

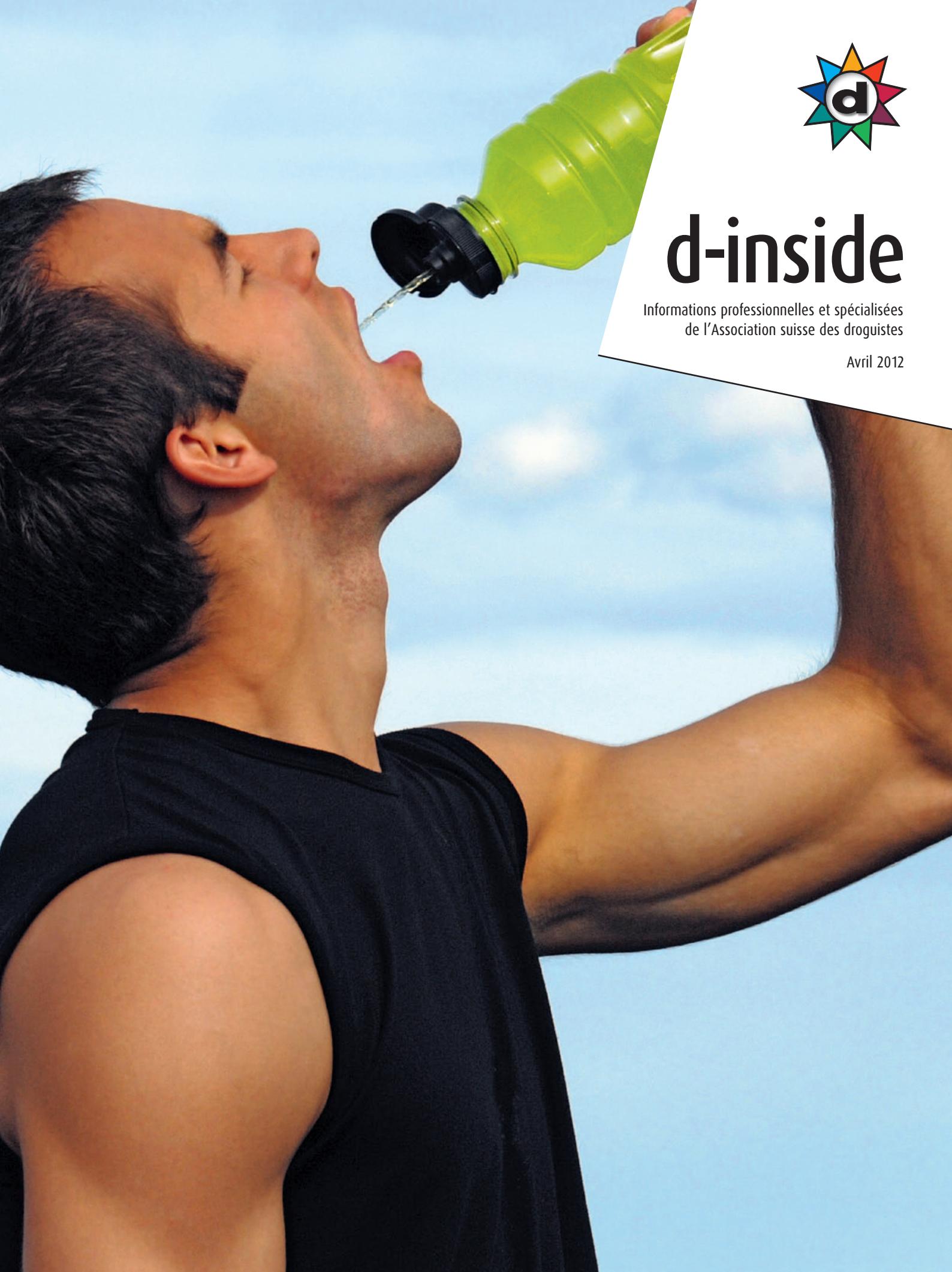


# d-inside

Informations professionnelles et spécialisées  
de l'Association suisse des droguistes

Avril 2012

L'alimentation des sportifs performants



# Mailings online gestalten & versenden

Mit dem Mailing-Kreationstool DirectFactory ist es ganz einfach, bei Kunden im Gespräch zu bleiben oder zukünftige auf sich aufmerksam zu machen. Dank der Zusammenarbeit zwischen dem Drogistenverband und der Post erhalten Mitglieder auch im Jahr 2012 einen Spezialrabatt.



Kleiner Aufwand – grosse Wirkung: Postkartenmailing via DirectFactory.

Mit DirectFactory macht Werben einfach mehr Spass – denn damit lassen sich schnell und preiswert wirkungsstarke Postkartenmailings realisieren. Der Nutzer wählt einfach das Format, lädt Texte, Bilder und Adressen hoch und bestimmt die Versandart. Alles Weitere übernimmt die Post. Bereits innert weniger Tage nach dem Mausklick trifft die Botschaft bei den Zielpersonen ein. Wer DirectFactory nutzt – und das sind mittlerweile mehrere tausend Unternehmen und Privatpersonen – ist sowohl vom einfachen Handling des Tools, als auch von der hohen Druckqualität der Postkarten begeistert.

## Eine Karte für viele Anlässe

Postkartenmailings kommunizieren die Information direkt, kurz und bündig. Die einfache und beliebte Mailingart eignet sich für zahlreiche Anlässe. So zum Beispiel, um Kunden zu Fachvorträgen einzuladen, über saisonale Angebo-

te oder Sonderaktionen zu informieren oder neue Produktlinien bekanntzumachen. Und weil sie so schnell realisiert sind, lassen sich damit auch spontane Angebote und Ideen schnell unter die Leute bringen.

## Botschaften, die etwas auslösen

Eine Postkarte kann jedoch nicht nur Botschaften überbringen, sondern auch Antworten auslösen. Die DirectResponse Card beispielsweise enthält eine perforierte Antwortkarte, auf welcher der Kunde einfach die gewünschte Leistung ankreuzen und die Karte in den nächsten Briefkasten werfen kann. Eine weitere Möglichkeit ist, auf der Postkarte Gutscheine zu integrieren, welche die Kunden im Geschäft einlösen können.

Durch das Integrieren von Antwortkarten und Bons steigt der Erfolg von Werbeaktionen erfahrungsgemäss markant an.

## 10 Tipps für erfolgreiche Mailings

1. Setzen Sie messbare, aber auch qualitative Ziele für Ihr Mailing.
2. Grenzen Sie die Zielgruppe genau ein.
3. Beschaffen respektive aktualisieren Sie Ihre Adressen.
4. Kreieren Sie ein attraktives Angebot.
5. Wählen Sie den Zeitpunkt sorgfältig.
6. Sprechen Sie die Empfänger persönlich an.
7. Machen Sie ihnen das Antworten einfach.
8. Erfüllen Sie Ihre Versprechen.
9. Analysieren Sie die Ergebnisse.
10. Nutzen Sie die Erkenntnisse für die nächste Aktion.

## Rabais spécial pour les membres de l'ASD

Grâce au partenariat entre la Poste Suisse et l'Association suisse des droguistes, les membres de l'ASD peuvent aussi bénéficier en 2012 d'un rabais de 5 % sur les tarifs de production des mailings DirectFactory.

Les membres ont déjà reçu par courrier les informations nécessaires pour accéder à cette action.

**DIE POST**  
www.post.ch/directfactory

## Les brèves

### 4 L'actualité de la branche

#### Branche

- 6 Présidence de l'usam: les candidats
- 8 DrogoThèque: troisième édition
- 10 Un point de vente pérenne
- 26 Pour peaufiner son image

#### Zoom sur...

### 12 L'alimentation des sportifs

#### Connaissances

- 18 Une nouveauté bien relative
- 22 L'équilibre acido-basique

#### Rubriques

- 17 Votre avis
- 21 Vos droits au travail
- 25 De fil en aiguille
- 34 Conseils médias
- 35 Marché de l'emploi
- 39 A venir dans la Tribune du droguiste



#### En résumé...

Les malentendus sont fréquents. Certains ont donc l'habitude, à la fin de chaque conversation, de résumer l'essentiel. C'est bien, mais une étude démontre que l'on n'écoute plus vraiment lorsque notre interlocuteur répète quelque chose que l'on croit savoir. Tout au plus fait-on le point mentalement. Il est donc impossible de lever les malentendus. Alors, la communication ne sert à rien? Si! A condition que la première personne exprime clairement son avis et que l'autre soit vraiment intéressée par son opinion.

En ce qui nous concerne, votre opinion nous intéresse vraiment. Alors dites-nous quels thèmes vous préoccupent. Par exemple avec notre sondage en ligne, page 17. Vous pouvez aussi communiquer avec l'ASD via Facebook. Cliquez sur «J'aime» et connectez-vous simplement. Commentez l'actualité, découvrez des prestations ou postezen vos suggestions. Vos remarques nous aident à améliorer le service à nos membres.

Alors découvrez: <http://www.facebook.com/drogistenverband>





En sport, les limites entre produits autorisés et substances prohibées sont parfois floues. Pour en savoir plus, rendez-vous page 15.

Nadja Mühlemann



## A s'en mettre plein les yeux... Les stars s'échangent actuellement cette astuce secrète pour effacer les cernes: la crème anti-hémorroïdes.

Son effet vasoconstricteur diminuerait la taille des poches disgracieuses et atténuerait l'aspect bleuté de la peau, la faisant paraître plus claire. Mais les experts déconseillent cette pratique. En particulier avec les préparations contenant des corticoïdes, des anesthésiants locaux ou des substances dé-sinfectantes. A terme, ces composants rendent la peau encore plus fine, plus sèche et favorisent la formation des rides. En revanche les crèmes pour les yeux ainsi que les bonnes vieilles recettes de grand-mère (sachets de thé ou rondelles de concombre) sont toujours indiquées. *PTA heute*

## Nouvelle preuve concernant la phytothérapie

Une étude sur un modèle animal vient de décrire un phénomène qui survient sur le plan neuro-viscéral après l'administration d'un mélange d'Iberis amara et explique donc l'effet probant de ce produit phytothérapeutique sur les brûlures d'estomac, les lourdeurs d'estomac et autres troubles gastriques. La preuve de l'efficacité au niveau moléculaire a été apportée par le Prof. Dr Michael Schemann et ses collègues et a été présentée à l'assemblée annuelle de la société allemande des maladies digestives et métaboliques (DGVS). *nm*

## Le paradoxe français

Dans le cadre d'une étude mondiale sur les maladies coronariennes, il est apparu que le pourcentage de mortalité est de 57 % inférieur à Toulouse (F) qu'à Stanford (USA). L'étude a conclu que ce plus faible taux de mortalité serait dû aux effets protecteurs des polyphénols présents dans le vin rouge. A Toulouse, la consommation moyenne de vin est de 34 g. Ces données

n'existent pas pour Stanford mais les experts estiment que la consommation de vin rouge y est nettement plus faible. Comme on consomme aussi beaucoup plus d'acides gras saturés à Toulouse qu'ailleurs, les auteurs ont appelé leur étude «le paradoxe français». *nm*

## Dernière possibilité de s'inscrire!

**Remplacer, oui – et en toute sécurité!** Gardez que la remise de médicaments dans votre droguerie est toujours accompagnée des conseils professionnels nécessaires, même en l'absence du droguiste détenteur de l'autorisation d'exploiter. Le cours pour les remplacements permet aux droguistes d'approfondir leurs connaissances sur les produits de la liste D. Le cours, recommandé par l'association des pharmaciens cantonaux, s'achève avec l'obtention d'un certificat. Vous n'êtes pas encore inscrit? Alors n'attendez plus et contactez: ASD, **Claudia Meier**, *c.meier@drogistenverband.ch*.

## C'est bon?

Les droguistes qui proposent une dégustation à leurs clients aimeraient bien savoir si leur offre est à leur goût. Ils risquent fort d'être déçus. En effet, des chercheurs danois ont constaté que les gens ne grimacent que lorsqu'ils goûtent quelque chose qu'ils n'aiment pas. Leur visage reste en revanche impassible lorsqu'ils apprécient ce qu'ils dégustent. *nm*

## Prestations complémentaires

Les jeunes mères apprécient beaucoup les conseils. Rappelez-leur par exemple qu'il existe des indemnités d'allaitement. Beaucoup de femmes qui allaitent ne savent pas que certaines assurances proposent de telles indemnités dans le cadre de leurs prestations complémentaires. *nm*

## Vérification annuelle

En moyenne, une droguerie réalise près de 90 % de son chiffre d'affaires avec les produits de l'assortiment santé et beauté et, dans l'idéal, 10 % avec le reste de l'assortiment. Ces produits accessoires ne doivent donc pas être mis en avant: ils ne devraient pas être visibles dès l'entrée du magasin. Vérifiez donc chaque année le contenu de vos rayons! *nm*

## Graisses ou glucides?

Faut-il réduire les lipides ou les glucides? C'est égal, affirment des études scientifiques. Dans le cadre d'un régime, on obtient les mêmes effets que l'on diminue les apports en lipides ou en glucides. Une chose est sûre: le cœur profite d'un retour à un poids normal. *kn-adipositas.de*

## Messager du printemps aux effets neurologiques



de toxines dans les tissus. Il existe aussi quelques maladies spécifiques des femmes enceintes, comme le prurit gestationnel, qui peuvent provoquer de telles démangeaisons. Les femmes qui en souffrent devraient veiller à bien hydrater leur peau et lui apporter suffisamment de lipides. En fonction du problème, les droguistes peuvent proposer des mélanges de plantes médicinales spécifiques pour atténuer les symptômes. On peut accompagner le traitement avec des tisanes purifiantes et des compresses au séré. *nm*

## La caféine n'influence pas le cycle menstruel

La consommation régulière de boissons contenant de la caféine peut agir sur le taux d'œstrogènes chez les femmes en âge d'enfanter. Selon une étude de l'Université de l'Utah (USA), les effets varieraient notamment en fonction du type de boissons. Ainsi, la xanthine dérivée du café a favorisé la sécrétion d'œstrogènes chez les femmes d'origine asiatique et noire américaine alors qu'elle l'a abaissé chez les femmes blanches. De telles différences ethniques n'ont pas été observées avec les autres boissons caféinées. En revanche, toutes ces autres boissons ont provoqué une élévation de la concentration hormonale – mais si infime qu'elle n'a en rien perturbé le cycle menstruel. *Schliep, K.C. et al.: Am. J. Clin. Nutr. 2012; 95: 488-497*

## Libérez la place!

Les produits qui restent longtemps dans les rayons ont tendance à devenir de véritables rossignols. Le temps qu'un produit passe en magasin dépend notamment de son emplacement, de son prix et des supports publicitaires. Si un produit ne se vend pas plus de six fois par an, il n'a rien à faire en rayon. Rangez-le dans un tiroir et utilisez la place ainsi libérée pour exposer un produit plus recherché. *nm*

## Démangeaisons insupportables

Durant la grossesse, près d'une femme sur cinq souffre de fortes démangeaisons. En général, ces irritations sont provoquées par des changements hormonaux, l'étirement de la peau ou des dépôts

«J'aime» sur facebook

[www.facebook.com/drogistenverband](http://www.facebook.com/drogistenverband)

## Oursons en gomme à la pelle

En cas d'arthrose, les réserves de chondroïtine et d'acide hyaluronique diminuent. Mâcher des oursons en gomme pourrait contrer ce phénomène puisqu'ils contiennent de la gélatine (et donc du collagène). Théoriquement, ça fonctionne. Mais pour que le traitement soit efficace, il faudrait avaler tous les jours des oursons à la pelle. Pour préserver la santé des articulations, mieux vaut donc recourir à un complément alimentaire à base de chondroïtine et d'acide hyaluronique. A prendre sous forme de cure pendant 30 jours. *Active Woman*

## Un atout pour la formation continue



Voici un document qui offre un aperçu complet et garantit la transparence de toutes les activités de formation continue, pour les employeurs et les employés: le passeport de formation de l'ASD, au prix de CHF 8.– (hors TVA et frais de port en sus).

