschlikon (ZH).

Une chance pour le marché de la santé

Un consommateur responsable qui est attentif à son style de vie trouvera certainement le chemin de la droguerie. Compte tenu de ses exigences, il recherchera un assortiment de produits fabriqués dans le respect de l'environnement et des travailleurs. Le client sensible à l'écologie ne se contente pas d'acheter un produit en fonction de son utilité, mais il s'intéresse à sa provenance, aux additifs et à son mode de fabrication. «De plus en plus de clients exigent la crédibilité», souligne Alain Egli. Les fausses promesses, les ingrédients non déclarés ou les notions floues ne sont plus tolérés. Ce phénomène s'observe également en politique. Les représentants politiques ou économiques qui pratiquent le «green» ou «social washing» en espérant flatter leur public et se donner une bonne image, se retrouvent tôt ou tard sous les feux de la critique.

Voiture et produits bio

Les «authentiques» consommateurs responsables, clients des magasins diététiques, dédaignent le bio industriel et renoncent à tout achat superflu. Les éco-consommateurs, eux, privilégient un style de vie moderne, sans renoncement. Pour eux, respecter une certaine éthique dans son mode de consommation ne revient pas automatiquement à se priver de tout plaisir. Les vélos électriques, les voitures hybrides, l'énergie solaire et l'abandon du nucléaire sont leurs thèmes favoris. Un éco-consommateur troquera par exemple sa vespa contre un Flyer et utilisera de préférence des cosmétiques naturels. Pour autant qu'ils soient vendus dans un emballage moderne et qu'ils soient agréables à la peau. Le même credo, «pourvu que ce soit bon et que ça présente bien», l'incite également à acheter des vêtements en coton bio.

Les éco-consommateurs dans la droguerie

Un client attentif à l'environnement et qui adopte une attitude responsable par rapport à sa santé ne se considère pas comme un patient. Il se voit davantage comme un consommateur qui, cherchant à améliorer sa qualité de vie, prend les mesures qui s'imposent. Car selon la perception actuelle de la société, la santé rend heureux, donne un sens à la vie et contribue au bon équilibre entre vie personnelle et vie active. On part donc se ressourcer en thalassothérapie – pour autant qu'on en ait les moyens – pendant les vacances, on se paie les services d'un coach personnel ou s'adjoint les conseils d'un mental trainer sur internet. La droguerie peut donc se profiler auprès des éco-consommateurs comme un centre de compétences en matière de santé et de soins naturels avec une image forte:

- **Conseiller et non prêcher:** les clients s'informent de plus en plus via internet. La plupart ne trouvent cependant pas les renseignements adaptés à leur situation dans ce flot d'informations. Ils ont donc besoin de conseils personnels pour constituer leur kit santé individuel. En tant que droguiste, vous pouvez vous considérer comme un coach qui va s'efforcer de trouver la solution idéale avec le client à travers un entretien. Un client bien informé ne souhaite pas obtenir des instructions, mais un soutien qui lui permette de résoudre son problème.
- **Guider par des questions:** efforcez-vous d'entrer dans l'univers du client. Grâce à l'entretien, découvrez ce qu'il entreprend pour sa santé, comment il aborde les problèmes et ce qui lui tient à cœur.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* de septembre s'intéresse au mode de vie des **éco-consommateurs.**

Photo: Istockphoto.com

Croquer dans des fruits sains, bio et de qualité – une manière de soutenir la durabilité.

- **Fournir de la matière:** proposez des adresses internet, des informations de fond et des adresses de référence au besoin. Pour les non-professionnels, il est difficile de faire la distinction entre les sites sérieux et les sites peu fiables. Veillez donc à guider le client vers des sites de qualité. Vous pouvez par exemple lui indiquer les liens publiés sur le site de votre droguerie.
- **Exploiter ses connaissances:** les droguistes ont accès à des informations que le grand public ignore. Ils disposent de connaissances supplémentaires, qui reflètent leurs compétences et éveillent la confiance. Utilisez ce potentiel dans l'entretien.
- **Participer à la réflexion:** cherchez à en savoir plus sur les produits que vous vendez. D'où vient le poisson utilisé pour la fabrication des capsules d'huile de poisson, quels critères éthiques prévalent chez tel fabricant cosmétique et quelles sont les entreprises qui ont recours à des matières premières indigènes? Autant d'informations qui constituent de solides arguments de vente pour les clients soucieux de développement durable.

Aujourd'hui dans 20 ans

Cette évolution de la consommation, telle qu'on l'observe en Suisse, est liée à l'émergence de nouvelles valeurs au cours des 100 dernières années. Comme l'a expliqué récemment le philosophe et chercheur Georges T. Roos lors d'une conférence à Baden, avant 1968 'autocontrôle constituait la valeur suprême. Il était fondamental pour l'individu de s'adapter et le système hiérarchique n'était pas remis en question. Les années 68 ont marqué le début d'un vaste mouvement d'émancipation et d'autodétermination. Cette tendance a régressé ces 10 dernières années, mais le philosophe estime que l'on est parvenu à une forme de gestion personnelle. En d'autres termes, l'individu n'est plus seul au centre des préoccupations; ses liens avec la société, c'est-à-dire son environnement naturel et social, sont également déterminants. La question prépondérante en matière d'autogestion se traduit ainsi: «Qu'est-ce-que cela m'apporte?» L'individualisme octroie toutes les libertés à la personne. Mais le libre-arbitre a aussi son prix. L'individu choisit lui-même son métier, son conjoint, sa formation et son domicile – ce qui l'oblige donc à une certaine introspection. Pour les drogueries, cette évolution pourrait signifier que les clients exigent des conseils encore plus personnalisés à l'avenir. On ignore encore quelles seront les répercussions exactes, mais elles pourraient induire par exemple le traitement des demandes par internet ou l'adaptation des heures d'ouverture.

Les drogueries auront également à relever certains défis en rapport avec leurs collaborateurs. Le besoin de gérer des projets intéressants, de bénéficier d'offres de formation continue et de trouver un sens à leur activité professionnelle se fera sans doute de plus en plus présent. Le secteur de la santé a connu à cet égard de nombreux changements ces 20 dernières années. La chirurgie esthétique, qui passait pour de simples «travaux de réparation» jusque dans les années 80, constitue aujourd'hui un must. Les citoyens du 21e siècle prennent soin de leur santé et soignent leurs performances, ce qui se reflète également dans la vente de médicaments: de plus en plus de gens prennent des médicaments ou des remèdes naturels. Sans doute aussi pour pouvoir satisfaire aux exigences accrues du monde actuel du travail. Même les sportifs amateurs n'hésitent plus à prendre des analgésiques pour atteindre les objectifs élevés qu'ils se sont fixés. A chacun de déterminer ce qui est juste.

Les drogueries se transformeront peut-être un jour en coachs médicaux, en entraîneurs personnels ou en conseillers-santé sur internet. Des drogueries virtuelles remplaceront peut-être les points de vente actuels. Ce qui est certain c'est que la génération digitale qui est aujourd'hui encore en couches-culottes posera certainement de nouveaux défis aux drogueries de demain. Autre certitude: dans 20 ans, une personne sur quatre sera une personne à la retraite.