Vous ne l'avez pas encore? Alors commandez-le sans attendre: [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch)

## Santé et longévité

L'âge moyen de la population mondiale est en augmentation constante, et le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus devrait tripler entre 2000 et 2050, selon l'OMS. La journée mondiale de la santé 2012, le 7 avril, mettra donc l'accent sur le vieillissement et la santé. *nm*

# Un siège fort convoité

**Suite à la démission de Bruno Zuppiger, cinq candidats se sont lancés dans la course à la présidence de l'Union suisse des arts et métiers (usam). Petit tour d'horizon des candidats à l'élection du 23 mai.**

L'Union suisse des arts et métiers (usam) représente plus de 250 associations professionnelles et quelque 300 000 entreprises. L'organisation faitière des petites et moyennes entreprises suisses – parmi lesquelles figurent naturellement aussi les drogueries – défend les intérêts de ses membres et s'engage pour des conditions-cadre favorables aux PME suisses. **Hans-Ulrich Bigler**, directeur de l'usam, précise: «L'usam poursuit une ligne politique visant la libre concurrence pour les PME, et donc aussi pour les drogueries, et plaçant l'Etat dans un rôle subsidiaire. Concrètement, l'usam s'engage pour la réduction des normes et prescriptions législatives et pour un allègement notable de la charge administrative imposée aux PME.» Pour l'heure, la place est encore vacante à la tête stratégique de l'usam: son ancien président, le conseiller national UDC zurichois **Bruno Zuppiger**, ayant démissionné en décembre dernier suite à des allégations d'irrégularités révélées dans la presse. Une procédure pénale est en cours. Cinq candidats sont en lice pour succéder à Bruno Zuppiger: les conseillers nationaux UDC **Sylvia Flückiger**, Argovienne, et **Jean-François Rime**, Fribourgeois, le conseiller des Etats PDC **Jean-René Fournier**, Valaisan, tous trois membres du comité directeur de l'usam, le conseiller national zougois PDC **Gerhard Pfister** et le conseiller national bernois PBD **Lorenz Hess**. Le PLR n'a pour l'heure manifesté aucune intention de briguer ce siège. Du moins jusqu'à l'échéance du délai rédactionnel de *d-inside*, le 6 mars. «Il est théoriquement possible de déposer une candidature jusqu'au jour de l'élection, le 23 mai 2012, mais c'est plus rare», explique **Urs Wyler**, chef des finances et organisateur du congrès de l'usam. Le comité de l'usam se prononcera sur les candidatures le 11 avril. Il proposera alors un ou deux candidats aux 100 membres de la Chambre suisse des arts et métiers, laquelle soumettra à son tour une proposition au congrès de l'usam. La décision définitive tombera le jour de l'élection, le 23 mai 2012.

## L'ASD à la Chambre des arts et métiers

La Chambre suisse des arts et métiers, autrement dit le Parlement de l'Union suisse des arts et métiers, compte 100 membres dont 60 représentants des associations profes-

sionnelles suisses et 25 représentants des unions cantonales des arts et métiers élus par le Congrès suisse des arts et métiers, les autres membres étant désignés par le Comité directeur. La Chambre se réunit, selon l'urgence, deux à trois fois par année. Elle élit les membres du Comité directeur, les deux vice-présidents et nomme le directeur du secrétariat. Elle définit la politique générale de l'organisation, se prononce sur les projets de loi et expédie toutes les affaires qui n'entrent pas expressément dans les attributions d'un autre organe. L'Association suisse des droguistes doit aussi être représentée à la Chambre. **Martin Bangerter**, président central et directeur de l'ASD, se présentera donc, le 23 mai prochain, pour succéder à **Daniela Brechbühl**, anciennement membre du comité central de l'ASD, qui nous explique l'importance de cet engagement. «Ce mandat est important pour représenter les intérêts des droguistes à la Chambre des arts et métiers. En tant que représentante des drogueries, j'ai pu défendre l'optimisation des conditions-cadre économiques et politiques. Par ailleurs, le contact avec les autres membres de la Chambre, issus de professions très différentes, m'a permis de tisser un solide réseau de relations sur lequel j'ai pu m'appuyer aussi pour défendre d'autres affaires importantes», déclare Daniela Brechbühl, droguiste et ancienne vice-présidente de l'ASD.

Nadja Mühlmann / trad: cs

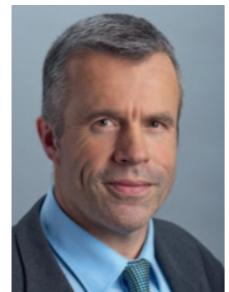


**«L'usam s'engage pour la réduction des normes et prescriptions législatives et pour un allègement de la charge administrative imposée aux PME.»**

*Hans-Ulrich Bigler, directeur de l'usam*

## Notre question aux candidats:

**Les PME se plaignent d'être confrontées à des charges administratives croissantes et à des prescriptions légales de plus en plus strictes. Qu'en est-il et comment les choses vont-elles évoluer? Les candidats à la présidence de l'usam répondent.**



«Sur le plan national, il convient d'agir dans tous les domaines où l'Etat abuse des règlements et augmente inutilement les coûts et autres charges. La prochaine occasion au Parlement aura lieu lors de la révision de la loi sur les denrées alimentaires: plus d'auto-déclaration au lieu de contrôles supplémentaires. Pour les drogueries, le danger est l'afflux de produits médicinaux sur le marché, lesquels doivent par exemple satisfaire à des exigences minimales en termes thérapeutiques; les grands distributeurs peuvent ainsi introduire sur le marché ces pseudo-médicaments de l'UE. Les autorités chargées de délivrer les autorisations n'ont pas assez de possibilités d'intervenir, ce qui crée une zone grise. Pour les PME, les conditions-cadre cantonales et communales sont importantes: les entreprises innovantes ne doivent pas être freinées par les tracasseries administratives des autorités communales en charge des constructions.»

**Lorenz Hess** a fait ses premières expériences de politicien au Grand conseil du canton de Berne, où il a siégé de juin 2002 à novembre 2011. Il est maire de la commune de Stettlen depuis 2001. Élu au Conseil national, il siège actuellement au sein de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS). Conseiller en RP, il est copropriétaire d'une agence de communication et marketing à Berne et préside, jusqu'en mai, l'Association des communes bernoises. Il consacre son temps libre à sa famille et pratique volontiers du sport.



«La maîtrise des charges administratives des entreprises a toujours été pour moi une préoccupation permanente au cours de mes différents mandats politiques. Durant mes 12 années passées au gouvernement, j'ai exigé que chaque document administratif soit remis en question et ai demandé à mes services d'étudier l'impact de chaque projet de loi sur le fonctionnement des PME.»

**Jean-René Fournier** s'est engagé très tôt dans la politique. Il a ainsi été député au Grand Conseil valaisan de 1989 à 1997, puis conseiller d'Etat de 1997 à 2009. Depuis 2007, il représente son canton au Conseil des Etats et il préside, depuis le début de cette législature, la Commission des finances du Conseil des Etats. Parmi les hauts faits de son action politique, on peut relever son engagement pour la baisse de la fiscalité des entreprises et pour la diminution des charges administratives dans les PME.



«L'administration fait d'importantes différences entre la théorie et la pratique. Ce que l'on peut à nouveau constater dans la loi sur la prévention de l'OFSP. Pour éviter une nouvelle avalanche de directives globales, il faut l'enterrer, faute de quoi il faudra recourir au référendum.»

**Sylvia Flückiger-Bäni** siège au Conseil national comme représentante UDC du canton d'Argovie. Elle est membre du comité directeur de l'UDC Suisse et vice-présidente de l'union argovienne des arts et métiers. Elle officie également au Tribunal des prud'hommes de l'arrondissement de Kulm (AG). Membre du comité de Swiss Label, elle s'engage pour la promotion des produits et services suisses. Sylvia Flückiger est entrepreneure, propriétaire d'une entreprise de menuiserie. Ses loisirs favoris sont le sport et la cuisine.



«Chaque nouvelle loi amène du travail supplémentaire aux entreprises. Tous les partis veulent réduire la bureaucratie: cela reste le plus souvent de la théorie. L'usam et les associations professionnelles doivent informer les partis bourgeois sur les sujets sensibles, comme par exemple la loi sur la prévention. On l'a vu début mars, il n'y a malheureusement pas de solution miracle.»

**Jean-François Rime** n'est pas seulement à la tête d'une des plus grandes scieries de Suisse, il dirige aussi deux entreprises spécialisées dans la sécurité routière et l'architecture paysagère. Candidat surprise de l'UDC au Conseil national en 2003, le politicien fribourgeois a été brillamment élu à Berne. En 2010, son parti l'a lancé dans la course au Conseil fédéral – il est arrivé jusqu'au tour final ce qui lui a conféré une renommée nationale.



«Beaucoup pensent qu'on ne peut résoudre les problèmes qu'en recourant aux lois. Pour chaque loi, il convient donc de se poser trois questions: limite-t-elle la liberté des citoyens? Réduit-elle la responsabilité individuelle? Augmente-t-elle les charges administratives? Si l'on répond oui à l'une de ces questions, on doit dire non à la loi. Ou amener les politiciens à la faire.»

**Gerhard Pfister** représente le canton de Zoug au Conseil national où il siège dans la commission des institutions politiques et celle de la politique extérieure. Il passe pour être un des parlementaires PDC les plus à droite. Ancien professeur de philosophie et d'allemand, il est propriétaire et membre du conseil d'administration de plusieurs écoles privées dans le canton de Zoug. Il est également membre du conseil de fondation de la fondation Alfred Müller à Baar, soutenue par l'entreprise générale Alfred Müller SA.

# L'authenticité: un facteur capital

L'aspect, l'assortiment et l'ambiance de la droguerie sont des facteurs de réussite qui évoluent. C'est pourquoi, après cinq ans de bons et loyaux services, le questionnaire d'évaluation DrogoThèque a été actualisé et adapté aux nouvelles exigences du marché.

La prochaine tournée d'évaluations commence cet été.

C'est par son agencement, son assortiment et son atmosphère que la droguerie se différencie de la moyenne des autres commerces. Le client perçoit inconsciemment quantité de choses qui vont l'inciter à se souvenir soit positivement soit négativement de son achat. Le droguiste peut donner les meilleurs conseils du monde – si le client ne se sent pas à l'aise dans la droguerie, la réussite ne sera pas au rendez-vous. Tous les éléments concernant l'aménagement du magasin sont réunis dans le concept DrogoThèque du SAQ (système d'assurance qualité) droguerie. Tous les cinq ans, l'Association suisse des droguistes évalue l'aspect général de toutes les drogeries membres en se basant sur des points essentiels comme l'agencement, l'assortiment et les prestations.

**Adaptations aux nouvelles exigences**  
La troisième édition de DrogoThèque commence en août 2012. «Les évaluations seront faites dans le cadre habituel. Ce qui va changer, c'est que nous mettrons l'accent sur les conseils et la motivation. Autrement dit, nous ne ferons pas le compte des lacunes mais relèverons les points de qualité obtenus», explique **Andrea Ullius**, responsable des évaluations DrogoThèque à l'ASD. Pour cette nouvelle édition, l'ASD, en collaboration avec **Matthias Nil** (TopShopTeam) et Jürg Bernet (Adroplan SA), a révisé tout le questionnaire d'évaluation et l'a adapté aux nouvelles exigences. Pour la première fois, Suisse romande et Suisse

alémanique auront des questionnaires différents, ce qui permettra de tenir compte des critères régionaux pour l'assortiment. La nouvelle évaluation ne tient pas compte des anciens points: chaque droguerie redémarre à zéro et doit engranger de nouveaux points. Et qu'en est-il de l'évaluation de l'aménagement des magasins? «Il n'y a pas de tendance en soi concernant l'aménagement des points de vente – l'essentiel est de paraître authentique. La présentation de la marchandise est de plus en plus importante. Ne serait-ce que parce que les groupements souhaitent une présentation optimale de leurs produits. Dans le deuxième point de vente, on peut parfaitement

## «Les évaluations mettront encore plus l'accent sur les conseils et la motivation.»

*Andrea Ullius, propriétaire de la droguerie Ullius et responsable de DrogoThèque à l'ASD*

mettre les produits en scène. En ce qui concerne le design du magasin, les lignes droites ou rondes sont secondaires. Le concept d'aménagement ne doit surtout pas faire passer au second plan les procédures de travail, le flux des clients et l'impression visuelle générale – autrement dit la fonctionnalité globale. «Une droguerie ne doit pas seulement être agréable à l'œil, elle doit aussi fonctionner», souligne Andrea Ullius, qui parle en connaissance de cause puisqu'il est lui-même propriétaire d'une droguerie à Coire.

### Le nouveau questionnaire en bref

- Lors de leur visite, les évaluateurs DrogoThèque mettront plus l'accent sur le conseil et la motivation.
- Prise en compte des différences régionales entre la Suisse romande et la Suisse alémanique en ce qui concerne l'assortiment.
- Révision de l'importance des différentes questions (adaptation des points attribués).
- Suppression des anciens points.

### Comment se préparer?

La procédure ne change pas. Vous êtes automatiquement prévenu avant la visite



Corinne Futterlieb

çoivent votre droguerie. Peut-être trouvez-vous spontanément ou avec l'aide de votre équipe d'autres points à améliorer. Il suffit souvent d'un peu de créativité pour réaliser des mesures efficaces à peu de frais. Vous devriez ensuite vérifier si vous avez des chances, à long terme, de pouvoir vous améliorer pour faire face aux futures exigences légales.

### Une évaluation insatisfaisante?

Les évaluateurs DrogoThèque suivront, en mai/juin 2012, une formation pour leur permettre de procéder à des évaluations objectives. A cette occasion, ils prendront aussi des photos et prépareront des documents pour présenter des magasins au concept particulièrement réussi. Ils pourront se servir de ces exemples pour conseiller les autres drogeries. Ces documents photographiques pourraient aussi servir de base en cas de désaccord. «Il arrive de temps en temps qu'il y ait des malentendus, des doutes et souvent des déceptions», constate Jürg Bernet. «Si un droguiste n'est pas d'accord avec le nombre de points qui lui a été attribué ou s'il a procédé après coup à des améliorations, il peut toujours demander une nouvelle évaluation.» En cas de divergence d'opinion, c'est un autre évaluateur qui est chargé d'examiner objectivement la situation et de soumettre une proposition pour résoudre le différend.

### Des services facultatifs

En procédant à ces évaluations, l'ASD souhaite vous inciter à examiner en détail

votre commerce spécialisé. Les conseils de DrogoThèque 3 vous permettront de vous imposer dans le marché de la santé de demain. Sachant que tout ce qui est vert gagnera en importance à l'avenir, l'ASD entend sensibiliser ses membres aux thèmes de l'écologie, de l'efficience énergétique et de la durabilité. «La troisième édition de DrogoThèque contient des check-lists actualisées, des feuilles d'information et des références d'ouvrages spécialisés ainsi que des suggestions de services facultatifs», résume Jürg Bernet. En mettant ce document de référence à votre disposition, l'ASD vous aide, en collaboration avec des prestataires de services professionnels, à combler d'éventuelles lacunes de manière efficace et à parfaire vos prestations. Pour que vous puissiez exploiter au maximum le potentiel de votre droguerie et relever au mieux les défis propres à la branche.

Nadja Mühlemann /trad: cs

## Les outils à votre disposition

- **Classeur SAQ:** à commander auprès de l'ASD, 032 328 50 30 ou [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch)
- **Drogoserver:** vous trouverez des check-lists utiles sur [www.drogoserver.ch](http://www.drogoserver.ch)
- **ASD:** Andrea Ullius, responsable de **DrogoThèque** à l'ASD, répond à toutes vos questions via [a.ullius@drogistenverband.ch](mailto:a.ullius@drogistenverband.ch)
- **Adroplan SA et TopShopTeam:** vous pouvez vous adresser aux spécialistes d'Adroplan SA et de TopShopTeam si vous prévoyez d'importants travaux de réaménagement ou de rénovation [www.adroplan.ch](http://www.adroplan.ch) [www.topshopteam.ch](http://www.topshopteam.ch)

## Jetzt NEU GHS-Etiketten



**E. ANWANDER & CIE. AG**  
CH-4104 Oberwil

Tel. 061 338 33 33  
Fax 061 338 33 11

[info@anwa.ch](mailto:info@anwa.ch)  
[www.anwa.ch](http://www.anwa.ch)

# Un point de vente pérenne

L'avenir des drogueries de Küsnacht était menacé. Jusqu'à ce que trois droguistes locaux ne s'unissent pour ouvrir une nouvelle droguerie et surmonter tous les obstacles.

Nombreuses sont les raisons pour lesquelles des drogueries doivent fermer leurs portes. Dans la plupart des cas, ces fermetures sont involontaires. Certaines drogueries bien ancrées ne trouvent pas de repreneur, d'autres ne supportent pas l'augmentation constante des loyers – et d'autres encore, comme c'est le cas à Küsnacht, doivent céder la place à un grand distributeur. Il s'en est fallu de peu que toutes les drogueries de la petite commune ne disparaissent. Heureusement, trois droguistes dipl. féd. ont pris les choses en main: Jürg Bernet (copropriétaire d'Adroplan SA), Thomas Roth (propriétaire de la droguerie Roth à Meilen) et Martin Süess (membre du conseil d'administration de Dromenta et propriétaire de la droguerie de Herrliberg).

## Un objectif ambitieux

Les trois droguistes ont repris ensemble l'ancien local de la banque cantonale zurichoise à Küsnacht et ont fondé la nouvelle droguerie-parfumerie Küsnacht. Le magasin est idéalement situé à un endroit très fréquenté, au carrefour entre deux grands distributeurs. «Nous n'aurions pu rêver d'un meilleur emplacement», se réjouit Thomas Roth. La création de cette nouvelle entreprise n'a pas été une sinécure: les négociations concernant le bail ont trainé en lon-



Simone Hohl, gérante: «J'ai trouvé le poste de mes rêves.»  
En arrière-plan: le propriétaire Thomas Roth.



**«Nous avons réussi à fonder et à aménager la droguerie en seulement deux mois et demi.»**

*Martin Süess, propriétaire*

gueur, le temps était compté jusqu'au jour prévu de l'ouverture. «Nous avons quand même réussi à fonder et à aménager notre droguerie en à peine deux mois et demi», remarque fièrement Martin Süess. Le nouveau magasin est dirigé par une jeune gérante, Simone Hohl. A la tête d'une équipe de sept collaborateurs et trois apprentis, elle s'est fixé un objectif ambitieux: «Nous allons essayer de réaliser un bénéfice dès la première année.»

## Une offre complète

La droguerie-parfumerie Küsnacht a ouvert ses portes le 20 février 2012. Le magasin attire tous les regards dans la petite ville: les présentoirs arrondis illuminés par des LED, l'élégant sol en pierre et la naturathèque de couleur vert clair confèrent un charme tout particulier à la nouvelle droguerie. Jürg Bernet a réalisé lui-même, en collaboration avec l'entreprise Killer, le concept d'aménagement. Le magasin comprend ainsi une section parfumerie, avec des cosmétiques de marque, une naturathèque ainsi qu'un grand choix de remèdes naturels et de spécialités de comptoir. L'assortiment complémentaire habituel à la droguerie complète l'offre.

Au printemps, la pharmacie sise en face de la nouvelle droguerie va agrandir sa surface de vente. Les propriétaires de la droguerie s'en inquiètent-ils? «Nous sommes naturellement curieux de voir quel assortiment y sera présenté. Mais comme nous sommes l'unique droguerie de cette ville de 12 000 habitants, nous n'aurons pas de problème à nous maintenir face à la concurrence.»

*Vanessa Naef / trad: cs*



1



2



3



4

# Manger avant de bouger

Tout ce que vous devez savoir sur l'alimentation des sportifs: les principales différences entre menus pour sportifs et repas pour sédentaires; le moment idéal pour avaler des compléments alimentaires et les suppléments énergétiques légaux les plus efficaces.

La réussite sportive se base sur quatre piliers essentiels: d'abord les conditions physiologiques, ensuite la volonté de dépasser ses limites, puis la résistance aux blessures et enfin l'esprit de compétition, pour obtenir des résultats au moment décisif. Un autre élément important, c'est l'alimentation. Un apport insuffisant en nutriments peut par exemple nuire à la régénération de l'organisme et aux performances. **Walter Lustenberger**, diététiste diplômé et sportif passionné, en a fait l'expérience lors de son périple à vélo à travers les Etats-Unis. «Pendant l'entraînement, je mangeais chaque heure une portion d'aliments riches en hydrates de carbone – comme des barres aux céréales, des pommes de terre ou des bananes – pour que mon taux de glycémie reste stable. Pour les courses plus longues, je préfère couvrir mes besoins avec des aliments liquides», explique le diététiste de Malters (LU). Qui précise pourquoi ces coups de fouet réguliers sont aussi importants pour lui: «Si je manque de sucre, j'ai aussitôt une fringale et suis obligé d'abandonner.»

## Du carburant pour les muscles

Les sportifs qui pratiquent intensivement comme Walter Lustenberger doivent consommer suffisamment d'hydrates de carbone lorsqu'ils font des efforts. Les hydrates de carbone étant en quelque sorte le carburant des muscles. Un apport insuffisant durant l'effort provoque inévitablement une baisse des performances. Idem si l'énergie apportée aux muscles ne provient que de lipides et de protéines. Car le corps met plus de temps à les métaboliser. Il faut cependant savoir que l'organisme ne peut pas stocker plus de 300 grammes (pour les personnes non entraînées) voire 600 grammes (pour les sportifs bien entraînés) d'hydrates de carbone sous forme de glycogène. Cette quantité suffit pour 60 à 90 minutes de sport. Après, il convient de refaire le plein.

## Quoi et quand?

Pour avoir constamment de l'énergie disponible, les sportifs devraient répartir leurs apports alimentaires sur cinq à six repas quotidiens. «Il faut adapter son plan alimentaire

à ses besoins individuels et à l'intensité de l'entraînement», souligne **Jürg Studer**, diététiste professionnel spécialisé dans l'entraînement des sportifs de pointe et le diagnostic des performances. «Avant un petit entraînement, un sportif bien entraîné peut parfaitement manger quelque chose s'il le supporte», assure le spécialiste de Berne. Mais si l'entraînement est plus intensif, tout apport de nourriture risque de se traduire par des maux d'estomac et des nausées. La nourriture appropriée deux heures avant un entraînement intensif ou comme en-cas durant de longues phases d'entraînement, c'est un simple petit pain blanc, une unité d'aliment pour sportifs sous forme liquide ou encore une boisson pour sportifs. En principe, le système digestif ne peut en supporter plus. Sans oublier que durant un entraînement intensif, le sang doit être à disposition des muscles et non du système digestif.

## Manger et s'entraîner

- *Pour qui s'entraîne le soir:* commencer la journée avec un petit-déjeuner sain. A midi, prendre un repas riche avec des produits aux céréales complètes ou de la viande. L'après-midi et avant l'entraînement grignoter des noix, des fruits secs, un peu de pain suédois complet ou une barre aux céréales. Après l'entraînement, prendre un repas facile à digérer, comme des pâtes à la sauce tomate.
- *Pour qui s'entraîne l'après-midi:* commencer la journée par un petit-déjeuner sain. Comme en-cas, opter pour des noix ou des fruits secs. A midi, se contenter d'un repas léger et se faire plaisir en souffrant plus copieusement après l'entraînement.

## Ce qui fait la différence

La principale différence entre l'alimentation des sportifs et celle des non-sportifs réside dans la quantité des aliments consommés. «Les personnes qui font beaucoup de sport ont des besoins accrus en tout – surtout en liquide et en hydrates de carbone de qualité», précise le diététiste Jürg Studer. Concrètement, on peut s'en référer à la règle de base du Swiss Forum for Sport Nutrition (SFSN) de l'EPFZ: pour



*Les hydrates de carbone fournissent aux muscles l'énergie indispensable à la pratique intensive d'un sport d'endurance.*

## L'importance des hydrates de carbone pour les sportifs

Du point de vue structurel, les hydrates de carbone sont des liaisons organiques constituées de carbone, d'eau et d'oxygène. On les trouve sous forme de monosaccharides dans le glucose et le fructose des fruits, des jus et du miel. Les disaccharides se trouvent eux dans le sucre de ménage et le lactose. Les polysaccharides se trouvent dans les céréales. La maltodextrine constitue une forme intermédiaire qui n'est que très lentement résorbée. Il s'agit d'un oligosaccharide constitué de trois à neuf éléments. Les oligosaccharides sont rares dans la nature. Ceux que l'on trouve dans les boissons énergétiques pour sportifs sont généralement fabriqués à partir d'amidon de maïs – source lente mais régulière d'énergie facilement disponible pour l'organisme. Cela évite toute libération compensatoire d'insuline et à moyen terme tout risque d'hypoglycémie, ce qui est très important pour ceux qui pratiquent un sport d'endurance. Mais la disponibilité n'est pas immédiate: pour la maltodextrine DE 12, elle n'intervient qu'après une heure.

chaque heure de sport, les sportifs devraient boire 0,4 à 0,8 litre d'eau et manger une portion d'hydrate de carbone (banane, barre ou boisson énergétique) supplémentaire.

**Les non-sportifs:** les personnes qui pratiquent un entraînement modéré trois fois par semaine sont considérées comme non-sportives. Une alimentation saine et variée devrait donc leur amener tous les nutriments dont elles ont besoin. La pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition constitue la base d'une alimentation saine.

**Les sportifs:** les adultes qui pratiquent des séances d'entraînement intensif d'une heure ou plus chaque jour (ou la plupart des jours de la semaine) sont considérés comme des sportifs. Dans ce cas, il convient d'adapter l'alimentation aux habitudes sportives. Le Swiss Forum for Sport Nutrition a développé une pyramide alimentaire qui tient compte des besoins spécifiques des sportifs en fonction de l'intensité et de la durée de leur pratique.

Jürg Studer, spécialisé dans le diagnostic des performances, a constaté dans sa pratique professionnelle que les sportifs ambitieux et soucieux de leur santé négligent encore trop souvent leur alimentation: «Les personnes qui travaillent et s'entraînent beaucoup ne prennent malheureusement pas le temps de cuisiner des aliments frais et de savourer tranquillement leur repas.» Ce serait pourtant important pour couvrir les besoins accrus en minéraux. Car avaler un croissant au petit-déjeuner, faire une pause sandwich à midi et terminer par un plat précuisiné le soir permet peut-être de calmer la faim – mais ne couvre certainement pas de manière idéale les besoins nutritionnels de l'organisme. «Il est recommandé de s'entraîner un jour sur deux et de profiter du jour sans entraînement pour s'alimenter sainement. Car les compléments alimentaires ne suffisent pas à remplacer à long terme les nutriments man-

quants.» Jürg Studer n'est d'ailleurs pas convaincu par les préparations fortement concentrées d'un seul nutriment. Car l'important n'est pas seulement le type de nutriment supplémenté mais aussi, et surtout, l'équilibre entre les différents nutriments dans l'organisme.

## Utilité et risques de la supplémentation

Walter Lustenberger se nourrit selon le principe du plaisir des papilles: «Je ne renonce pas aux rösti, aux œufs sur le plat ni aux mille-feuilles pendant les phases de compétition.» En tant que droguiste expérimenté et sportif, il sait reconnaître les signaux de son corps et peut donc, si besoin, recourir à des compléments alimentaires adaptés. Mais que peuvent bien faire les novices qui n'ont pas toutes ces connaissances? Le corps est capable de supporter des carences alimentaires pendant des mois avant de lancer des signaux d'alerte. Les premiers signes peuvent être très divers et passent souvent inaperçus: baisse des performances, affaiblissement du système immunitaire, pâleur inhabituelle, manque d'entrain, problèmes de concentration ou perte de poids.

Les suppléments sont un élément de l'alimentation des sportifs et peuvent – pour peu qu'ils soient utilisés à bon escient et au bon moment – influencer positivement les performances lors de compétitions. Mais ils ne peuvent en aucun cas compenser un entraînement insuffisant. Sur les forums en ligne, les internautes échangent des milliers de recommandations non qualifiées et des informations aussi prometteuses que fallacieuses sur les effets de certains produits. Les néophytes surestiment ainsi l'importance des compléments alimentaires. Or certains de ces produits peuvent même avoir des effets négatifs sur la santé. «Le corps peut certes passagèrement surmonter une mauvaise supplémentation de protéines. Mais abuser constamment en avalant 200, 300 ou même 400 grammes de protéines par jour pour fabriquer rapidement de la masse musculaire peut avoir de sérieuses conséquences», prévient le spécialiste du diagnostic des performances. De tels abus peuvent provoquer des lésions d'organes irréversibles.

## Conseiller les sportifs amateurs

Jürg Studer, qui s'occupe de sportifs de pointe, met l'accent sur un problème bien réel: «Nombreux sont les sportifs amateurs qui avalent inconsidérément des compléments alimentaires sans même connaître leurs effets – sans parler des dégâts qu'ils peuvent faire dans le corps.» En leur donnant des conseils personnalisés, les droguistes peuvent éviter que les sportifs amateurs se fient aux informations erronées diffusées sur internet ou avalent naïvement les produits recommandés par d'autres amateurs.

## Substances légales et interdites

Il n'est pas toujours facile de différencier compléments alimentaires et denrées alimentaires normales. Pour la plupart des

### Bon à savoir

Préparez-vous à répondre à vos clients: la *Tribune du droguiste* d'avril se penche aussi sur les **aliments pour sportifs**.



istockphoto.com

Pendant l'entraînement et la compétition, les sportifs de pointe devraient faire le plein d'énergie chaque heure ou au moins toutes les deux heures.

## Les suppléments sur la sellette

En tant que droguiste expérimenté et sportif, Walter Lustenberger sait reconnaître les signaux de son corps et peut donc, si besoin, recourir à des compléments alimentaires adaptés.

### POUR

- **Complémenter l'alimentation** (augmentation durable, indirecte des performances)
- **Amélioration directe des performances**
- **Effet placebo** (effet psychologique)

### CONTRE

- **Utilisation de ressources** (temps, argent, conviction)
- **Effets secondaires** (santé, performances)
- **Contamination** (santé, dopage)

### Les questions que les clients devraient se poser avant de recourir à une supplémentation

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| ➤ Sécurité?   | ➤ Fabricant? | ➤ Dopage?     |
| ➤ Provenance? | ➤ Qualité?   | ➤ Efficacité? |

D'après: Burke L, Cort M, Cox G et al. Supplements and sports foods. In: Burke L, Deakin V, eds. Clinical Sports Nutrition. McGraw Hill Medical 2006:485-580

gens, une boisson sportive appelée «Natural Power Drink» ou «Bio Energy Shake» vendue par un grand distributeur est un supplément alors qu'une boisson maison à base de thé vert, de jus de fruit, de sucre cristallisé et d'une pincée de sel ne l'est pas. Or ces deux types de boissons contiennent plus ou moins les mêmes ingrédients. Selon les directives de l'UE, les suppléments alimentaires sont définis comme étant «des sources concentrées de nutriments (vitamines et sels minéraux) ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique seuls ou combinés, qui sont commercialisés sous forme de doses afin de compléter le régime alimentaire normal». A côté des produits, respectivement des substances, dont le profil bénéfice/risque a été scientifiquement prouvé, il existe sur le marché d'innombrables autres substances qui n'ont fait l'objet d'aucune étude scientifique indépendante ou qui ont déjà provoqué des effets secondaires indésirables ou même qui figurent sur la liste des produits dopants. Les risques principaux de recourir à n'importe quel produit (par exemple ceux disponibles sur internet) résident dans les effets secondaires connus ou inconnus, les risques de contamination, la présence d'impuretés due à une qualité insuffisante du produit ou de la production ou encore le mélange intentionnel de substances non déclarées avec les conséquences qui en découlent pour la santé.