Sabine Hurni / trad: ls

Liens internet

- *www.horizon-durable.ch*
- *www.unesco-nachhaltigkeit.ch/fr*
- *www.consoglobe.com*

health&pharma

Alle Informationen zur health&pharma und zum PharmaKey.ch-Symposium finden Sie in beiliegender Broschüre.

health&pharma

17. & 18.9. 2011
BERNEXPO Halle 2.2

VOUCHER

Freier Eintritt zur health&pharma
Jetzt ausfüllen und an der Tageskasse einlösen. Wert CHF 40.- inkl. Zutritt zur 4-BEAUTY SHOW und BEAUTY HEALTH & LIFE (exkl. PharmaKey.ch-Symposium). Weitere Voucher direkt unter: www.healthandpharma.ch

Entrée gratuite à health&pharma
À remplir et à échanger à la caisse journalière. Valeur CHF 40.- incl. l'entrée à 4-BEAUTY SHOW et à BEAUTY HEALTH & LIFE (excl. le symposium PharmaKey.ch) Plus de coupons [illegible] sous: www.healthandpharma.ch.

Besucherinformationen / Informations visiteur

Name / Vorname
Nom / prénom

Apotheke, Drogerie
Pharmacie / droguerie

PLZ / Ort
Code postale / [illegible]

Funktion
Fonction

Stempel / Tampon:

Wichtig: Bitte die obenstehenden Felder vollständig ausfüllen. Der freie Eintritt ist nur gültig für Gesundheits-Fachpersonen und mit Apotheken- oder Drogerie-Stempel.
Important : À remplir complètement. L'entrée gratuite est seulement valable pour le personnel spécialisé de pharmacie et de droguerie et avec le tampon de pharmacie ou droguerie.

Möchten auch Sie einen freien Eintritt zur health&pharma inklusive Zutritt zur 4-BEAUTY SHOW und BEAUTY HEALTH & LIFE?
www.healthandpharma.ch

PARTNER:

PHC Prevention Health Concepts · vitamag · advisis Your Healthcare Partners · PharmaKey.ch Der Schlüssel zur Beratungskompetenz · uzh | eth | zürich COLLEGIUM HELVETICUM · pnn · SSAAMP Swiss Society for Anti Aging Medicine and Prevention · PHARMACEUTICAL TRIBUNE · BERNEXPO GROUPE

health&pharma

17. & 18. September 2011, BERNEXPO
Ausstellung für Fachpersonen der Apotheke und Drogerie

EINLADUNG

Die diesjährige health&pharma führt in Zusammenarbeit mit dem Collegium Helveticum und der pnn AG ein hochkarätiges Symposium zum Thema «Wissenschaft, die Schönheit schafft» durch und ladet die Fachpersonen der Drogerie und Apotheke zu allen Plattformen der messe2011 mit einem kostenfreien Eintritt ein (exklusive PharmaKey.ch-Symposium).

health&pharma Highlights

Sinnes-Parcours mit Patrick Zbinden
Am Samstag, 17.9.2011, sind Sie als Fachbesucher herzlich eingeladen, die Facetten ihrer Sinne an einem unterhaltsamen Parcours unter Anleitung des DIN-Sachverständigen für Sensorik Patrick Zbinden auszuloten. Freuen Sie sich auf den Kulinarikexperten Patrick Zbinden, bekannt aus Fernsehen (Kassensturz), Radio (DRS 3) und durch sein Buch «928 clevere Küchentipps».

VIP-Talk mit Kurt Aeschbacher
Welche Rolle sollen die verschiedenen Akteure in der Gesundheitsprävention wahrnehmen? Hilft die Selbstmedikation Kosten zu sparen? Am Sonntag, 18.9.2011, erörtern zur Mittagszeit in der health&pharma Lounge im Herzen der Ausstellung u.a. Nationalrätin Doris Fiala, Pharmazieprofessor Dr. Gerd Folkers, Präsident der SSAAMP Dr. med. Roland Ballier mit SF-Moderator Kurt Aeschbacher die Frage «Warum haben Gesunde keine Lobby?».

Symposium «Wissenschaft, die Schönheit schafft»
Parallel zur Fachausstellung findet am 18.9.2011 das mit 50 FPH-Kreditpunkten dotierte PharmaKey.ch Symposium statt. Der hochstehende Event widmet sich ganz dem Thema Schönheit. Internationale Experten präsentieren die Aspekte rund um die Frage, was Schönheit ausmacht und welche Möglichkeiten die Kosmetikindustrie bietet. Melden Sie sich noch heute auf www.pharmakey.ch an. Die Fortbildung wird in enger Zusammenarbeit mit Professor Dr. Gerd Folkers vom Collegium Helveticum und der pnn ag durchgeführt. www.pharmakey.ch

Fachmesse 4-BEAUTY SHOW

Internationale Hair- und Visagisten-Shows, die Diplomübergaben des Schweizerischen Fachverbands für Kosmetik sowie den Promitalk über Haarpflege gilt es nicht zu verpassen. Geniessen Sie die grosse Vielfalt der Beauty-Branche.

Publikumsmesse BEAUTY HEALTH & LIFE

Im für das Publikum öffentlichen Bereich finden Sie auch als Fachbesucher viel Neues, Überraschendes und Spannendes. An den LifePoints der Non-Profit-Organisationen erleben Sie die aktuellen Kampagnen zu Gesundheitsthemen, z.B. «feelreal» der Lungenliga oder hilfreiche Informationen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten von der aha! Im Schönheitsbereich können die Besucher sich «life» verschönern lassen und die neusten Frisuren und Nageldesign bestaunen. Mit Kinderhort.

messe2011 DAS JAHRESHIGHLIGHT DER SCHWEIZ
Beauty Pharma Health Wellspa Shows Stars V.I.P TV 4-YOU

health&pharma
17. & 18. September 2011
Ausstellung für Fachpersonen der Apotheke und Drogerie

4 BEAUTY SHOW
17. & 18. September 2011
Die Fachmesse für die BEAUTY-Branche

BEAUTY HEALTH & LIFE
16. - 18. September 2011
Die Publikumsmesse für Schönheit & Gesundheit

gala 2011
17. September 2011
Der Charity Event

BERNEXPO, www.messe2011.ch

Planning tranquille

Que l'on souhaite éviter ou au contraire planifier une grossesse – il est essentiel de connaître son cycle menstruel et sa période d'ovulation.

Les femmes d'aujourd'hui souhaitent une méthode de contraception qui soit à la fois sûre, peu chère et non compliquée, et qui puisse être utilisée et interrompue facilement. Le facteur crucial reste cependant toujours le même: la contraception ne doit comporter aucun risque ni effets secondaires.

Les hormones féminines

En tant que femme, on doit bien vite apprendre à vivre avec les fluctuations hormonales et les sautes d'humeur. Mais les hormones n'entraînent pas en priorité des troubles psychiques – elles ont avant tout pour fonction de préparer chaque mois le corps de la femme à une éventuelle fécondation et donc à la grossesse. Les deux principales hormones sont les œstrogènes et la progestérone. Les œstrogènes sont sécrétés dans les ovaires et sont responsables de l'ovulation. Ils conditionnent la matrice, le col de l'utérus et la glaire cervicale. La progestérone est produite dans la seconde moitié du cycle par le corps jaune; elle assure le maintien de la muqueuse vaginale, favorise la nidation et assure le développement de l'ovule. Les modifications physiques induites par ces deux hormones peuvent servir d'indicateurs pour déterminer la période de fécondation.

Les paramètres des jours fertiles

Les principales caractéristiques de la période de fécondation sont les suivantes:

Glaire cervicale

La glaire cervicale (cervix) est sécrétée dans les cellules glandulaires du col de l'utérus sous l'effet de l'activité accrue des ovaires et de la production d'œstrogènes qui en découle. Elle est considérée comme le principal indicateur des jours propices à la fécondation.