## Les médicaments dans les sports de compétition

«Je suis sportif, puis-je quand même prendre ce médicament?» Voilà une question que les droguistes entendent presque tous les jours. Selon les règles énoncées dans le Code de l'Agence mondiale antidopage (WADA), il incombe à chaque sportif de s'assurer qu'aucune substance interdite ne pénètre dans son organisme. Les sportifs sont donc responsables de toute substance décelée dans leur organisme. En complément, on peut se référer au Guide des suppléments alimentaires d'Antidoping Suisse. Il fournit des informations indépendantes et actuelles sur les suppléments et compléments alimentaires disponibles sur le marché des produits destinés aux sportifs.

«Même la prise non intentionnelle d'une substance interdite, par exemple présente dans un médicament contre les refroidissements, peut avoir des conséquences légales pour le sportif», explique Christina Weber, responsable pharmacie, médecine et recherche chez Antidoping Suisse. Pour pouvoir conseiller leurs clients de manière optimale, les droguistes devraient connaître la liste actuelle des produits dopants. Chaque année, la WADA publie le 1<sup>er</sup> janvier la liste internationale des interdictions.

Elle comprend toutes les substances et méthodes interdites dans le sport – mais pas les médicaments. Pour savoir si un médicament est ou non autorisé en Suisse, les droguistes peuvent consulter la banque de données sur les médicaments en lien sur le site Antidoping Suisse – une application pour Smartphone est également disponible. Il existe également une liste des médicaments autorisés en cas de léger refroidissement. Elle comprend une sélection bien définie de médicaments suisses non soumis à ordonnance que les sportifs peuvent prendre en toute bonne conscience.

### L'essentiel pour les droguistes

➤ **Médecine académique:** les médicaments contre les refroidissements peuvent contenir des stimulants comme l'éphédrine, la méthyléphédrine ou la pseudoéphédrine. Ces médicaments sont donc interdits lors de compétitions sportives. La règle: leur usage (conforme à la notice d'emballage) doit être suspendu au moins

48 heures avant la compétition. Si le traitement doit être poursuivi, il faut passer à un autre médicament qui ne contient pas de stimulants interdits.

➤ **Médecine complémentaire:** les remèdes de la phytothérapie sont interdits s'ils contiennent des substances interdites (par ex. des cannabinoïdes, une préparation à base de strychnine ou d'éphédrine). Les remèdes homéopathiques peuvent aussi provoquer des résultats positifs au contrôle antidopage. Parmi les produits homéopathiques sont interdits les teintures mères et les petites dilutions des substances interdites (par ex. Nux Vomica ou Ephedra). Les remèdes homéopathiques qui ne contiennent pas des substances interdites ou des remèdes à haute dilution sont autorisés. Il en va de même pour les produits phytothérapeutiques.

## Une chance de fidéliser de nouveaux clients

Les sportifs professionnels doivent pouvoir se concentrer entièrement sur leur entraînement. Ils sont entourés d'une équipe professionnelle, entraîneur, nutritionniste, cuisinier, physiothérapeute, coach etc., qui s'occupe de tout le reste. En revanche, les sportifs amateurs se retrouvent souvent bien seuls quand ils sont confrontés à des questions de santé et de nutrition. Les droguistes ont donc l'occasion de se profiler auprès de ces clients en leur proposant des conseils spécifiques à l'activité sportive, un contrôle régulier de leurs habitudes alimentaires et des compléments alimentaires ciblés pour améliorer leurs performances.

Sabine Hurni / Nadja Mühlemann / trad: cs

## Informations complémentaires

**Swiss Forum for Sport Nutrition**

**Société suisse de nutrition**

**Antidoping Suisse**

**Agence mondiale anti-dopage**

**Pyramide alimentaire pour non-sportifs**

**Pyramide alimentaire pour sportifs**

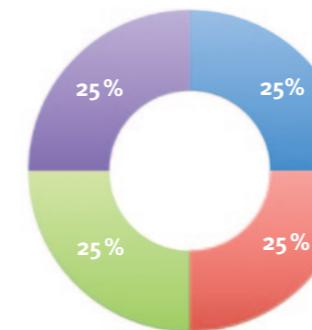
**e.nützi**

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

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

Gesundheitszentrum Seeland, Drogerie, Ins





# Sondage en ligne

Résultats du dernier sondage

**Les nouveaux médias ont le vent en poupe dans le domaine de la santé.**

**Votre droguerie propose-t-elle aussi une carte de santé électronique aux clients?**

25 % Oui, nous proposons une telle carte à nos clients.

25 % Nous y réfléchissons.

25 % Non, nous avons décidé de ne pas le faire.

25 % Qu'est-ce qu'une carte électronique?

## Nouveau sondage

**Quel est actuellement le thème qui suscite le plus de discussions?**

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

En votant, vous voyez directement les résultats provisoires du sondage.

(Les résultats du sondage ne sont pas représentatifs)

**modifast**  
reste fidèle à ta ligne

## Grande promotion printanière Modifast®: rabais de 20% par bon.

Entre la fin mars et le début mai 2012, des annonces munies d'un bon de 20%, échangeable dans toutes les pharmacies et les drogueries de Suisse, seront publiées dans de nombreux magazines.

### Vos avantages:

- La campagne print nationale générant plus de 8 millions de contacts vous vaudra une hausse de la fréquentation et de nouveaux clients.
- Des conditions d'achat particulièrement intéressantes pour toute la gamme Modifast®! Valable du 16 mars au 4 mai 2012.

### Avantages pour vos clients:

- Rabais de 20% par bon\* à l'achat de produits Modifast® au choix, valable de la fin mars jusqu'au 31 mai 2012.



Garder son poids  
idéal avec Modifast®  
Protein Plus



Réduire son poids  
avec Modifast®  
Programm

\* Bons non cumulables avec d'autres rabais, ne faisant pas l'objet d'un remboursement complémentaire de la part de Wandler.

# OM24 – concentré de thé

OM24 – voilà un nom qu'il convient de retenir. Récemment commercialisé, OM24 est un extrait végétal cytoprotecteur qui a fait ses preuves lors d'études scientifiques. Mais cette substance est-elle vraiment aussi efficace que le prétend son fabricant?

Se retrouvant déjà dans de nombreux produits de marque, la substance cytoprotectrice OM24<sup>1</sup> a brillamment réussi l'épreuve de l'entrée sur le marché. OM24 n'est pas seulement le cheval de bataille de la Spin-off Omnimedica SA, créée en 2001 à Schlieren (ZH), mais aussi la preuve que les produits de la médecine complémentaire et de la médecine académique peuvent parfaitement se compléter.

## Un produit bionique

OM24 est le petit nom d'un système de protection des cellules à base d'antioxydants que l'on retrouve dans de nombreux produits de marque comme AntiDry de Merz, les produits anti-âge de Louis Widmer, les capsules Vital de Rausch ou les produits de la ligne 4protection d'Omnimedica. L'OM24 «bionique» est produit à partir de *Camellia sinensis*, le théier, selon un processus particulier d' extraction.

Le terme de bionique décrit une nouvelle branche de la science. L'objectif étant de décrypter les mécanismes de fonctionnement de la nature. Une fois que les scientifiques ont compris comment les organismes vivants peuvent s'aider eux-mêmes et les astuces qu'ils utilisent à cet effet, ils essaient de copier techniquement ces mécanismes et de les utiliser à des fins industrielles.

OM24 renferme toutes les propriétés bénéfiques du théier sous forme concentrée. Cette substance a été développée par une équipe interdisciplinaire de chercheurs issus de la biochimie, de la chimie et de la pharmacie.

## Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la  *Tribune du drapiste* d'avril fait aussi le point sur les **soins de la peau**.

Selon Omnimedica SA, elle déploie ses effets à quatre niveaux:

1. au niveau cellulaire et subcellulaire
2. au niveau des organes
3. au niveau des voies de signalisation
4. au niveau psychique

Mais l'entreprise ne divulgue pas la composition exacte d'OM24. On sait seulement qu'elle se compose d'un mélange de polyphénols, d'acides aminés, de substances minérales et de polysaccharides. Il semblerait que cette formule soit une innovation. OM24 s'est indubitablement fait un nom dans l'industrie et les entreprises de cosmétiques et pharmaceutiques l'utilisent pour gagner des clients. Avec succès, car des études de biologie cellulaire et cliniques<sup>2</sup> ont pu démontrer son efficacité.

## OM24 et la recherche

Les effets sur les quatre niveaux ont pu être analysés et décrits dans le cadre d'études cliniques et d'expériences sur le système cellulaire. Il s'est agi d'études randomisées en double aveugle contrôlées contre placebo.

## Mode d'action complexe

Au niveau cellulaire et subcellulaire, OM24 inhibe les effets des radicaux libres. De deux manières: en neutralisant directement les fameux radicaux libres et en stimulant les mécanismes endogènes de défense contre les radicaux libres. Des expériences sur des mitochondries l'ont clairement démontré. La fonction de protection cellulaire a également été prouvée sur les cellules cutanées humaines: des expositions répétées à des rayonnements UV intensifs (80J/m<sup>2</sup>), avec et sans traitement préalable avec OM24, ont montré qu'OM24 peut réduire la mortalité cellulaire liée aux UV. La protection peut même durer 24 heures. Par ailleurs, OM24 diminue les lésions de l'ADN provoquées par les rayons UV. La protection, au premier et second niveau, se base donc sur le fait que la substance stimule les mécanismes cellulaires de protection et de réparation tout en stabilisant les fonctions des organites.



D'après son fabricant, l'OM24 convient parfaitement à la médication personnalisée.

Au troisième niveau, celui des voies de signalisation, OM24 prévient les inflammations. La substance bloque ce type de réaction et favorise simultanément la régénération. L'effet anti-inflammatoire d'OM24 peut être comparé celui de l'hydro-cortisone. Des expériences avec des inflammations provoquées par du dodécylsulfate de sodium (SDS) ont montré que l'utilisation topique d'OM24 inhibe la réaction inflammatoire. La réduction des pertes transépidermiques en eau a servi de mesure pour évaluer l'effet anti-inflammatoire. Après traitement avec l'OM24, les pertes transépidermiques en eau étaient comparables à celles mesurées après un traitement à la cortisone. Des études portant sur des maladies spécifiques, comme l'urticaire ou la dermatite atopique, montrent que l'application topique d'OM24 (0,4 %) a une action anti-inflammatoire.

D'autres études ont porté sur l'influence d'OM24 sur l'interleukine 6 (IL-6), un marqueur bien connu de l'inflammation. Pour ce faire, des sportifs de pointe de l'EPFZ ont reçu pendant trois semaines 500 mg d'OM24. Les mesures d'IL-6 effectuées après les trois semaines de traitement ont montré qu'en cas de stress – en l'occurrence provoqué par un surmenage physique – l'OM24 provoque une réduction des IL-6. Une réduction du taux d'IL-6 a, à son tour, un effet positif sur le temps de récupération: moins d'interleukines 6 signifie retrouver plus vite la forme.

Au dernier niveau, soit au niveau psychique, l'OM24 a une action équilibrante sur les systèmes sympathique et parasympathique. D'une part, la composition spéciale des acides aminés de l'OM24 réduit la décomposition de la sérotonine dans le système nerveux ce qui – via le système nerveux parasympathique – a des effets relaxants. D'autre part, les polyphénols de l'OM24 se lient à la xanthine, ce qui soutient le système nerveux sympathique. Au final, l'OM24 favorise l'équilibre intérieur, la concentration, la motivation et les performances<sup>3</sup>.

## Principe actif prometteur

Omnimedica SA assure que son produit est un précurseur: OM24 agit en fonction des besoins sur tous les niveaux qui présentent un déséquilibre sans que la personne qui l'utilise sache de quel niveau il s'agit. OM24 serait ainsi une substance qui conviendrait parfaitement à la médication personnalisée. OM24 se glisse ainsi dans une nouvelle tendance de la médecine académique: la médication axée sur les besoins individuels des patients. Jusqu'à présent, il fallait procéder à des tests (génétiques) et à des analyses aussi coûteuses que compliquées pour déterminer exactement les caractéristiques de la constitution du patient. ▶

Il s'agissait notamment de contrôler toute mutation récessive dans les enzymes. Une telle mutation pouvant avoir des effets sur la métabolisation des médicaments. Les caractéristiques d'éventuels dépôts adipeux ou musculaires peuvent aussi être importants en pharmacocinétique. Toutes ces analyses préalables ne sont plus nécessaires avec OM24.

#### Une nouveauté bien relative

«Pour moi, OM24 est un produit à sept sceaux», déclare le Dr méd. Wolfgang Kallabis. Ce spécialiste des méthodes anti-âge et auteur d'un ouvrage sur le sujet<sup>4</sup> explique: «OM24 n'est pas vraiment une innovation. Les effets positifs des substances végétales secondaires, comme les tanins ou les polyphénols, sont déjà connus depuis longtemps.» C'est vrai: en 2006 déjà, des chercheurs japonais avaient démontré que le fait de boire cinq tasses de thé vert par jour permettait de diminuer la formation de plaque athéromateuse dans les vaisseaux et donc de réduire massivement les risques cardiovasculaires. On connaît aussi depuis longtemps les effets calmants du thé vert, lesquels sont principalement dus aux polyphénols.

L'avenir montrera si OM24 répondra aux attentes suscitées. Une chose est sûre: OM24 – forme la plus concentrée de l'extrait de théier – représente un précieux apport au thème des préparations phytothérapeutiques. Or toute publicité positive est bienvenue pour atténuer la tension entre médicaments d'origine végétale et médecine académique. Les préparations phytothérapeutiques ont «la vie dure»: on leur reproche souvent un manque d'efficacité ou des interactions trop nombreuses. Ces critiques peuvent se comprendre si l'on songe au nombre de substances différentes qui agissent sur l'organisme. Ces interactions complexes ne peuvent en bonne partie pas être analysées entièrement. De plus, les résultats finaux ne donnent pas seulement des effets différents suivant le système cellulaire mais varient aussi d'un individu à l'autre. Ainsi, il peut arriver que les résultats obtenus dans un système cellu-

laire (autrement dit *in vitro*) ne puissent être transposés à l'homme ou ne se confirment que pour une partie de la population. Malheureusement, on invoque alors un peu trop vite une «incapacité» de la substance ou de la plante. Des scientifiques critiques estiment même qu'on ne peut exclure définitivement toute interaction pharmacologique pour les préparations phytothérapeutiques qui ont brillamment passé le test des études scientifiques.

Pour pouvoir réaliser des observations cliniques, il faudrait utiliser des quantités énormes de substance végétale. Ces conclusions sont regrettables. Même si dans de nombreux cas, les voies de signalisation

induites sont atténuées par l'organisme, cela ne met pas en cause les effets positifs de la substance végétale. L'OM24 bionique est un bon exemple: cette forme condensée de propriétés positives semble effectivement agir. La bionique représente donc une évolution prometteuse dans le domaine de la santé. Comprendre et copier les mécanismes de la nature – un principe évolutif qui n'a finalement rien de neuf.

*Dr Julia Burgener, responsable du service scientifique de l'Association suisse des droguistes / trad: cs*

<sup>1</sup> OM24 est l'abréviation de Omnimedica, 24 heures de protection des cellules

<sup>2</sup> Les résultats des études se trouvent sur [unter www.omnimedica.com](http://www.omnimedica.com)

<sup>3</sup> Etudes placebo contrôlées par mesure des ondes alpha.