La glaire cervicale permet le passage du sperme dans l'utérus. Elle le protège de l'acidité du milieu vaginal, permet une sélection des spermatozoïdes en fonction de leur motilité et assure également l'apport d'énergie indispensable. Dès qu'il y a production de cervix, les spermatozoïdes peuvent survivre à l'intérieur du vagin, augmentant ainsi les chances de fécondation. Au début du cycle, les sécrétions sont généralement blanchâtres, épaisses et non extensibles. Ensuite, quand le mucus cervical devient plus fluide par l'absorption hydrique, les chances de survie des cellules reproductrices augmentent encore. Le mucus devient visqueux, puis transparent et vitreux. L'ovulation survient soit au moment culminant de ce processus, soit un ou deux jours après. A la fin de l'ovulation, la production de glaire cervicale s'interrompt brutalement sous l'influence de la progestérone ou se poursuit sous forme épaisse.

Température basale

Parallèlement à la glaire cervicale, les hormones influencent aussi la température corporelle: la progestérone en augmentation après l'ovulation entraîne une augmentation légère mais néanmoins mesurable de la température du corps, qui s'abaisse à nouveau à la fin du cycle (après 10 à 16 jours environ). Parfois, cette augmentation ne dépasse pas un demi-degré Celsius, mais cette période peut contribuer à l'évaluation du corps jaune. Lorsque la durée et l'augmentation de la température sont restreintes, la qualité du corps jaune est également amoindrie (seconde phase du cycle raccourcie).

Œstrogènes et progestérone

Ces hormones ne déploient pas leurs effets uniquement dans les organes reproducteurs. Ainsi, les œstrogènes influencent également la formation osseuse, la coagulation sanguine, l'équilibre nitrique et hydrique du corps, ainsi que la prolifération du tissu adipeux dans l'hypoderme. Par conséquent, les œstrogènes peuvent avoir une influence sur la perte de cheveux, les variations de poids, les maux de tête, les tensions ressenties dans les seins ou la rétention d'eau dans les tissus.

Autre paramètres

Parallèlement aux hormones, un test LH ou une modification anatomique du col de l'utérus permettent également de détecter la période de fécondation. Le col de l'utérus se modifie au cours du cycle menstruel pour assurer au mieux le passage des spermatozoïdes. Juste après les règles, le col de la matrice est fermé et dur et débouche relativement bas dans la cavité vaginale. Au début de la période de fécondation, à l'approche de l'ovulation, il devient au contraire plus mou, s'entrouvre légèrement et remonte dans le bassin.

Photo: fotolia.de

Le muguet serait-il la solution idéale en matière de contraception naturelle? Les chercheurs tentent depuis longtemps de percer les mystères de son parfum.

Ce type de modifications corporelles reflète à quel point le cycle menstruel varie d'une femme à l'autre. Pour pouvoir déceler une modification des paramètres corporels, la femme doit bien connaître le déroulement de son cycle et ses caractéristiques. Il est donc important de l'observer durant un certain temps et de l'analyser de façon précise – aussi bien concernant ses caractéristiques usuelles que des phénomènes inhabituels.

Des cellules qui ont du nez

Tout spermatozoïde cherche à atteindre un ovule pour le féconder. Il est soutenu dans cette fonction par les modifications physiques qui surviennent dans le corps de la femme. L'ovule libère notamment de la progestérone et des molécules odorantes pour attirer les spermatozoïdes. Ces odeurs sont captées par des récepteurs couplés à la protéine G (par ex. hOR17-4) situés sur la queue du spermatozoïde. En 2003 déjà, des chercheurs ont identifié une molécule odorante prépondérante dans ce mécanisme, le muguet de mai (ou bourgeonal). Lorsque cette molécule se lie au récepteur transmembranaire, la concentration calcique de la cellule reproductive se modifie de telle façon que le spermatozoïde adapte sa direction tout en augmentant sa vitesse de déplacement .

Depuis cette découverte récente, les spéculations sur la fécondité vont bon train: on a ainsi imaginé la possibilité de développer un «test olfactif» qui pourrait permettre d'analyser la fertilité d'un sujet masculin, selon sa capacité à percevoir l'odeur du muguet. Ainsi, l'incapacité à déceler cette odeur pourrait être un signe de l'absence de récepteur. Les spermatozoïdes privés de ce récepteur ne seraient donc pas davantage en mesure de déceler cette odeur et seraient par conséquent moins aptes à la fécondation. Ces connaissances chimiotactiques peuvent également être utilisées dans le domaine de la contraception. Des chercheurs ont récemment identifié un aldéhyde capable de se lier au récepteur du bourgeonal, appelé undécanal. Comme il ne déclenche ce faisant aucun signal, la concentration calcique ne varie pas. Une application locale de cet aldéhyde pourrait donc bloquer le récepteur au bourgeonal en supprimant sa capacité de liaison. Ce phénomène pourrait constituer une méthode contraceptive douce – mais elle n'est pas encore sur le marché.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux question de vos clients: la *Tribune du droguiste* de septembre se penche aussi sur différents moyens de **contraception.**

Méthodes de contraception

Sans modification du cycle

Si l'on a recours à une méthode de contraception naturelle, il est important de savoir que le stress psychologique, l'alcool, les analgésiques ou les maladies accompagnées de fièvre peuvent influencer considérablement la courbe des températures. Un rythme de vie irrégulier (travail en équipes, etc.) ainsi que la prise de médicaments pour stimuler la fécondité ou de médicaments hormonaux modifient les paramètres. En cas de maladies du foie ou des reins, l'élimination des protéines étant altérée, les valeurs ›

peuvent également être faussées. Dans ces circonstances il est déconseillé d'avoir recours à la contraception naturelle, basée uniquement sur l'analyse des signes corporels. Parmi les méthodes de contraception naturelle les plus fiables, on compte les ordinateurs de contraception, basés sur la méthode sympto-thermique. En plus de la température, ces appareils mesurent différents paramètres, tels que la consistance de la glaire ou la concentration LH dans l'urine. Le système traite ensuite ces informations, alliées aux indications sur la fréquence des rapports sexuels ou les sensations subjectives liées aux règles, et en tire une image générale. Durant les jours fertiles, la femme pourra s'abstenir de rapports sexuels ou recourir à des méthodes de contraception mécaniques, comme les préservatifs, le stérilet ou le diaphragme (pessaires intra-utérins). On peut également ajouter des spermicides pour renforcer l'effet de ces méthodes barrières ou n'utiliser que des produits de contraception chimiques, sous forme de pommades, ovules vaginaux ou gels. Ces substances chimiques se répandent à l'entrée du col, détruisant ou immobilisant les spermatozoïdes.

Avec modification du cycle: hormonales
Les produits de contraception hormonaux interviennent au niveau du cycle hormonal, soit en empêchant l'ovulation soit en empêchant le passage des spermatozoïdes dans l'utérus ou encore en empêchant l'ovule fécondé de se fixer dans la muqueuse de l'utérus. La pilule contraceptive classique combine ces différents modes d'action. Pour cette raison, elle constitue l'une des méthodes de contraception les plus sûres. Mais ses effets secondaires s'avèrent parfois très désagréables, voire insupportables: perturbations menstruelles, inflammations vaginales, absence de libido, prise de poids, ou augmentation des risques de cancer (cancer du sein). En alternative à la pilule, on peut avoir recours à la minipilule. Ce type de pilule contient uniquement des gestagènes, qui ne bloquent pas totalement l'ovulation. La dose d'hormones étant (en règle générale) restreinte, les effets secondaires sont moins importants. Il existe également des moyens contraceptifs hormonaux qui constituent une alternative à la prise quotidienne de la pilule et s'avèrent par conséquent moins contraignants, comme les patchs contraceptifs, ou la piqûre contraceptive qui agit pendant 12 semaines.

L'indice de Pearl

A chaque femme de choisir sa méthode contraceptive et de décider quelles contraintes, quels effets secondaires et quel coût elle est prête à consentir. Un autre facteur crucial est bien sûr la fiabilité de la méthode. L'indice de Pearl constitue à cet égard un bon indicateur: il mesure la fiabilité des différentes méthodes de contraception en fonction du nombre de femmes qui sont tombées enceintes sur une période de 12 mois malgré un moyen contraceptif donné, utilisé de manière correcte.

Julia Burgener, Msc en biologie humaine, responsable du service scientifique /trad: ls

Conseils pour le choix de la méthode contraceptive

Pour faciliter le choix de la méthode contraceptive, les aspects suivants peuvent être expliqués concernant les différentes méthodes existantes (extrait et adapté de *www.familienplanung-natuerlich.de*):

Contraception naturelle	
Mode d'action	L'analyse de la période de fécondité permet de planifier les rapports sexuels.
Utilisation /avantages	Observation précise du corps et de ses mécanismes. Les variations des paramètres physiques tels que la température, la glaire cervicale ou la modification morphologique du col de l'utérus permettent de déterminer la période de fertilité. Pour faciliter l'analyse, des ordinateurs spéciaux peuvent être utilisés, qui combinent la mesure de la température et l'analyse hormonale urinaire. Selon les fabricants, des observations supplémentaires peuvent être introduites (troubles psychiques, etc.) dans le calcul des jours propices à la fécondation. Ils fournissent ainsi une image globale complète du cycle menstruel.
Désavantages /effets secondaires	Aucun effet secondaire; demande beaucoup de temps; importantes variations dues à divers facteurs (médicaments, alcool, stress).
Indice de Pearl	Large fourchette : 0,3 - 21

Pommades, ovules et gels (spermicides)	
Mode d'action	Substance protectrice à l'entrée du col de l'utérus qui détruit ou immobilise les spermatozoïdes.
Utilisation /avantages	Ne modifie pas le cycle hormonal, utilisation simple et ponctuelle.
Désavantages /effets secondaires	Irritations des muqueuses, écoulement désagréable lors des rapports, sensations de brûlure et démangeaisons. N'offre aucune protection contre le virus VIH et autres MST.
Indice de Pearl	3 - 21

Pilule contraceptive	
Mode d'action	L'ovulation, le passage des spermatozoïdes et la nidation sont bloqués.
Utilisation /avantages	Prise quotidienne / de préférence à heure fixe. Fiabilité élevée, menstruations plus faibles et plus courtes, réduction de l'acné.
Désavantages /effets secondaires	Modification du cycle hormonal, d'où effets secondaires possibles: perturbations menstruelles, tensions dans les seins, absence de libido, maux de tête, prise de poids, risques de thrombose, etc. Augmentation du risque de cancer, pas de protection contre le VIH ou les MST.
Indice de Pearl	0,1 – 0,9

Minipilule	
Mode d'action	Pas d'inhibition totale de l'ovulation.
Utilisation /avantages	Prise quotidienne à heure fixe précise. Avantages comparables à ceux de la pilule.
Désavantages /effets secondaires	Voir pilule, mais généralement sous forme atténuée.
Indice de Pearl	0,5 - 3

Patch contraceptif	
Mode d'action	Inhibition de l'ovulation.
Utilisation /avantages	Facile d'utilisation et peu contraignant: à coller soi-même à différents endroits du corps (doit être changé le 8e et le 15e jour du cycle); les règles surviennent durant la 4e semaine (sans patch).
Désavantages /effets secondaires	Voir pilule.
Indice de Pearl	0,72 – 0,9

Implant contraceptif	
Mode d'action	Inhibe l'ovulation.
Utilisation /avantages	Est mis en place par le médecin (max. pour 3 ans) – pas de prise hormonale quotidienne. Fiabilité très élevée.
Désavantages /effets secondaires	Voir pilule.
Indice de Pearl	0 – 0,08

Piqûre contraceptive	
Mode d'action	Inhibe l'ovulation.
Utilisation /avantages	Injection par le médecin tous les trois mois. Avantages similaires à ceux de la pilule.
Désavantages /effets secondaires	Voir pilule; en outre, intolérance observée chez beaucoup de femmes et impossibilité d'interruption car les hormones se déposent dans le corps et ne sont éliminées qu'au fil du temps.
Indice de Pearl	0,3 – 0,88

Un dos sans douleurs

Les personnes souffrant de maux de dos chroniques perdent souvent beaucoup de temps avant de trouver la thérapie adéquate. Car on pense d'abord que les douleurs viennent des vertèbres ou des disques intervertébraux. Mais les origines peuvent être plus diverses…

On peut dire que presque chaque Suisse souffre, un jour ou un autre, de maux de dos. Selon une enquête de l'Office fédéral de la statistique, 43 % de la population souffre régulièrement de douleurs dorsales. Or ce n'est que dans 15 % des cas que les douleurs ont une origine évidente, comme un lumbago, le blocage d'une articulation ou encore un problème organique. Autrement dit, dans près de 80 % des cas, les origines des douleurs ne peuvent pas être déterminées précisément. Il ne s'agit ni d'un nerf coincé ni d'une inflammation de la moelle épinière. Ces douleurs aspécifiques sont généralement provoquées par des surcharges, de mauvaises postures ou le mauvais positionnement d'une articulation. Bien des gens ne s'assoient pas correctement ou ont désappris les mécanismes naturels des mouvements. Le problème: la thérapie dorsale n'apporte qu'un soulagement passager, sans changer fondamentalement le comportement de la personne ni ses habitudes motrices.

Adopter une bonne position et rester en mouvement

Les interactions entre les vertèbres, les ligaments, les muscles et les disques intervertébraux permettent de bouger le dos de nombreuses manières. On peut le pencher vers l'avant, l'arrière ou le côté ou encore lui imprimer un mouvement de rotation. L'effet est particulièrement impressionnant chez les artistes contorsionnistes que l'on peut voir au cirque. C'est évidemment tout un art que de pouvoir se contorsionner de la sorte. Sans même rêver d'en arriver là, bien des gens aimeraient pouvoir jouir d'un minimum de mobilité dorsale. En faites-vous partie? Faites le test: pouvez-vous poser les mains à plat sur le sol lorsque vous vous penchez en avant, les jambes tendues?

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre à vos clients: la *Tribune du droguiste* de septembre fait aussi le point sur les **maux de dos**.

Dès 30 ans, bien des gens ressentent une sensation de vertige lorsqu'ils veulent faire une roulade en avant. Et l'effet est encore pire pour les roulades en arrière! Pourtant, les douleurs dorsales sont bien souvent un signal qui veut tout simplement dire: «Allez, bouge-toi!» Attention: il peut aussi arriver que des douleurs dorsales signalent une maladie. Les problèmes cardiaques, rénaux ou intestinaux peuvent en effet irradier jusque dans le dos. En cas de douleurs persistantes, il faut donc consulter un médecin.
Si l'on excepte la période de la grossesse et les longues heures passées assis pour des raisons professionnelles, le manque de souplesse dorsale est la facture à payer pour toutes les années où l'on a surchargé et négligé son dos. Car les muscles de soutien et les tendons se raccourcissent et durcissent peu à peu en profondeur. Trop peu sollicités, les grands muscles superficiels s'affaiblissent et s'atrophient. Cela modifie la posture et même le déroulement des mouvements et provoque des signaux d'alarme dans les nocicepteurs. Les atrophies musculaires ont aussi souvent un effet négatif sur d'autres articulations, ce qui provoque encore d'autres douleurs.