<sup>4</sup> Anti-Aging Lexikon – alles Wissenswerte von A bis Z, Herbig Verlag, 2007



**OMIDA**  
Médicaments pour enfants

OMIDA Granules pour la dentition  
OMIDA Chamoline pour enfants

OMIDA HOMÉOPATHIE  
LA JUSTE MESURE  
OMIDA AG, 6403 Küsnacht a.R.

Prière de consulter la notice d'emballage. Disponible dans votre pharmacie et droguerie. [www.omida.ch](http://www.omida.ch)

«OM24 n'est pas vraiment une innovation. Les effets positifs des substances végétales secondaires, comme les tanins ou les polyphénols, sont déjà connus depuis déjà connus depuis longtemps.»

*Dr méd Wolfgang Kallabis*

# Invitation à la 73<sup>e</sup> Assemblée générale

Le Comité directeur des Employés Drogistes Suisse vous invite à sa 73<sup>e</sup> Assemblée générale, qui se tiendra le 30 mai 2012 à Olten.

Le Comité directeur des Employés Drogistes Suisse se fait un plaisir de vous accueillir à un apéro de bienvenue à 16 h 00, ce qui vous permettra de nouer des contacts sympathiques et d'adresser sur place vos requêtes au comité directeur, voire à la gérance. J'aimerais vous motiver pour que vous saisissez cette occasion – les apprentis sont aussi les bienvenus. Après l'assemblée générale, l'association invite tous les participants à un dîner convivial pris en commun.

Vous pouvez consulter ou vous procurer les documents suivants sous [www.drogisten.org](http://www.drogisten.org) et auprès du bureau de l'association à partir de début mai 2012:

- » Procès-verbal de l'AG 2011
- » Rapport annuel 2011
- » Bilan de l'exercice 2011,
- » Budget 2012

#### Inscription

Veuillez annoncer votre participation à l'assemblée générale et au dîner jusqu'au 11 mai 2012, dernier délai.

Inscription par e-mail: [info@drogisten.org](mailto:info@drogisten.org) ou par téléphone au 061 261 45 45.



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

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

[www.drogisten.org](http://www.drogisten.org)

#### Date

Mercredi, 30 mai 2012

#### Lieu

Restaurant Buffet Olten (à la gare)

#### Programme

16 h 00	Apéro de bienvenue
16 h 30	Assemblée générale
18 h 00	Dîner

#### Ordre du jour

- » Bienvenue
- » Procès-verbal de la 72<sup>e</sup> Assemblée générale du dimanche, 15 mai 2011, à Bâle
- » Election des scrutateurs
- » Rapports (annuels) 2011
- » Bilan de l'exercice et rapport des réviseurs aux comptes
- » Budget 2012 et cotisation annuelle 2013
- » Décharge du Comité central
- » Elections et démissions
- » Divers



Le comité d'Employés Drogistes Suisse invite tous les droguistes à son assemblée générale.

# La vérité sur l'équilibre acido-basique

Un régime acido-basique peut contrer une acidose latente (hyperacidité). Le printemps est la saison idéale pour entreprendre une telle diète. D'autant que de nouveaux faits scientifiques donnent envie de revitaliser l'organisme.

L'influence de l'alimentation sur l'équilibre acido-basique ne fait toujours pas l'unanimité dans les milieux spécialisés. Il est en revanche clairement établi que l'alimentation, à elle seule, ne peut provoquer une acidose ou une alcalose déclarée. Néanmoins, l'alimentation joue un rôle «pathobiochimique» dans de nombreuses maladies, comme le diabète, l'hyperuricémie et la goutte. Elle a d'ailleurs une influence directe sur le pH sanguin – lequel est un paramètre important de l'équilibre acido-basique. Or ce n'est que lorsque l'équilibre acido-basique est bon que tous les processus du métabolisme peuvent fonctionner correctement. L'équilibre acido-basique intervient sur la structure et donc aussi la fonction des protéines, leur transport dans l'organisme et leur passage à travers la membrane cellulaire. Tous les milieux liquides du corps ont un pH optimal. Celui du sang influe considérablement sur notre état de santé. Différents systèmes tampon<sup>1</sup>, composés d'un acide faible et de sa base conjuguée, interviennent pour assurer un pH sanguin optimal. Le système tampon bicarbonate occupe la première place, mais le phosphate, avec 2 %, participe aussi au bon fonctionnement de l'ensemble.

Durant les fêtes de Pâques, on a tendance à consommer plus de chocolat que d'habitude et à prendre des repas plus copieux. Ce qui acidifie plus encore notre alimentation, déjà très acide. Notre organisme, qui tente par tous les moyens de maintenir un pH sanguin optimal (7,35), est ainsi soumis à un stress constant. Une telle acidose latente favorise le développement de maladies chroniques, comme les allergies et les irritations cutanées, l'épuisement, les maux de tête ou encore le surpoids.

Mais le processus physico-chimique le plus dangereux en cas d'acidose latente est celui qui conduit à la dissolution de sels minéraux à la surface des os.

## Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* d'avril propose un article sur le **jeûne**.

## Impact direct sur la substance osseuse

Un pH acide stimule en effet les cellules qui ont une action destructrice sur le tissu osseux, autrement dit les ostéoclastes. Parallèlement, il inhibe les ostéoblastes qui assurent le renouvellement du tissu osseux. Conséquence: les os ne sont plus minéralisés et ils libèrent même du phosphate et du calcium. Ces deux minéraux passent alors dans la circulation sanguine provoquant à leur tour des effets systémiques. Certes, le phosphate primaire ( $\text{HPO}_4^{2-}$ ) ainsi libéré peut lier les protons et donc agir comme un antiacide. Mais cet effet entre en concurrence avec la problématique du calcium qui survient en parallèle. Car une acidose latente augmente la réabsorption du calcium dans les reins. Conséquence: le calcium vient à manquer dans le corps et en particulier dans l'équilibre du tissu osseux. Ce fait contribue à confirmer l'hypothèse qu'une surcharge d'acides d'origine alimentaire favorise considérablement l'ostéoporose.

## Calcium - phosphate - parathormone - vitamine D3

Lorsque l'homéostasie (maintien de la constance du milieu intérieur) de l'équilibre acido-basique est perturbée, les problèmes suivants apparaissent:

1. L'augmentation accrue de l'élimination du calcium conduit à une baisse de son taux dans le sérum sanguin.
2. Lorsque son taux est inférieur à la norme dans le sérum, les glandes parathyroïdes sont stimulées pour sécréter de la parathormone (PTH). Ce processus est très important. Il permet, lorsque la concentration de calcium dans le sang est insuffisante, d'augmenter l'absorption du calcium apporté par les aliments.
3. La PTH active également la transformation de la vitamine D3: elle stimule l'hydroxylase de la vitamine D3 (25-OH-D<sub>3</sub> en 1,25-(OH)<sub>2</sub>-D<sub>3</sub>). Cette forme de vitamine D<sub>3</sub> est une hormone stéroïdienne qui a deux fonctions importantes:
  - Elle stimule l'absorption active du calcium dans l'intestin. Elle est capable d'activer des gènes importants pour



istockphoto.com

Salade, concombre, tomates et avocat figurent au menu d'une alimentation riche en aliments basiques.

le transport du calcium (via la Calcium Binding Protein CaBP). Comme il s'agit d'une hormone stéroïdienne, elle peut pénétrer dans le noyau des cellules et se fixer à l'ADN (facteur de transcription).

- Elle active en outre la mobilisation du calcium dans l'organisme et dans les os pour relever son taux dans le sérum.

## Le lait: un cas à part

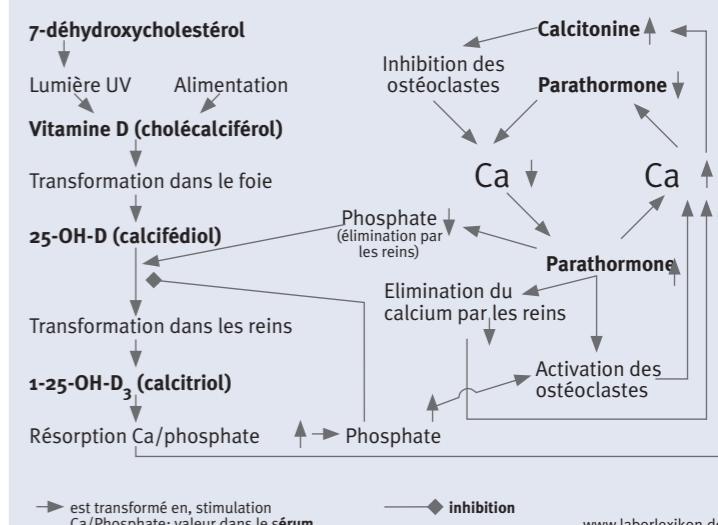
Le lait fait aussi partie des produits acidifiants. Pourtant, on conseille de boire du lait tant en prophylaxie qu'en traitement de l'ostéoporose. Pourquoi?

La recherche n'en finit pas d'étudier le phénomène du lait et de ses propriétés. Bien qu'il s'agisse d'un aliment acidifiant, les résultats des études scientifiques les plus récentes<sup>2</sup> montrent qu'en raison des nombreuses substances qu'il contient, le lait<sup>3</sup> est idéal pour absorber le calcium. Le lait est donc utile à la reminéralisation des os et en cas d'ostéoporose.

Le principal problème concernant les substituts de calcium réside dans la résorption. Sans l'intervention d'autres protéines (CaBP, calcitonine), la diffusion du calcium se fait de

## Le circuit fermé de la santé osseuse

Dès que le taux de calcium dans le sang est suffisant, un mécanisme d'autorégulation se met en marche: la glande thyroïde produit de la calcitonine. Cette hormone favorise l'absorption/le stockage du calcium dans les os.





Kiwis, pommes et citrons préviennent l'hyperacidité de l'organisme.

manière passive via un gradient électrochimique dans l'intestin. Le calcium doit être sous forme soluble ou lié à une protéine soluble. L'absorption dans ce cas est proportionnelle à la quantité de calcium disponible: plus la concentration est élevée, plus l'absorption est importante. Le calcium présent dans le lait se lie aux phosphopeptides de la caséine et aux acides aminés de la L-lysine et de la L-arginine. Ils forment des chelates solubles avec le calcium. Sous cette forme, le calcium peut bien être résorbé par l'épithélium de l'intestin. L'alternative consiste à transporter et absorber activement le calcium.

## Définitions en bref

**Acidose** = baisse du pH dans le domaine acide

**Alcalose** = élévation du pH dans le domaine basique

## Des effets sur la densité osseuse

Les substances suivantes contenues dans le lait peuvent aussi influencer la santé des os:

### Le lactose

Bien que le lactose a en principe un effet inhibiteur sur le transport actif du calcium, cet effet n'est pas observé dans le cas du lait. L'explication réside peut-être dans le fait que le lactose augmente la diffusion passive du calcium.

### Le phosphate

Le phosphate augmente l'excrétion du calcium via les urines et les fèces et diminue parallèlement son absorption<sup>1</sup>. Cet effet négatif a été observé lors d'essais avec des doses élevées de phosphate, doses qui ne seraient jamais administrées dans des conditions normales<sup>5</sup>. D'un autre côté, le phosphate stimule l'intégration du calcium dans les os et la calcification hors du tissu osseux. Des études cliniques ont montré que l'effet du phosphate dans le lait a toutefois un effet inhibiteur sur l'excrétion du calcium<sup>6</sup>.

### Les hydrates de carbone

Aussi bien le glucose que les polymères de glucose augmentent l'absorption du calcium dans l'intestin<sup>7</sup>.

### La vitamine D

La vitamine D augmente l'absorption du calcium dans l'intestin surtout lorsque les apports nutritionnels en calcium sont minimes. Car la concentration de PTH augmente dans le sang lorsque les quantités de calcium disponibles sont faibles. Cette augmentation stimule à son tour la transformation de la 25-hydroxyvitamine D en 1,25-dihydroxyvitamine D active. Ce métabolite (hormone stéroïdienne) est notamment un facteur de transcription qui active le gène de la CaBP, importante pour le transport actif du calcium.

### Le potassium

Le potassium a la faculté de réduire l'excrétion du calcium via les urines<sup>8</sup>.

Ainsi, tous les aliments alcalins qui contiennent du potassium – le lait y compris – ont un effet positif sur la conservation de la densité osseuse<sup>9</sup>.

### Les lipides

Des études ont montré que la présence de lipides dans l'alimentation ne contribue pas de manière déterminante à l'absorption du calcium<sup>10</sup>. Les matières grasses du lait, en particulier les acides gras saturés, forment des complexes (savons) insolubles qui sont ensuite éliminés de l'organisme. Cela réduit certes la biodisponibilité du calcium mais ne semble pas jouer un rôle essentiel dans la pratique.

Une petite précision avant de conclure: les protéines, les matières grasses et le sucre contenus dans le lait ralentissent la vidange de l'estomac. Le passage du calcium dans l'intestin est donc plus régulier ce qui améliore son assimilation. Ce phénomène explique pourquoi l'organisme absorbe moins vite le calcium du lait que celui de l'eau minérale.

## Les aliments basiques bons pour l'équilibre

Le corps dispose ainsi d'un mécanisme complexe pour réguler son équilibre minéral.

Les produits à éviter, ou à consommer avec modération, sont les aliments acidifiants comme la viande, y compris celle de volaille, le poisson, les œufs et les douceurs ainsi que les produits récréatifs comme le café et l'alcool.

Des nutriments spécifiques<sup>11</sup> peuvent aider l'organisme à lutter contre l'hyperacidité.

### Fruits et légumes

Choux de Bruxelles, petits pois, asperges, salsifis, chou blanc, salade pommée, oignon, chou-fleur, chou de Milan, doucette, courgette, chou rouge, rhubarbe, poireau, cresson, épinards, ciboulette, haricots, oseille, ail, céleri, chou vert, endive, dent-de-lion, pousses de soja, concombre, herbe de blé, pomme de terre, radis noir, rutabaga, chou-rave, raifort, carotte, radis rouge, limette, citron, tomate, poire, pomme, avocat, kiwi

### Céréales et légumineuses

Sarrasin, épeautre, millet, lentilles, farine de soja, tofu, haricot de Lima, soja, pois chiche

### Noix

Noix du Para, amandes

### Graines et pousses

Graines de cumin, de fenouil, de lin, de tournesol, de courge, de blé, poivre

### Matières grasses

Huile de bourrache, de graines de lin et d'olives

### Conclusion

Comme pour tous les résultats scientifiques, les annonces de nouvelles découvertes se bousculent. Les recommandations ne sont donc pas à prendre à la lettre ni à graver dans la pierre. La meilleure solution est de s'occuper de son corps en adoptant une alimentation variée et un mode de vie sain. Ce qui inclut naturellement aussi le plaisir de manger et de «pécher» avec modération: il n'est pas interdit de craquer pour un morceau de chocolat ou quelques biscuits à l'occasion.

Julia Burgener, Dr sc. nat., responsable du service scientifique de l'ASD / trad: cs

<sup>1</sup> Système tampon bicarbonate (52%), système tampon protéinate (15%), (par ex. l'acide aminé histidine des protéines sériques), système tampon phosphate (2%) et système tampon hémoglobine (31%).

<sup>2</sup> Travail de semestre d'Yvonne Freker, 2008, Lebensmittelwissenschaft EPF Zürich

<sup>3</sup> Tableau récapitulatif sur les composants du lait: Eigel et al., J. Diary Sci, 67, 1984

<sup>4</sup> Guéguen et al., J Am Coll of Nutr. 2000

<sup>5</sup> Heaney et al., J Lab Clin Med, 1982

<sup>6</sup> Haeney et al., J Am Diet Assoc. 1993

<sup>7</sup> Wood et al., Am J Clin Nutr. 1987

<sup>8</sup> Weinsier et al., Am J Clin Nutr. 2000

<sup>9</sup> Tucker et al., Am J Clin Nutr. 1999

<sup>10</sup> Griessen et al., Am J Clin Nutr. 1999

<sup>11</sup> liste non exhaustive



## De fil en aiguille

Ce que des membres de la branche de la droguerie ont toujours voulu demander à d'autres personnalités. La règle du jeu: la personne interrogée qui répond ouvertement peut poser une question à une autre personnalité.

## A question précise...

«Quels sont les changements qui attendent la branche de la droguerie ces trois prochaines années?»



Franz Kälin, intervenant pharma et droguiste dipl. féd. chez Bayer (Suisse) SA

## ...réponse directe



«Le message du Conseil fédéral concernant la révision de la loi sur les produits thérapeutiques devrait être transmis au Parlement cette année. Pour autant que les discussions se passent bien, la création d'une seule catégorie de médicaments non soumis à ordonnance sera créée dans la LPTh dans trois ans.

Les drogueries se sont bien positionnées comme l'adresse de référence pour la santé, la beauté et le bien-être. Les conditions-cadre et les efforts de la branche dans les domaines de la formation, de la qualité et de la promotion de l'image sont corrects. Maintenant, il est important de profiter des opportunités et d'exploiter tout le potentiel à disposition. Le défi, c'est que les conditions ne sont pas les mêmes pour tous les concurrents du secteur de la santé publique.»

Elisabeth Huber, membre de la direction de l'Association suisse des droguistes en charge du département «Politique et branche».

## Et la suite



La prochaine question s'adresse au conseiller national, le droguiste Jürg Stahl. Elisabeth Huber lui demande:

«Quels sont les thèmes relatifs à la santé publique qui sont d'actualité au Parlement?»

GANZHEITLICH - INDIVIDUELL - NATÜRLICH

Berufsbegleitende Ausbildung zur Kosmetologin

Wir legen Wert auf die Fähigkeit, Menschen ganzheitlich zu betrachten und individuell auf Kundenbedürfnisse einzugehen.

Möchten Sie ein zweites Standbein aufzubauen? Weitere Informationen finden Sie unter [www.aks-zuerich.ch](http://www.aks-zuerich.ch)

AKS - Ausbildungszentrum Komplementärer Schönheit  
Lea Dietiker | Weidmannstrasse 6 | 8046 Zürich | 044 536 88 02 | [www.aks-zuerich.ch](http://www.aks-zuerich.ch)

# Pour peaufiner son image

**Les spécialités de comptoir sont l'argument exclusif des drogueries. Bon à savoir quand on sait qu'un gosse de trois ans peut déjà reconnaître une marque célèbre et la demander. Alors, sur quoi les drogueries doivent-elles miser? Des marques proches de la droguerie présentent leurs arguments.**

Chaque droguerie aimerait se démarquer positivement de ses concurrents. Les spécialités de comptoir peuvent être un bon moyen de se profiler. Elles peuvent contribuer à assurer l'identité, la crédibilité et la bonne renommée de la droguerie. Mais les spécialités de comptoir ne se vendent pas automatiquement. Ce n'est qu'en recommandant ces articles de marque propre activement que l'on peut réussir à les utiliser comme des arguments efficaces pour se démarquer de la concurrence. Par contre les droguistes profitent de l'effet publicitaire et de l'impact sur l'image des marques connues. Les droguistes chefs d'entreprise sont donc confrontés à un dilemme – difficile pour eux de se prononcer clairement pour ou contre une marque. Certes, la marque présente l'avantage d'être facilement identifiable; mais elle peut aussi être commercialisée par la concurrence et ne favorise donc pas la fidélisation des clients au magasin. Sans compter que le consommateur moyen est tous les jours en contact avec près de 3000 marques différentes.

## L'argument de vente exclusif des drogueries

Spécialisation, différenciation, conseils individuels, fidélisation de la clientèle, meilleures marges: tels sont les arguments avancés par les droguistes auxquels *d-inside* a demandé pourquoi ils proposent des spécialités. Sirops contre la toux et pastilles pour les bronches ont une longue tradition et font depuis toujours partie de l'assortiment de toutes les drogueries. Mais depuis le renouvellement des critères de qualité concernant les BPF, les exigences relatives à la fabrication des spécialités de comptoir sont devenues beaucoup plus élevées. Aujourd'hui, seulement 10 à 15 % du chiffre d'affaires du secteur OTC et produits de santé est réalisé par des spécialités de comptoir.



Corinne Futterlieb

## Spécialités de comptoir ou produits de marque?

Compte tenu du facteur «notoriété», il est fort probable que le client opte pour un article de marque. Comment les fabricants réagissent-ils à l'intérêt croissant des drogueries pour les marques propres? Les réponses de **Stefan Binz**, directeur d'ebi-pharm SA; **Hanspeter Häfliger**, CEO de Schwabe Pharma Suisse et **Hans Züllig**, responsable du marché Suisse chez Bioforce.

*d-inside: Les spécialités de comptoir ont-elles leur raison d'être en droguerie?*

**Stefan Binz:** Tout à fait. Leur fabrication faisait jadis partie des compétences-clés des drogueries et cela doit absolument rester le cas. En faisant participer le client à la fabrication de ces spécialités, par exemple en préparant sous ses yeux le mélange qu'il a demandé, on parvient souvent à nouer de forts liens avec lui.

**Hanspeter Häfliger:** Oui, pour autant que cela soit fait dans le sens de la loi sur les produits thérapeutiques et des ordonnances. Autrement dit, selon une formule propre, pour sa propre clientèle, pour des indications correspondant aux directives de Swissmedic, en quantités maximales et avec une promotion exclusivement limitée au point de vente.

**Hans Züllig:** Les spécialités de comptoir ont une longue tradition en droguerie et le législateur en a tenu compte dans la loi sur les produits thérapeutiques. Il est naturel qu'on ait une autre appréciation de leur importance en fonction de son point de vue. L'essentiel demeure toutefois la satisfaction et la perception des consommateurs.

*Quand fait-il sens de proposer des spécialités de comptoir?*

**Stefan Binz:** L'individualité est un élément important de la médecine complémentaire. Et les spécialités de comptoir permettent justement d'individualiser le traitement. Là où ça devient problématique, c'est lorsque lesdites spécialités sont mélangées à l'avance et proposées, par exemple, par un groupe ou une chaîne. Je me demande si c'est vraiment là le sens des spécialités de comptoir. Car en procédant ainsi on perd toute individualisation du traitement. Il est en outre important de garantir le professionnalisme lors de la fabrication de ces spécialités. Cela comprend aussi l'étiquetage, respectivement l'emballage. Si l'on y porte suffisamment d'attention, on peut en faire une «marque» qui permet de fidéliser les clients.

**Hanspeter Häfliger:** Lorsque la spécialité de comptoir contient une substance ou un mélange différent des produits thérapeutiques enregistrés, que le produit est fabriqué dans le magasin selon une formule propre et que sa remise s'accompagne de conseils spécialisés.

**Hans Züllig:** C'est une question de compétences-clés. La compétence principale du droguiste est-elle le conseil ou

la fabrication de produits de comptoir? Il faudrait pouvoir recourir à des spécialités de comptoir quand il n'existe pas de médicament prêt à l'emploi adéquat.

*Quand l'utilisation de spécialités de comptoir est-elle contreproductive?*

**Stefan Binz:** Leur utilisation peut s'avérer contreproductive lorsqu'on les préfère à une marque forte mais que l'on néglige les domaines de l'assurance qualité et du professionnalisme, par exemple au niveau de l'emballage. Car de tels produits ne peuvent être proposés à long terme.

**Hanspeter Häfliiger:** Quand des failles sont exploitées dans l'application de la loi et que les spécialités de comptoir ne bénéficient pas des mêmes conditions que les médicaments de marque. En plus, on surestime souvent l'avantage économique des spécialités de comptoir. Certes, en pourcentage les marges peuvent sembler plus intéressantes, mais le bénéfice en francs ne l'est pas. Le bénéfice est généralement plus important avec les médicaments prêts à l'emploi. En plus, le pourcentage de marge ne permet pas de payer les salaires des employés, la location du magasin et les autres charges.

**Hans Züllig:** Quand il existe des médicaments prêts à l'emploi autorisés par Swissmedic dont l'efficacité, l'utilité et la sécurité ont été scrupuleusement examinées.

*Quelles complémentarités éventuelles voyez-vous entre spécialités de comptoir et articles de marque?*

**Hanspeter Häfliiger:** Une spécialité de comptoir est un bon moyen de compléter l'assortiment pour les plantes médicinales ou les mélanges pour lesquels il n'existe pas de médicament enregistré.

**Hans Züllig:** Pour les indications pour lesquelles il n'existe pas de médicament prêt à l'emploi autorisé par Swissmedic.

*Quand ces différents produits se font-ils concurrence?*

**Stefan Binz:** Il y a toujours des produits de marque qui sont soumis à la concurrence. Il est donc important pour nous, fournisseurs de marques, que les dispositions légales soient respectées, afin que tous aient les mêmes possibilités.

**Hanspeter Häfliiger:** Quand il s'agit de simples copies. Autrement dit: la spécialité de comptoir concurrence l'article de marque si elle contient un extrait ou un principe actif que l'on trouve déjà dans un médicament et qu'on la remet comme un produit équivalent au client. Le hic: les médicaments enregistrés sont constamment surveillés, notamment en ce qui concerne leur qualité pharmaceutique, leur efficacité et leur absence de risque pharmacologique. Ce n'est pas le cas pour les spécialités de comptoir. Il faut aussi souligner que les fabricants d'articles de marque investissent chaque année quelque 80 millions de francs suisses dans la publicité. Ils incitent ainsi les consommateurs à acheter leurs produits en droguerie ou en pharmacie. Les fabricants doivent continuer à trouver une motivation à développer et commercialiser des produits et à investir dans

leurs marques. Car s'ils renonçaient à ces investissements, la situation deviendrait difficile pour le marché OTC, respectivement pour le commerce spécialisé.

**Hans Züllig:** Il y a toujours concurrence lorsqu'on investit dans la recherche et le développement d'un médicament de marque autorisé par Swissmedic pour un domaine d'indication et que l'on fait de la publicité au niveau national pour augmenter la fréquence et la demande en droguerie.

*Que signifient les spécialités de comptoir pour les fabricants de marque?*

**Stefan Binz:** Il y a de la place pour les deux. Les marques proposent un soutien dans la promotion des ventes et la publicité, ce que les droguistes doivent faire eux-mêmes pour les spécialités de comptoir. Mais ceux qui ont les moyens de fabriquer eux-mêmes des produits peuvent établir d'excellents liens avec leurs clients et aussi se profiler par rapport aux concurrents du commerce spécialisé et les autres.

**Hanspeter Häfliiger:** D'un côté, elles complètent l'assortiment; mais de l'autre, elles peuvent sérieusement concurrencer les produits de marque si elles contiennent les mêmes principes actifs.

*Qu'attendez-vous des partenaires distributeurs, du commerce spécialisé?*

**Stefan Binz:** Nous attendons que le commerce spécialisé soutienne les marques des fournisseurs fidèles au commerce spécialisé – et pas seulement en matière de spécialités de comptoir. Pour bien fonctionner, un partenariat doit aller dans les deux sens. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons assurer, ensemble, que les marques restent dans le commerce spécialisé. Pour moi, le danger ne vient pas prioritairement des spécialités de comptoir mais plutôt des marques propres qui tentent de s'en prendre aux produits de marque.

**Hanspeter Häfliiger:** Qu'ils tiennent compte des médicaments enregistrés. Il serait aussi bien que les drogueries et les pharmacies s'intéressent de plus près au problème de la responsabilité en cas d'effets secondaires. Car pour les médicaments prêts à l'emploi enregistrés, la responsabilité incombe au fabricant ou au distributeur. Pour les spécialités de comptoir, la responsabilité incombe au commerce spécialisé. Dans le pire des cas, cela peut vite devenir très cher et très inconfortable.

**Hans Züllig:** Ce sont les clients, et leurs besoins, qui doivent être au centre de toutes les attentions. Les clients s'adressent au commerce spécialisé pour leurs médicaments principalement en raison de ses indispensables prestations en matière de conseil, prestations qui constituent ses compétences-clés. Le commerce spécialisé devrait donc concentrer toute son énergie dans ses prestations de conseil, prestations centrales et qui lui permettent de se positionner, et non dans la fabrication de produits – dont il existe une palette largement suffisante sous forme de médicaments prêts à l'emploi.



Stefan Binz est directeur et délégué du conseil d'administration d'ebi-pharm SA



Hans-Peter Häfliiger est directeur de Schwabe Pharma Suisse



Hans Züllig est responsable du marché suisse chez Bioforce SA

*Comment voyez-vous l'avenir des spécialités de comptoir?*

**Stefan Binz:** Les exigences administratives pourraient encore augmenter... à tel point que de nombreuses droguistes risquent de trouver qu'il ne vaut plus la peine de fabriquer des spécialités de comptoir. La pression croissante sur les coûts est une menace supplémentaire pour les spécialités de comptoir car chaque droguiste doit réfléchir deux fois s'il veut vraiment encore consacrer du temps à la fabrication de produits et s'il peut promouvoir lui-même ses produits.

**Hanspeter Häfliiger:** Les spécialités de comptoir auront encore leur raison d'être pour toutes les substances ou mélanges qui n'existent pas sous forme de médicaments enregistrés. Mais comme les exigences en matière de sécurité et les obligations qui en découlent vont augmenter, il deviendra de plus en plus difficile de pouvoir les fabriquer en petits lots économiquement rentables. Les chaînes et les groupements devront vraisemblablement se tourner vers des labels privés avec le statut de Swissmedic.

**Hans Züllig:** Leur avenir dépend surtout des futures conditions de police de santé publique pour les spécialités de comptoir.

*Et quelles sont vos prévisions pour les marques?*

**Stefan Binz:** Les marques vont s'imposer. Mais là n'est pas l'essentiel. Il faut surtout que les marques fortes restent exclusivement dans le commerce spécialisé.

**Hanspeter Häfliiger:** Comme le consommateur suisse est fidèle aux marques et prêt à payer plus pour des produits de qualité certifiée dont l'efficacité est documentée et la sécurité élevée, les marques ne vont pas voir leur image diminuer en Suisse. Selon le Prof. Dr Wehrli de l'Université de Zurich, 66 % des clients vont en droguerie ou en pharmacie parce qu'en plus de recevoir des conseils spécialisés, ils veulent acheter une marque. Dans ce contexte, je pense que la formule la plus adéquate est celle-ci: La plupart des gens n'achètent pas leur vin en cubi, même si cet emballage contient aussi du vin rouge.

**Hans Züllig:** Les marques sont garantes de continuité et de sécurité. Elles jouissent de la confiance des consommateurs finaux et cette confiance est très importante pour les patients lorsqu'il est question de santé.

*Quel serait votre scénario idéal pour le marché de demain?*

**Stefan Binz:** Fournisseurs et commerçants spécialisés devraient plus collaborer pour promouvoir et recommander les marques fidèles au commerce spécialisé. Mais il faut aussi laisser de la place aux spécialités de comptoir, qui permettent de souligner les compétences des commerçants et les distinguent des grands distributeurs.

**Hanspeter Häfliiger:** Des conditions égales pour tous! Les spécialités de comptoir qui satisfont aux exigences légales ont parfaitement leur place en droguerie ou en pharmacie. Nous avons d'ailleurs parfaitement pu vivre avec ça ces 20 dernières années. Ce qui a compliqué les choses, c'est que le commerce spécialisé veut connaître l'origine des matières premières même en ce qui concerne les nouveautés. Autre difficulté pour nous, les distributeurs, c'est de voir que des spécialités de comptoir ont plus d'indications que l'original autorisé par Swissmedic, et ceci sans mentionner les contre-indications ni les effets secondaires. Par ailleurs, la loi n'a pas prévu qu'une spécialité de comptoir peut être vendue dans 100 POS ou plus au sein d'un groupement. Mais finalement, c'est le marché OTC qui décidera s'il veut encore utiliser des marques, des innovations et des investissements ou s'il veut se contenter de spécialités de comptoir ou de labels privés.