Une cause méconnue: le mauvais positionnement d'une articulation

Un déséquilibre du bassin, tout comme une blessure du genou ou une déviation du pied, peuvent inciter la personne à adopter de mauvaises positions. Les parents qui aident toujours leurs enfants à enfiler leurs chaussons et leurs chaussures empêchent la musculature des pieds de se développer correctement. D'un point de vue mécanique, le pied est prévu pour répartir également les charges sur les différents segments de la colonne vertébrale et les articulations. En revanche, un pied pathologique, mal positionné, à la voûte affaissée ou encore raide, ne peut assurer une répartition correcte des charges. Ce qui a des répercussions sur la colonne vertébrale et les disques intervertébraux. Le pied, élément charnière entre le sol et le corps, perçoit instantanément les spécificités du terrain, ses irrégularités, son dénivelé, etc. et veille à préserver l'équilibre et la statique du corps. Marcher pieds nus est donc important pour le sens de l'équilibre, influence les fonctions cérébrales et renforce toute la musculature de soutien du corps. D'où les chaussures de santé MTB ou Kybun. Les fabricants d'articles de sport comme Nike, Reebok et compagnie ont poursuivi le développement de chaussures de santé et proposent leurs propres ShapeUps, FitFlops et autres Fitware… Avec des slogans publicitaires promettant au public des fesses plus fermes et des jambes plus musclées à chaque pas. Tout cela n'est-il que du marketing ou y a-t-il une part de vérité dans ces promesses?

Photo: fotolia.de

Bouger et s'étirer régulièrement permet de prévenir les maux de dos.

Chaussures de santé: vraiment utiles ou simple coup de pub?

«Utilisés correctement, je pense que ces chaussures sont vraiment utiles», affirme Thomas Kapschak, technicien orthopédiste de Baden (AG). Le principe est simple: les semelles spéciales obligent le corps à rétablir constamment son équilibre. Ce qui oblige les muscles de l'appareil locomoteur à travailler plus que de coutume. «Mais il faut considérer ces chaussures comme des instruments de thérapie. Elles doivent être utilisées de manière ciblée», précise Thomas Kapschak. «Au début, il faudrait s'exercer à marcher avec ces chaussures de fitness car on risque facilement de perdre l'équilibre et de tomber quand on n'est pas habitué. Une fois que l'on s'y sent à l'aise, on peut progressivement augmenter la durée du port. Les personnes qui ne procèdent pas ainsi abandonneront certainement après quelques jours car leurs jambes seront fatiguées et douloureuses.» Notre interlocuteur réserve ces chaussures aux pieds qui supportent des charges normales. Les personnes qui ont des ligaments distendus devraient être très prudentes car elles sont plus haut perchées que dans des souliers normaux. Enfin, les personnes qui doivent porter des semelles orthopédiques sur mesure peuvent parfaitement les glisser dans ces chaussures, pour autant qu'il s'agisse de modèles fermés.
Tony Haas, technicien orthopédiste et spécialiste des semelles orthopédiques de Thoune (BE), considère que les pieds et les souliers sont des éléments essentiels en cas de maux de dos. «Ces chaussures spéciales permettent aux gens d'apprendre à dérouler naturellement le pied depuis le talon, ce qui est impossible avec des chaussures plates ou à talons hauts», rappelle Tony Haas. L'instabilité ressentie en marchant sur ces chaussures aux semelles rondes et convexes oblige les muscles à toujours rester un peu actifs. Le corps devant constamment se stabiliser et maintenir son équilibre, la personne marche de manière plus consciente et fait de plus petits pas. «Si la musculature des pieds est suffisamment tonique, ces souliers sont excellents pour traiter toutes les maladies de l'appareil locomoteur», assure Tony Haas. ›

Les courbes du rachis amortissent les chocs qui pourraient être dangereux pour le cerveau.

w A cause de la tension musculaire accrue, la personne qui porte ces chaussures est obligée de marcher droit et de maintenir son équilibre. «Il suffit parfois de moyens plus simples, comme des semelles orthopédiques sur mesure ou des petits talons, pour influencer positivement la statique du dos», ajoute le technicien orthopédique. Ces petites aides sont particulièrement efficaces chez les hommes qui ne portent habituellement que des chaussures plates. Quand aux femmes, elles devraient veiller à ce que les talons des chaussures qu'elles veulent acheter soient assez souples pour amortir le choc des pas. Les chaussures aux semelles dures sont d'ailleurs à proscrire en cas de problèmes de disques intervertébraux et de douleurs dorsales. Surtout si la personne a tendance à appuyer fortement sur les talons à chaque pas. Comme alternative aux chaussures à semelles épaisses, les magasins spécialisés proposent aussi des chaussures avec des assises de pieds en bois de hêtre, lesquelles obligent aussi les pieds à s'entraîner à chaque pas. Ce sont surtout les orteils qui doivent beaucoup travailler dans ces souliers, ce qui a un effet positif sur la circulation sanguine des jambes et la musculature des pieds. Les personnes qui n'attachent pas tant d'importance à l'effet «entraînement» de leurs chaussures peuvent se contenter de chaussures qui ménagent et soutiennent tout simplement les pieds. L'essentiel étant de se sentir bien dans ses baskets. Car une bonne chaussure doit donner l'impression de marcher sur un nuage – comme quand on tombe amoureux et que l'on plane sur un petit nuage, on se tient automatiquement droit et l'on avance d'un pas léger et élastique.

Des conseils complets

Apprendre à marcher autrement demande beaucoup de temps, car il faut marcher de manière consciente. Les chaussures spéciales et les semelles orthopédiques peuvent soutenir les pieds et atténuer les maux de dos – tant qu'on les porte. En complément, la droguerie propose des patchs chauffants, des pommades, des matelas, des coussins et des balles gymniques. Au travail, il suffit parfois d'installer un pupitre pour travailler debout. Incitez vos clients à déterminer l'origine de leurs douleurs.

En plus, vous pouvez également leur faire les recommandations suivantes:

Les souliers: les personnes qui ont déjà mal au dos devraient investir un peu plus dans les souliers. Les chaussures de qualité ont une semelle souple et flexible, permettant au pied de se dérouler naturellement. La plupart des gens ont les orteils et les pieds raides parce qu'ils sont constamment enfermés dans des chaussures trop dures.

L'équilibre: les orteils jouent un rôle aussi important que le reste du pied dans l'équilibre du corps. Il existe de très bons exercices pour renforcer leur musculature: saisir et soulever un stylo avec les orteils, serrer et déployer les orteils, marcher pieds nus sur de grosses pierres (de la taille d'une orange), marcher dans un petit bac à sable à la maison ou profiter des vacances à la mer pour se promener pieds nus dans le sable. Enfin sauter à la corde est une excellente méthode pour arrêter de marcher de manière trop appuyée sur les talons.

Les étirements: les personnes qui travaillent au bureau et qui souffrent du dos devraient régulièrement se pencher en arrière et étendre les muscles antérieurs des jambes et du ventre, lesquels s'atrophient en position assise prolongée. En cas de douleurs aux épaules, il faudrait «ouvrir» le sternum. Une manière très simple et efficace d'exercer ces étirements est de pratiquer les cinq tibétains ou la salutation au soleil, une posture du yoga

Le stress: trop de pression au travail ou à la maison peut avoir des répercussions sur le dos. Des bains relaxants, des vacances, des comprimés relaxants, des sels minéraux ou basiques ou encore des méthodes de relaxation peuvent alors apporter un soulagement.