**Hans Züllig:** S'il existe des médicaments bien documentés autorisés par Swissmedic dont l'efficacité, l'utilité et la sécurité ont été soigneusement contrôlées, alors il convient de les recommander en priorité. Les fabricants auront ainsi toujours intérêt à investir dans la recherche et le développement ainsi que le marketing pour promouvoir la fréquence et la demande en droguerie.

**En conclusion:** les spécialités de comptoir ont leur raison d'être, les trois fabricants de produits de marque en sont convaincus. Et elles peuvent cohabiter sur le marché avec les articles de marque. Les fabricants émettent cependant deux souhaits: une collaboration accrue entre commerce spécialisé et fournisseurs ainsi qu'un soutien indéfendable aux marques fidèles au commerce spécialisé.

Flavia Kunz/Nadja Mühlmann /trad: cs



**Held eco**

**Frühlingsgefühle in Ihrem Laden**

Am Umsatzwettbewerb teilnehmen und attraktives POS-Kit bestellen unter: [www.held-clean.ch/fruka2012](http://www.held-clean.ch/fruka2012)

**bis 20% Rabatt**

**Jetzt mitmachen und von heldenhaften Vorteilen profitieren:**

- > Aktion mit lukrativen Staffelrabatten
- > Wertvolles POS-Kit
- > Attraktiver Umsatzwettbewerb
- > Schneller Abverkauf dank Konsumentenwettbewerb



Tuyaux pour un conseil personnalisé en matière de vitamines

**Assez de vitamines pour le plein d'énergie?\***

Une alimentation saine et équilibrée n'est pas toujours possible. Dans certaines situations, il nous en faut plus pour fournir à l'organisme les vitamines nécessaires et prévenir les symptômes de déficit. Dans le cas de personnes en bonne santé, un complément alimentaire quotidien soutient le fonctionnement normal de l'organisme. En cas de symptômes de maladie et lorsque le corps est fortement sollicité, une cure de vitamines à haute concentration est souvent indiquée. Supradyn® de Bayer assure l'approvisionnement complet de votre corps en vitamines, minéraux et oligo-éléments.

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

Interrogez vos clients sur leur bien-être et conseillez-les individuellement:

**Complément alimentaire?**  
**Supradyn® active**

Apport de base pour tous les jours

**Pour les personnes en bonne santé, en vue de soutenir le bon fonctionnement de l'organisme.**

En cas d'alimentation déséquilibrée



Contribute au maintien de l'épiderme grâce à la vitamine A et au complexe de vitamines B

Durant un régime

\*Contient le complexe de vitamines B indispensable pour mobiliser l'énergie

**Cure de vitamines?**  
**Supradyn® energy**

En cas de besoins accrus

**Pour les personnes avec des symptômes de maladie souhaitant retrouver leur niveau d'énergie initial.**

En cas de forte sollicitation de l'organisme



Lors de fatigue et d'épuisement



Après une opération

Pendant/après un traitement antibiotique



Pendant/après une maladie aigüe ou chronique

Publireportage



**Louis Widmer SA**

Nouveau: le fluide ultra léger de Louis Widmer avec une très haute protection solaire. Le nouvel Extra Sun Fluid Body 50+ pénètre immédiatement et garantit un effet protecteur très élevé. Son système de photoprotection avancé offre un triple mécanisme de protection et prévient ainsi les lésions cutanées liées au soleil. Cette émulsion très légère s'applique très facilement. Non grasse, elle ne colle pas et procure une agréable sensation de peau douce. [www.louis-widmer.ch](http://www.louis-widmer.ch)



**Doetsch Grether SA**

Magnesium-Diasporal activ – saveur orange disponible dès à présent! Le Magnesium-Diasporal aktiv 375 en granulés directs existe maintenant aussi avec goût à l'orange. Il contient du citrate de magnésium, tel qu'on le trouve sous forme d'élément constitutif de l'organisme, et soutient toutes les fonctions musculaires et nerveuses. Une fois par jour – idéal pour toutes les personnes actives et les sportifs. En vente dans le commerce spécialisé uniquement.

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



**Iromedica SA**

Nouveau: premiers soins en cas de blessures liées au sport. Le nouveau gel Carmol à l'arnica soulage les douleurs en cas de contusions. Appliquée en temps voulu, il évite que les écoulements sanguins et les gonflements s'étendent. Le gel est bien toléré par la peau, pénètre rapidement et laisse une sensation de rafraîchissement intense sur l'épiderme. Vendu exclusivement dans le commerce spécialisé. [www.iromedica.sa](http://www.iromedica.sa)



**Valora SA**

Saine, riche en vitamines et en acides gras insaturés, la purée d'amandes est un produit naturel qui se cuisine de moult manières. Pour allier plaisir et santé: sauces à salade sans huile, mayonnaise sans œufs. Affinez aussi soupes, muesli et desserts.

Brochure de recettes: [nuxo@valoratrade.ch](mailto:nuxo@valoratrade.ch)



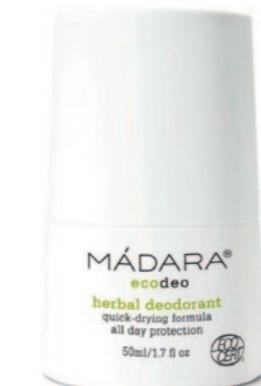
### Sanofi-aventis SA

Bioflorina® est un probiotique, il contient des bactéries vivantes qui se trouvent naturellement dans l'intestin et favorisent l'équilibre de la flore intestinale. Bioflorina® régularise la flore intestinale perturbée et agit contre la diarrhée. Pour adultes, enfants et nourrissons, en traitement ou en prévention. CH-BIO 08.04.03 [www.sanofi.ch](http://www.sanofi.ch)



### Alpinamed SA

Grâce à leur formulation unique, les capsules à l'huile de millet doré HIRSANA® apportent ce qu'il y a de mieux à vos cheveux. Chaque capsule à l'huile de millet doré HIRSANA® contient 200 mg d'huile de millet doré pure de première qualité. Complétées par des vitamines et des oligo-éléments précieux, les capsules HIRSANA® à l'huile de millet doré sont un véritable concentré de puissance pour vos cheveux. [www.hirsana.ch](http://www.hirsana.ch)



### Bio Partner Suisse SA

Le déodorant aux herbes de MÁDARA protège et rafraîchit au quotidien sans boucher les pores. Il séche vite et ne laisse pas de taches blanchâtres sur les vêtements. Sa formule antibactérienne à base de plantes de la Baltique, à savoir du souci, de la camomille, de la sauge, de la menthe poivrée et de l'eau de rose, rafraîchit, hydrate et prévient les mauvaises odeurs.

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



### Wander SA

Les produits Modifast® Protein Plus sont riches en protéines d' excellente qualité. Ils conviennent à toutes les personnes qui souhaitent contrôler leur poids en réduisant les apports caloriques de leur alimentation. L'assortiment comprend deux nouvelles barres: au goût de fruits rouges et de vanille. Ces barres constituent des en-cas parfaits, légers et délicieux. [www.modifast.ch](http://www.modifast.ch)



### Tanner SA

Tout à fait dans la tradition de 4711, le parfum et l'efficacité s'unissent harmonieusement l'un à l'autre. Une nouvelle fragrance unique est enrichie des effets bénéfiques de l'evodia et se présente dans un design moderne. L'evodia, bien connu dans la médecine chinoise, confère au parfum Nouveau Cologne une senteur agréable de fleurs et de feuilles. La fragrance est aromatique, l'effet bienfaisant.



### MEDA Pharma Sàrl

La mauvaise haleine peut concerner tout le monde. Elle provient essentiellement des bactéries qui prolifèrent dans les espaces interdentaires, les poches gingivales et les anfractuosités à l'arrière de la langue. Ces bactéries décomposent les restes alimentaires et produisent des gaz soufrés malodorants qui sont expulsés à l'expiration. CB12 neutralise les gaz soufrés et préviennent leur formation.

[www.cb12.ch](http://www.cb12.ch)

**Holle**

**demeter**

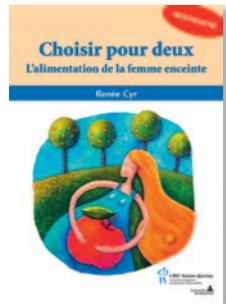
**Liebe, Geborgenheit und Holle.**

**Ihr treuer Partner für Bio-Babynahrung**

Holle ist Ihr exklusiver Fachhandelspartner im Bereich Babynahrung. In diesem Jahr verstärkt Holle die direkte Ansprache der werdenden Mütter und jungen Familien mit dem Newsletter "Holle Infopost" und zahlreichen Aktionsangeboten und Gutscheinen. So bringt Holle die interessante Zielgruppe "junge Familie" in den Fachhandel, wo sie ein attraktives Sortiment und kompetente Beratung findet.

Weitere Informationen zu Holle und dem gesamten Sortiment finden Sie unter: [www.holle.ch](http://www.holle.ch)

# Sujets à approfondir



## Manger pour deux?

L'alimentation n'est pas seulement importante pour les sportifs qui veulent réaliser de bonnes performances (voir notre article page 12), elle joue aussi un rôle déterminant durant la grossesse. Nombreuses sont d'ailleurs les futures mères qui se préoccupent de leur régime alimentaire. Certains aliments sont-ils meilleurs que d'autres? Doit-on vraiment manger pour deux durant cette période? Cet ouvrage fait le point sur toutes les questions qui intéressent les femmes enceintes.



## Trois notions liées

Après des explications sur les imbrications entre ostéoporose, déminéralisation et acidose qui sont à l'origine de nombreux maux, l'auteur propose des solutions simples et naturelles. Il met également l'accent sur l'importance de l'élimination des toxines et de la stimulation des processus de détoxication. Il s'agit donc là d'un des rares ouvrages à faire la synthèse de l'imbrication de ces trois phénomènes qui définissent le terrain des maladies les plus graves, des fatigues chroniques et des carences de nos organismes.

Branchen Versicherung  
Assurance des métiers  
Assicurazione dei mestieri

## Einladung

Wir freuen uns, unsere Mitglieder an die

## 110. Generalversammlung der Metzger-Versicherungen Genossenschaft

einzuladen.

**Mittwoch, 9. Mai 2012,  
Schloss Chillon, Veytaux**

## Programm

11.00 Uhr Generalversammlung im Schloss Chillon  
12.00 Uhr ca. Ende  
anschliessend kleiner Lunch

Stimmberchtigte Genossenschafter erhalten eine  
persönliche Einladung.

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

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

**Jürg Bernet**  
Sortimentsberatung

**Über 250 Betriebe  
nutzen die professionelle  
Waren-  
präsentationslösung  
VisioTop!»**

**adroplan** BERATUNG DIE WIRKT

www.adroplan.ch

**Renée Cyr: «Choisir pour deux:  
L'alimentation de la femme  
enceinte», Ed. de l'Hôpital  
Sainte-Justine, 2011,  
ISBN 9782896194322  
Fr. 21.-**

**Jean-Marie Delecroix:  
«Ostéoporose, déminéral  
isation, acidose... même  
combat», Médicis,  
ISBN 9782853274043,  
Fr. 29.80**

## Chur

Gesucht in unsere attraktive Zentrums-Apotheke mit breitem Sortiment und lebhaftem Betrieb sympathische/n, engagierte/n

## Drogist/in 100%

Eintritt nach Vereinbarung.

Wenn Sie topmotiviert und zuverlässig sind, gerne in einem größeren Team selbstständig und flexibel arbeiten und Sie sich durch Stärke in der Beratung und im Verkauf auszeichnen, dann freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre schriftliche Bewerbung.

TopPharm Raetus-Apotheke, Herr L. Brügger,  
Bahnhofstrasse 14, 7001 Chur, Tel. 081 250 15 15  
E-Mail: bewerbung@raetus-apotheke.ch



Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir für unsere Drogerie in Wohlen per sofort oder nach Vereinbarung eine/n einsatzfreudige/n und motivierte/n

## dipl. DrogistIn HF (20-40%)

Sie haben Freude Verantwortung zu übernehmen und mit einem motivierten Team unsere Kunden individuell und kompetent zu beraten? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

**IMPULS Drogerie Moser**  
Christoph Moser  
Arena Einkaufszentrum, 5610 Wohlen  
Telefon 056 622 14 91

moser@impulsdrogerie.ch  
www.impulsdrogerie.ch

Für unsere Pedro-Drogerie Durtschi im Einkaufszentrum Schönbühl suchen wir ab sofort oder nach Vereinbarung

## eine Drogistin/einen Drogisten (60% - 80%)

Die Pedro-Drogerie Durtschi (278 Drogothek Punkte) befindet sich in einem Einkaufszentrum in Schönbühl. Der Sortimentsschwerpunkt ist Pharma mit einer starken komplementärmedizinischen Ausrichtung. Wir sind spezialisiert auf Spagyrik, Schüssler, Homöopathie und Aromatherapie.

Ebenfalls hat der Duft und Pflegebereich einen großen Stellenwert in unserem Sortiment.

Wir bieten Ihnen einen interessanten, abwechslungsreichen Arbeitsplatz mit neuster POS Technologie, motivierten MitarbeiterInnen und ausgezeichnetem Teamgeist.

Sie sind DrogistIn mit guten Kenntnissen im komplementärmedizinischen Bereich. Sie sind engagiert, motiviert, verkaufstalentiert und kontaktfreudig und suchen eine neue Herausforderung.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an (031 859 13 95) und verlangen Sie Hans-Rudolf Durtschi.

Pedro-Drogerie Durtschi, Sandstrasse 8,  
3322 Urtenen-Schönbühl,  
schoenbuehl@pedro-drogerie.ch  
www.pedro-drogerie.ch



# Flash

Délai d'insertion pour la prochaine édition: 3 avril 2012

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

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

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

## Nouveaux membres

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

**Section: ZH/SH**

Sonja Bisang, swidro drogerie bisang, Poststrasse 6, 8353 Elgg

**Section: SG/TG/AR/AI**

Marco Schläpfer, Athena Drogerie, Signalstrasse 2, 9400 Rorschach

**Section: BE**

Priska Bögli, Dropa Flamatt GmbH, Bernstrasse 12, 3175 Flamatt

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

Gesund einkaufen, gesund leben!

In unsere lebhafte Drogerie im Glattzentrum suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/einen

## Drogistin/Drogisten(100 %)

...die/der mit Freude und Kompetenz unsere Kunden begeistert.

Gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel spielen in Ihrem Leben eine sehr wichtige Rolle. Der Umgang mit Menschen bereitet Ihnen Freude. Um unsere Kunden kompetent und fachkundig beraten zu können sind Sie bereit, sich neues Wissen anzueignen. Sie sind flexibel, kreativ und setzen Ideen gerne in die Tat um.

Interessiert?

Wenn Sie in einem positiven Umfeld Ihre Qualitäten und Ihr Engagement einbringen möchten, dann freut sich Christian Mullis auf Ihre Bewerbungsunterlagen.

Herzlich willkommen!



**MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie**  
8301 Glattzentrum-Wallisellen  
043 233 78 50  
stellen@reformhaus.ch

Für unsere Landdrogerie in Schüpfen suchen wir per 1.Juli 2012 (oder nach Vereinbarung) eine/n

### Drogist/in HF

für die selbständige Geschäftsführung. Unsere Stammkunden und ein aufgestelltes Team freuen sich auf Ihre innovativen Ideen!

Senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:

Drogerie Oberli  
Christa Marti  
Bernstrasse 3  
3054 Schüpfen



**Wir suchen ein/e  
Drogist/In 100%**  
Mehr Infos finden Sie unter:  
**www.chrüterhüsli.ch**

News, Trends, Veranstaltungen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Köpfe aus dem Schweizer Gesundheitswesen, offene Stellen und mehr... Wöchentlich kostenlose News aus der Branche mit dem elektronischen Newsletter **d-mail** oder als Lesestoff in der Fachzeitschrift **d-inside**.

Interessiert? Bestellen Sie jetzt ein **Gratis-Abonnement** direkt zu Ihnen nach Hause.\*

\*d-inside ist für alle Drogisten/-innen und SDV-Mitglieder gratis. Für alle anderen kostet d-inside im Abonnement Fr. 75.-/Jahr und als 2. Abonnement Fr. 56.-/Jahr.

### d-inside

d-inside erscheint zehnmal jährlich und ist die Fachzeitschrift für das Drogerie-Team.

### d-mail

d-mail informiert schnell und übersichtlich über alles, was in und um die Drogerie interessiert. Damit Sie garantiert nichts verpassen.

Ich möchte

d-inside, die Fachzeitschrift

d-mail, den elektronischen Newsletter

Vorname, Name

E-Mail

Adresse

PLZ/Ort

Drogistin/Drogist ausgelernt  
Arbeitgeber

in Ausbildung, aktuelles Lehrjahr \_\_\_\_\_

Senden Sie den Talon an SDV, Abonnement Fachmedien, Postfach 3516, 2500 Biel 3, oder eine E-Mail mit Name, Adresse und Arbeitsort an [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch).

Zur Verstärkung unseres auf Beratung spezialisierten Teams, suchen wir zwischen Mai & Juli 2012 eine/n

### Dipl. Drogistin / Dipl. Drogisten

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

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

### Und eine/e Drogistin/Drogisten (100%)

mit mindestens 2 Jahre Berufserfahrung,

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

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

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



## Drogistin

### Zug

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

Für unsere Apotheke im Bahnhof Zug suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine engagierte

### Drogistin (60-100%)

Sie haben eine positive Ausstrahlung, Freude an kompetenter und zuvorkommender Kundenberatung, Berufserfahrung und gute Kenntnisse in namhaften Kosmetikmarken. Sie wissen unsere flexiblen Arbeitszeiten zu schätzen und fühlen sich wohl in einem lebhaften Betrieb mit einem grossen, gut eingespielten Team.

Auf Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf freut sich unsere Betriebsleiterin, Frau Cornelia Lübers.



## ZUG APOTHEKE



Bahnhofplatz, 6300 Zug

Telefon 041 720 10 00, [a24@achillea.ch](mailto:a24@achillea.ch)

Weitere Stellenangebote: [www.achillea.ch](http://www.achillea.ch)

Wir suchen flexible, engagierte und aufgestellte

### Drogistin 100 % (oder Teilzeit)

Sie haben Freude an der Kundenberatung, verfügen über Kenntnisse in Naturheilmittel, Naturkosmetik und im Reformsektor und sprechen auch Französisch.

Wir bieten Ihnen einen attraktiven Arbeitsplatz, eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem dynamischen Team.

Bitte senden Sie Ihr Bewerbungsdossier an Frau Reichenbach. An BMS-Schülerinnen: wir suchen Drogistin für Samstage und Ferienablösung



**DROGERIE AEBI**  
Reformhaus · Naturheilmittel  
Hauptgasse 50 · 3280 Murten  
Telefon 026 670 26 89

Arbeiten wo andere Ferien machen!  
Für unsere Filiale in Saanen bei Gstaad, Berner Oberland, suchen wir per Frühjahr 2012

### Drogist/in HF zur Geschäftsführung sowie Drogist/in

Als Geschäftsführer/in sind Sie bereit unsere Drogerie mit Reformhaus selbständig zu führen.

Als Drogist/in sind Sie motiviert Verantwortung zu übernehmen und sich weiterzubilden.

Ihre Stärken liegen in der Beratung von Naturheilmitteln und gesunder Ernährung. Sie arbeiten gerne mit internationaler Kundschaft und setzen Ihre Fremdsprachkenntnisse ein. Wir bieten Ihnen eine spannende Herausforderung in einem jungen aufgestellten Team mitten in einer wunderschönen Region.

Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:  
Peter Jaggi, Tel. 033 733 10 31



**horizont**  
Drogerie Marketing GmbH

## Marché de l'emploi

Kleine Landdrogerie sucht per 1. Juni 2012 oder nach Vereinbarung eine

### Drogistin 100%

Schwerpunkt Kosmetik

**dropa**  
DROGERIE  
SAAGI

#### SIE

- sind eine Powerfrau
- verfügen über eine Visagisten-Ausbildung oder sind gewillt diese zu machen
- sind kreativ und zeigen Eigeninitiative
- fühlen sich wohl in einem kleinen Team
- übernehmen gerne Verantwortung

#### WIR BIETEN

- ein aufgestelltes motiviertes Team
- laufende Weiterbildungen
- viele Entfaltungsmöglichkeiten

#### IHRE AUFGABEN

- Betreuung der gesamten Kosmetik (Sans Soucis, Goloy, Dr. Hauschka, Eucerin, Artdeco)
- Selbstständiger Einkauf
- Organisation und Durchführung von Abendschminkkursen
- Umfassende Beratungen in allen Bereichen
- Mithilfe bei der Lehrlingsbetreuung
- Unterstützung der Betriebsleitung

Fühlen Sie sich angesprochen? Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen.

DROPA Drogerie Saagi

Doris Jost  
Unterdorfstrasse 50, 3612 Steffisburg

Telefon 033 437 88 66  
[dropa.steffisburg@dropa.ch](mailto:dropa.steffisburg@dropa.ch)



### Wir suchen eine engagierte Drogistin/Stv. 80-100 %

Nähe HB Luzern (2 Minuten)

Sie haben Freude an der Beratung und dem Verkauf, Interesse an neuen Sortimenten und betreuen Kosmetik-Depots.

Sie schätzen selbstständiges Arbeiten in einem kleinen, motivierten Team.



**DROGERIE VIVIAN**  
SANITÄTSGESELLSCHAFT  
DROGERIE VIVIAN AG  
HIRSCHMATTSTRASSE 37 • 6003 LUZERN  
TELEFON 041 210 37 57 • FAX 041 210 37 34

Eintritt auf 1. Juli 2012 oder nach Vereinbarung. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

Für weitere Fragen steht Ihnen Herr Ermanno Vivian gerne zur Verfügung.

### Nouvelle adresse?

Informez-nous en cas de changement d'adresse ou d'employeur ou si vous souhaitez simplement recevoir votre magazine d-inside à une autre adresse.



Afin que nous puissions vous faire parvenir votre prochain exemplaire à l'adresse désirée, vous voudrez bien nous indiquer vos nouvelles coordonnées jusqu'au dix du mois en cours, par e-mail ou par téléphone:

[info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), Téléphone 032 328 50 30

Gesucht per Mai 2012 oder nach Vereinbarung begeisterte/r, dynamische/r und engagierte/r

### Dipl. Drogistin/Drogist HF als Geschäftsführer/in



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

#### IMPULS Drogerie Fischer

Margrit Fischer  
Mittelstr. 1,  
3123 Belp  
Telefon 031 819 01 46

[fischer@impulsdrogerie.ch](mailto:fischer@impulsdrogerie.ch)  
[www.impulsdrogerie.ch](http://www.impulsdrogerie.ch)

DROPA Kerzers sucht sofort  
eine engagierte

# Drogistin 100%

Näheres erfahren  
Sie im Stelleninserat  
unter [www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)



Wir suchen per 01. August 2012 oder nach Vereinbarung  
**Drogistin Vollzeit** (mit Erfahrung)

Unser Alltag bereichert das Schminken und das Angebot an Pflegeberatungen. Beim Verkauf von Naturheilmitteln sind wir kompetent und arbeiten eng mit einer Naturheilpraxis zusammen.

Drogerie Amhof, Manuela Amhof  
Thannstrasse 2, 9403 Goldach.  
[organisation@amhof.ch](mailto:organisation@amhof.ch)



### Pharma-OTC – Systematisches Erarbeiten einer vordersten Marktposition im Fachhandel

Unsere Auftraggeberin – Alpinamed AG – entwickelt, produziert und vertreibt pharmazeutische und kosmetische Produkte, Nahrungs-ergänzungen, sowie Wirkstoffe auf natürlicher Basis für den Fachhandel (Apotheken – Drogerien) und die Industrie.

Der Markterfolg basiert auf fortschrittlichsten Erkenntnissen und Entwicklungen im Gesundheitsbereich, sorgfältiger Auswahl der Grundstoffe aus der Natur, absoluter Prozesssicherheit in der Verfahrenstechnik und Produktion, letztlich einer Vielzahl von fachlich ausgezeichneten Mitarbeitenden auf allen Stufen, die höchste Qualitätsanforderungen der Pharmaindustrie erfüllen.

Die Marktbearbeitung Fachhandel Schweiz ist in vier Regionen aufgeteilt. Als

## Verkaufsverantwortliche/r im Aussendienst Achse Basel, Jura, Biel, Bern, Berneroberland, Wallis

sind Sie nach gründlicher Einführung in die Produktpalette und dem Kennenlernen der Unternehmensstrategie in hoher Selbständigkeit tätig, permanent im Kontakt mit allen internen Dienstleistern, speziell dem Marketing, welche Sie in Ihrer frontorientierten Aufgabe in jeder Hinsicht unterstützen.

Als erfolgreiche **Verkaufs-Persönlichkeit** beeinflussen Sie durch Ihre kompetente Beratung den Kaufprozess des Kunden massgebend und beraten Ihre Handelspartner in Fach-, Sortiments- und Verkaufsförderungsfragen. Ihr oberstes Ziel muss dabei sein, bestehende wie potenzielle Partner vom Nutzen der eigenen Produkte besser zu überzeugen als ihre Mitbewerber, dadurch Mehrwerte zu generieren, eine langfristige Bindung aufzubauen und sicher zu stellen.

Idealerweise (kein Muss) bringen Sie für diese Funktion eine Ausbildung im Pharma-umfeld, Erfahrungswerte und klare Leistungsausweise im Verkauf dieser Branche mit. Entscheidend wird aber Ihr Wille zum Erfolg, die qualifizierte Kommunikation mit Kunden, das verantwortungsbewusste tägliche Handeln im Markt sein. Ihr Wohnsitz ist vorzugsweise im Reisegebiet.

Wir freuen uns, mit Ihnen über diese Marktverantwortung sprechen zu dürfen und erwarten gerne Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen.



**Hungerbühler & Partner**  
Rosenbergstrasse 93 Tel. +41 71 274 52 60  
CH-9000 St. Gallen Fax +41 71 274 52 62

MANAGEMENTBERATUNG  
ASSESSMENT-CENTER • PERSONALAUSWAHL • FÜHRUNG  
[www.hungerbuehler.ch](http://www.hungerbuehler.ch) [info@hungerbuehler.ch](mailto:info@hungerbuehler.ch)

## Drogistin

### Zofingen

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

Für unsere Pfauen Apotheke Drogerie in der Altstadt von Zofingen suchen wir zur Verstärkung unseres Teams ab 1. Mai oder nach Vereinbarung eine freundliche, engagierte

### Drogistin (60 – 100%)

Sind Sie aufgestellt, flexibel und teamorientiert? Haben Sie mehrere Jahre Berufserfahrung? Stellen Sie Kundinnen und Kunden in den Mittelpunkt und beraten kompetent in einem breiten Sortiment und haben Freude an der Beratung im Drogeriebereich?

Fühlen Sie sich in einem lebhaften Betrieb wohl und sind bereit Neues im Apothekenbereich dazuzulernen? Dann erwarten Sie ein interessanter Tätigkeitsbereich und spannende Aufgaben in einem aufgestellten, jungen Team. Zudem bieten wir fortschrittliche Arbeitsbedingungen (5 Woche Ferien und fortlaufende Weiterbildungsmöglichkeiten).

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

**PFAUEN APOTHEKE**  
**DROGERIE**



Vordere Hauptgasse 78, 4800 Zofingen  
Telefon 062 751 84 84

Weitere Stellenangebote: [www.achillea.ch](http://www.achillea.ch)



# Tribune du droguiste

Découvrez dès maintenant ce que vos clients pourront lire dans l'édition d'avril: les services de santé en ligne – autrement dit tout ce qui concerne la cybersanté – en sont encore à leurs débuts. Nous présentons les avantages et les risques de l'e-santé.

### Peau douce

Nos pieds sont enfermés toute la journée dans des souliers, ce qui favorise la formation de peau dure. Des produits de la droguerie pour prévenir et soulager cors et crevasses.

### La puissance des plantes

La phytothérapie agit en utilisant la force et les vertus des plantes médicinales. Présentation de cette méthode thérapeutique qui fait son grand retour.

### De la légèreté pour l'été

Jeûner peut aider à se sentir bien dans son corps. Mais ce n'est pas tout: deux droguistes confient leurs expériences personnelles de jeûne.

### Pièges à tiques

Des chercheurs de la haute école zurichoise spécialisée en sciences appliquées de Wädenswil (ZHAW) ont imaginé des pièges inédits pour réduire la population des tiques. Le point sur le fonctionnement et l'efficacité de cette méthode.

### Les autres thèmes:

«Le vieillissement cutané»; «Parfums féminins»; «Masques faciaux»; «Journalistes en herbe»; «L'hygiène à la maison» et «Les maux de tête des ados».



### Brochure: «Sous tension»

En avril, le petit guide compact encarté dans la *Tribune du droguiste* aborde le thème des tensions et autres contractures.

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

### Impressum d-inside

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3;  
direction: Martin Bangerter; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédaction: Flavia Kunz (fk);  
Nadja Mühlmann (nm), Vanessa Naef (vn), Ann Kugler (akr); traduction: Claudia Späth,  
Daphné Grekos, Laurence Strasser; mise en page: Odette Montandon; annonces: Nadia Bally,  
téléphone 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch; couverture: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com);  
impression: Swiss Printers AG Zürich, Schlieren printed in 

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

  
**d-inside est le média d'«Emplois Drogistes Suisse»:**  
**Bureau et conseil juridique:**  
Regula Steinemann, Gerbergasse 26, case postale 644,  
4001 Bâle, téléphone 061 261 45 45; caissier et administration des membres: Reto Karich; [www.drogisten.org](http://www.drogisten.org),  
[info@drogisten.org](mailto:info@drogisten.org)

  
**Vifor Pharma**

Nous sommes donateurs de l'ASD et de l'ESD

# Wenn die Eisen-Speicher leer sind.

Eisen ist mit einer Menge von 3 bis 5 Gramm das am stärksten vertretene Spurenelement im menschlichen Körper. Es ist der wichtigste Bestandteil des Hämoglobins, dem roten Blutfarbstoff in den Blutkörperchen. Dieses wiederum versorgt den Organismus mit Sauerstoff.

Unser Körper ist also dringend auf Eisen angewiesen um den Sauerstoff zu transportieren und zu verwerten. Normalerweise verlieren wir über Haut, Nieren und Darm, bei Frauen zusätzlich über die Regelblutung, ein bis 2 Milligramm Eisen pro Tag, die über die Nahrung wieder zugeführt werden müssen. Damit unserem Körper immer genügend Eisen zur Verfügung steht, wird dieses im Knochenmark, in der Leber und Milz als Vorrat gespeichert. Bei ungenügender Zufuhr über eine gewisse Zeit kann auf diese Reserven zurückgegriffen werden. Sind diese Speicher aber leer, kann es zu Symptomen kommen, die einen Eisenmangel anzeigen: Müdigkeit, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Risse in den Mundwinkeln, Schwindel und Kopfweh. In unserer Nahrung kommt Eisen vor allem in Fleisch, Geflügel und Fisch vor. Auch Nüsse, Vollkorn-Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten Eisen. Da pflanzliches Eisen von unserem Körper schlechter

aufgenommen werden kann als tierisches, kann mit Vitamin C die Aufnahme verbessert