La gymnastique: tai-chi, qi-gong, polarity, méthode Alexander, yoga, feldenkrais et massages sont autant de disciplines et de thérapies corporelles qui peuvent soulager les maux de dos.

Bien des siècles ont passé depuis que l'homme s'est redressé pour se mettre debout. Depuis, notre ossature s'est affinée, notre masse musculaire a diminué, notre masse adipeuse a augmenté et nos jambes ont raccourci. Et ceci en relativement peu de temps, comme des spécialistes de l'évolution viennent de le découvrir. Peut-être que d'ici quelques milliers d'années, notre corps se sera adapté à la position assise…

Modèle de statique

La colonne vertébrale est un chef-d'œuvre de statique. Vue de coté, on remarque que ses différents segments ont des formes différentes. Les sept vertèbres cervicales sont arquées vers l'intérieur, les 12 vertèbres dorsales vers l'extérieur, les cinq lombaires vers l'intérieur et les cinq vertèbres sacrées associées au coccyx forment un ensemble qui s'arque vers l'extérieur puis l'intérieur. L'ensemble donne l'impression d'être face à deux courbures en forme de S. Cette forme n'est pas anodine: les «vagues» de la colonne vertébrale amortissent les chocs qui pourraient être dangereux pour le cerveau. Chaque segment du rachis a sa propre fonction. Les petites vertèbres cervicales supportent la tête, les vertèbres dorsales – avec le sternum – maintiennent les côtes en place et les vertèbres lombaires supportent une bonne partie du poids du corps. Les douleurs dorsales peuvent concerner tous les segments du rachis. Mais la zone lombaire est la plus sujette aux douleurs. Notamment parce qu'elle doit souvent supporter de lourdes charges. Le rachis lombaire est donc souvent touché par des signes d'usure, comme des usures articulaires ou des hernies discales.

Les amortisseurs

Entre toutes les vertèbres se trouvent des disques intervertébraux. Constitués de tissu conjonctif, ils présentent une partie externe assez solide et élastique tandis que leur noyau est plus mou. Cette structure leur permet de servir d'amortisseurs. Tant qu'ils sont sains et donc élastiques. Les disques intervertébraux ne sont pas automatiquement alimentés en nutriments par le sang. En fait, c'est le mouvement qui «propulse» le liquide nécessaire dans les disques intervertébraux. Le mouvement permet donc d'assurer constamment l'alimentation des disques. Si le dos ne bouge pas suffisamment ou qu'il est constamment sous pression, les disques se dessèchent, deviennent cassants et se fissurent.

Sabine Hurni /trad: cs

La balle gymnique est un siège de travail idéal qui favorise une assise dynamique. Elle est aussi indispensable pour exécuter les exercices de gymnastique du dos.

Photo: fotolia.de

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE
HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTEN UND DROGISTINNEN

ESD-Cycle de formation 2012–14
Des perspectives pour l'avenir

Journée d'information
Lundi **7 novembre 2011**, 14h00–17h00.
Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Branches soumises à l'examen
Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Pour vous préparer à l'examen d'admission, vous recevrez des exercices sur CD-ROM.
Les titulaires d'une maturité professionnelle ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

Journée de discussion
Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 15 mars 2012.

Examen d'admission
Mercredi 28 mars 2012

Début du prochain cycle
Lundi 20 août 2012

Délai d'inscription
Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au **28 février 2012**.

ESD-Ausbildungszyklus 2012–14
Eine Zukunft mit Perspektiven

Informationstag
Montag, **7. November 2011**, 14.00 bis 17.00 Uhr.
Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Prüfungsfächer
Arzneimittelkunde, Biologie, Chemie, Heilpflanzenkunde, Betriebs- und Verkaufskunde inkl. kaufmännisches Rechnen.
Sie erhalten eine CD-ROM mit Übungsaufgaben zur Prüfungsvorbereitung.
Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufmaturitätszeugnis oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

Besprechungstag
Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 15. März 2012.

Aufnahmeprüfung
Mittwoch, 28. März 2012

Beginn des nächsten Ausbildungszyklus
Montag, 20. August 2012

Einschreibefrist
Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der **28. Februar 2012**.

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand. Melden Sie sich jetzt an!

Inscription
à la journée d'information du 7 novembre 2011

Name / Nom:

Adresse / Adresse:

E-Mail / Courriel:

Délai d'inscription pour la journée d'information:
3 novembre 2011

Anmeldung
für den Informationstag vom 7. November 2011

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

Anmeldeschluss für den Informationstag:
3. November 2011

Weitere Information + Anmeldung an / Informations complémentaires et inscription à:

École supérieure de droguerie
Rue de l'Évole 41 2000 Neuchâtel Téléphone 032 717 46 00 Fax 032 717 46 09 info@esd.ch www.esd.ch

EDUQUA

Drogistin ca. 60%

Buono Lust auf mehr Natürlichkeit?

Buono, das führende Biofachgeschäft im Aargau sucht eine frische, aufgestellte, ernährungsinteressierte Drogistin, die Spass hat mit einem fachkundigem Team unseren Erfolgskurs in der Biodelikatessen + Naturkosmetik-Branche weiterzuführen.
Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.
Bitte melden Sie sich bei Herrn Ch. Meier oder Frau A. Schödler.

Delikatessen & Biofachhandel Altstadt Brugg www.buono.ch 056/441 96 10
Aktueller Stellenstand: www.d-flash.ch

Dermapharm AG
Kompetenz hautnah

Die Dermapharm AG repräsentiert eine mittelständische Unternehmensgruppe mit eigener Arzneimittelherstellung in Deutschland – bekannt durch eine breite Palette langjährig bewährter unverwechselbarer Qualitätsarzneimittel in Klinik und Praxis.

Als schweizerische Tochter der Dermapharm AG konzentrieren wir uns auf den Vertrieb von dermatologischen und allergologischen Arzneimitteln. Die hohe Akzeptanz unserer marktgerechten Palette zeigt uns, dass wir auf die Anforderungen des Gesundheitswesens eine adäquate Antwort gefunden haben.

Wir expandieren weiter.

Wollen Sie mit dabei sein?

Für unseren Aussendienst suchen wir ab sofort eine(n)

Pharmaberater/-in

für Besuche von Fachärzten im Gebiet Bern / Basel / Mittelland.

Wir erwarten von Ihnen eine abgeschlossene Ausbildung, z.B. in der Apotheke, Drogerie (evt. ESD), Arztpraxis oder in einem ähnlichen Bereich, ein besonderes Mass an Erfolgswillen, Engagement und die Bereitschaft sich auf neue Herausforderungen einzustellen. Sie sind nicht älter als 30 Jahre? Dann überzeugen Sie uns, dass wir zusammenpassen!

Wir bieten Ihnen die Mitarbeit in einem erfolgreichen, jungen und aufstrebenden Unternehmen, ein attraktives Grundgehalt, eine leistungsbezogene Provision und die üblichen Sozialleistungen. Ihr Firmenfahrzeug steht Ihnen selbstverständlich auch zur privaten Nutzung zur Verfügung. Interessiert? Dann schicken Sie uns rasch Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen, wir reagieren sofort!

Dermapharm AG
Leitung Vertrieb
Bösch 104
6331 Hünenberg

Stein AG im Fricktal, 30 Minuten von Basel. In unserer Apotheke-Drogerie wird eine Stelle als

Drogistin HF oder **Drogistin EFZ 60%-100%**

frei. Eintritt ab Juli 2011 oder nach Vereinbarung.

Sie begeistern sich für Promotionen, Warenpräsentation, Lehrlingsbetreuung und Kundenberatung und verwalten selbstständig das Drogeriesortiment inklusive einem Teil der Kosmetik-und Parfümerielinien.

Wir freuen uns darauf Sie bald in unserem eingespielten Team begrüssen zu dürfen. Senden Sie uns Ihre schriftliche Bewerbung oder rufen Sie uns ganz einfach an.

Rhein-Apotheke-Drogerie, Frau R. Hofer, Schaffhauserstr. 32, 4332 Stein, Tel.062 866 10 00, e-mail rhofer@bluewin.ch

---

Flash

Délai d'insertion pour la prochaine édition: 29 août 2011
Envoyer les annonces (uniquement par voie électronique) à: inserate@drogistenverband.ch

www.droguerie.ch

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

Leiter/in Sanovit (40% - 100%) (Drogist/in HF)
Sanovit

An mehr als 70 Standorten in der gesamten Schweiz sorgen über 11'000 Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Funktionen für eine einzigartige Einkaufsatmosphäre. Für unsere Kunden entdecken, leben und vermitteln wir Stil zu einem erschwinglichen Preis. In Zukunft auch Sie?

Ihre Aufgaben:
- Sie leiten als Fachtechnische/r Leiter/in ein Team von 4 Mitarbeitenden
- Sie beraten unsere Kunden stilvoll und kompetent
- Sie bewirtschaften und präsentieren unser Sortiment
- Sie sorgen für eine stilvolle Einkaufsatmosphäre

Sie bringen mit:
- eine abgeschlossene Ausbildung als Drogistin HF sowie Erfahrung in der Branche Drogerie
- Sie wollen Führungsverantwortung übernehmen
- Sie haben Spass am Verkaufen und ein Gespühr für unsere Kunden
- Sie treten stilvoll auf und haben Freude an Lifestyle

Wir bieten Ihnen:
- Ein vielfältiges und herausforderndes Aufgabengebiet (Kunden, Produkte, Mitarbeiter)
- Eine kollegiale Arbeitsatmosphäre mit kurzen Kommunikationswegen

Wollen Sie Stil vorleben? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung. Bevorzugt online.

MANOR ist mit einem Umsatz von rund 3 Mrd Franken die grösste Warenhauskette der Schweiz. Als dynamischer Multispezialist ist Manor in den Bereichen Non-Food, Food und Restaurants tätig.

Manor Baden
Monika Heeb
+41 56 203 36 06

Manor AG
www.manor.ch

Gut vernetzte Drogerien = spannende Arbeitsplätze !

www.swidro.ch swidro zusammen erfolgreich

Drogerie Dornau AG

PHARMA · NATURHEILMITTEL · REFORM · KOSMETIK

Unsere Top-Drogistin macht Babypause

Deshalb suchen wir per 17. Oktober 2011 bis Ende Februar 2012

Drogistin 100% als Vertretung

Mit Option auf Teilzeitarbeit ab März 2012

Wir:
- sind ein kleines und engagiertes Team in einer sympathischen Landdrogerie
- haben Freude an unserem vielseitigen Beruf
- streben nach überdurchschnittlicher Leistung für unsere Kundschaft

Sie bringen mit:
- Beratungsstärke in den Bereichen Pharma, Spagyrik, Schüssler und Bachblüten
- Flair für Kosmetik und Parfümerie, Visagistenausbildung ist von Vorteil (Juvena, Collistar, Widmer, UNE)
- Waris Kenntnisse sind von Vorteil

Sie sind eine dynamische Drogistin und eine gute Teamplayerin? Sie übernehmen auch gerne Verantwortung, sind flexibel und loyal?
Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!
Für weitere Fragen steht Ihnen Ruth Hörler Nipp gerne zur Verfügung.
Drogerie Dornau AG, 9477 Trübbach, 081 783 21 71
drogerie-dornau@bluewin.ch

LeiterIn Sanovit/DrogistIn HF (100 %) ab 1. Oktober oder nach Vereinbarung

An mehr als 70 Standorten in der gesamten Schweiz sorgen über 11 000 Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Funktionen für eine einzigartige Einkaufsatmosphäre. Für unsere Kunden entdecken, leben und vermitteln wir Stil zu einem erschwinglichen Preis.
In Zukunft auch Sie?

Ihre Aufgaben: LeiterIn Sanovit (DrogistIn HF)
- Sie beraten unsere Kunden stilvoll und kompetent
- Sie bewirtschaften und präsentieren unser Sortiment
- Sie sorgen für eine stilvolle Einkaufsatmosphäre

Sie bringen mit:
- Eine abgeschlossene Berufslehre als DrogistIn sowie mehrjährige Erfahrung in der Branche Drogerie
- Sie haben Spass am Verkaufen und ein Gespür für unsere Kunden
- Sie treten stilvoll auf und haben Freude an Lifestyle

Wir bieten Ihnen:
- Eine grosse Vielfalt attraktiver Manor Produkte und ausgewählter Marken
- Eine kollegiale Arbeitsatmoshäre mit kurzen Kommunikationswegen
- Entwicklungsmöglichkeiten (Karrierekurse, Produkte-Schulungen,...)
- Eine einladende Arbeitsatmosphäre
- Wollen Sie Stil vermitteln?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.
Bevorzugt online auf www.manor.ch.

Manor St. Gallen, Margot Rutzer
Waisenhausstrasse 5, 9000 St. Gallen
E-Mail: Margot.Rutzer@manor.ch

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

Drogistin 80–100 %

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

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

Für Auskünfte steht Ihnen Peter Grünig gerne zur Verfügung.

drogerie grünig
naturheilmittel · parfümerie

3132 riggisberg tel. 031/809 01 21

Gesundheit im Zentrum

[illegible]

Drogistin 80-100%

[illegible]

Agentur: Drogerie Ernährung

Hornstein

[illegible]

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

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

www.dropa.ch

Müller

Müller ist ein internationales Handelsunternehmen mit über 600 Filialen in Europa. Die Tochtergesellschaft, die Müller Handels AG Schweiz mit aktuell 39 Filialen, ist ein zukunftorientiertes und expandierendes Unternehmen in der Drogerie-, Parfümerie- und Detailhandelsbranche.

Für unsere **Filialen in Solothurn, Lupfig (AG), Spreitenbach (AG)** suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung

Eidg. Dipl. Drogisten HF als Filialleiter oder als Abteilungsverantwortlicher OTC (m/w) im Voll- oder Teilzeitpensum

Für unsere bestehenden und geplanten Filialen suchen wir laufend Eidg. Dipl. Drogisten HF (m/w) in diversen Standorten.

Ihre Aufgabe
Sie sind verantwortlich für die Führung einer Müller Filiale oder Sie tragen die fachliche Verantwortung für die Abteilung Drogerie. Sie setzen sich dafür ein, dass unsere Kundschaft individuell und bedürfnisgerecht beraten wird. Sie denken betriebswirtschaftlich und setzen alles daran, Ihre Zielvorgaben zu erreichen.

Ihr Profil
Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als Eidg. Dipl. Drogist/in HF und haben Erfahrung im direkten Kundenkontakt. Auch Wiedereinsteiger sind erwünscht. Ihre initiative und kommunikative Persönlichkeit sowie Ihre kunden- und verkaufsorientierte Handlungsweise kommen Ihnen ebenso zugute wie die Freude am selbständigen und engagierten Arbeiten.

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre komplette Bewerbungsunterlagen mit Foto per Post oder Mail. (Bitte Filiale und Funktion angeben)

Weitere Informationen und Stellenangebote finden Sie unter **www.mueller.ch**

Droguerie/divers

Drogistin HF

sucht Teilzeitstelle (ca. 20 %).

Z. B. als Stellvertretung der Geschäftsführung, im Raum Thun/Bern.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme unter 077 407 59 75.

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

Recherche d'emploi

Chance zur Uebernahme einer kleinen und feinen

Landdrogerie in Rohrbach bei Huttwil

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

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

Zu verkaufen

Drogerie-Parfümerie

in neu umgebautem, attraktiven Einkaufszentrum im Grossraum St. Gallen.

Verkaufsfläche 170 m², modern, hell und ansprechend.

Längerfristiger Mietvertrag mit Verlängerungsoption kann übernommen werden.

Kontakt unter:
Schweizerischer Drogistenverband, Chiffre 3056
Postfach 3516
2500 Biel 3

Drogerie zu vermieten oder verkaufen

Die traditionsreiche Dorfdrogerie und ihre Kundschaft in Aeschi b. Spiez suchen eine/n Nachfolger/in.

Wohn- und Gesch□ftshaus mitten im Dorfzentrum:
- Erdgeschoss mit Verkaufslokal/Nebenr□umen (65m2)
- Obergeschoss mit Wohnung (4.5-Zi/90m2).
- Kellergeschoss mit Waschk□che und Lagerr□umen
- Nebengeb□ude mit Lagerraum, Garten, Autoabstellplatz
- Ab Februar 2011 oder nach Absprache

Kontaktadresse: Johannes Luginb□hl, Wylerstrasse 69, 3014 Bern, 079 472 85 15

SCHWEIZERISCHER **DROGISTEN**VERBAND
ASSOCIATION SUISSE DES **DROGUISTES**

Der Schweizerische Drogistenverband mit Sitz in Biel erfüllt für seine Mitglieder klassische Verbandsaufgaben wie Aus-, Fort- und Weiterbildung, Qualitätssicherung und Lobbying. Ausserdem ist er Herausgeber eines umfassenden Verbundes von Fach- und Publikumsmedien, zu denen unter anderem die Gesundheitszeitschrift *Drogistenstern* gehört, die pro Ausgabe von weit über einer Million Menschen gelesen wird.

Für die Beratung und den Verkauf unserer Medien-Produkte und -Dienstleistungen suchen wir per sofort eine teamorientierte Persönlichkeit als

Kundenberaterin oder Kundenberater im Aussendienst, 100 %

Ihre Aufgaben
Sie akquirieren, beraten und betreuen unsere Kunden insbesondere aus der Pharma- und Parapharma-Branche, verkaufen Anzeigen für den Medienverbund und das Onlineangebot des Verbandes sowie andere Dienstleistungen (z. B. Sponsoring, Schulungen). Ihr Arbeitsort ist in Biel und Sie sind einen grossen Teil Ihrer Arbeitszeit unterwegs bei Ihren Kunden.

Ihr Profil
Sie sind eine erfolgreiche Verkaufspersönlichkeit. Langfristige Kundenbeziehungen sind Ihnen wichtig. Sie bringen mit Vorteil Medien-Erfahrung im Bereich Gesundheit mit, arbeiten gerne im Team, können vernetzt denken und sprechen Französisch. Sie sind idealerweise zwischen 25 und 40 Jahre alt. Wenn Sie zudem in der Welt der Drogerien und Apotheken bereits Erfahrung gesammelt haben, könnten Sie unsere Wunschkandidatin/unser Wunschkandidat sein.

Bitte senden Sie Ihre vollständige Bewerbung mit Foto an:

Schweizerischer Drogistenverband | Doris Klopfenstein, Leiterin Rechnungs- und Personalwesen
Nidaugasse 15 | Postfach 3516 | 2500 Biel | d.klopfenstein@drogistenverband.ch | Telefon 032 328 50 32

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

Tribune du droguiste

Découvrez ce que vos clients pourront lire dans l'édition de septembre: pourquoi est-il si important de soigner correctement les dents dès le plus jeune âge.

Une vie plus verte
Se soucier de l'environnement n'empêche pas de profiter pleinement des plaisirs de la vie. Deux familles expliquent comment respecter la nature, que l'on vive en ville ou à la campagne.

Des alternatives à la pilule
Les méthodes de contraception naturelles représentent des alternatives fiables à la pilule – sans perturber le cycle menstruel.

Tout ouïe!
Nos oreilles constituent un organe compliqué qui doit remplir de nombreuses tâches. Il faut donc les traiter avec ménagement pour qu'elles restent performantes jusqu'à un âge avancé.

Sport et alimentation
Un lutteur et un marathonien nous confient le menu de leur alimentation quotidienne. Surprise: même si leurs tailles sont très différentes, le contenu de leurs assiettes est pratiquement le même.

Brochure: «Pour le bien du cœur»
En septembre, le petit guide pratique encarté dans la Tribune du droguiste se penche sur le cœur et fait le point sur le système cardiovasculaire.

Les autres thèmes:
«Eliminer les taches en douceur»; «MediService»; «Soulager les maux de dos»; «Les chauves sont-ils sexy?»; «atout santé» et «les 30 ans de la Tribune du droguiste».

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

Impressum *d-inside*

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

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

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

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

Haarausfall?*
Strapaziertes Haar?
Vorzeitiges Ergrauen?

Das lass ich hinter mir – dank **pantogar**®

3 Monats-Kur

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

Wirksamkeit wissen-schaftlich getestet.[1,2]

[1] Lengg, Heidecker, Seifert, Trüeb; Therapy (2007), 4 (1), 59 – 85
[2] Budde, Tronnier, Rahlfs, Frei-Kleiner; Hautarzt (1993), 380 – 384

Gekürzte Arzneimittelinformation pantogar®
Z: Kapseln zu Thiaminnitrat 60 mg, Calciumpantothenat 60 mg, Medizinalhefe 100 mg, Cystin 20 mg, Keratin 20 mg und p-Aminobenzoesäure 20 mg. Farbstoff E 132 Indigotin. **I:** Haar- und Nageltherapeutikum bei diffusen Haarausfall und brüchigen Nägeln. Vorbeugung gegen vorzeitiges Ergrauen. **D:** Erwachsene: 3 × 1 Kapsel/Tag, Kinder und weitere Informationen: siehe Patienteninformation. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe. **VM:** Pantogar ist bei narbigem und kreisförmigem Haarausfall sowie bei der androgenetischen (hormonell erblich begingten) oder gewöhnlichen Alopezie (männliche Glatze) nicht angezeigt. Pantogar kann in diesen Fällen einzig eine Stärkung der noch verbleibenden Haare bewirken. **IA:** Kombination mit Sulfonamiden nur nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin, Apotheker/in, Drogisten/Drogistin. **SS/St:** Nur nach Rücksprache mit Arzt/Ärztin, Apotheker/in, Drogisten/Drogistin. Häufigste **UAW:** Gastro-intestinale Beschwerden (Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen). **P:** Pantogar Kapseln: 30, 90 und 300. **Abgabekategorie:** D. **Weitere Informationen:** Arzneimittel-Kompendium der Schweiz. Merz Pharma (Schweiz) AG, Hegenheimermattweg 57, 4123 Allschwil, Tel. 061/486 36 00. **06.11 V01** * bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar®

MERZ Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil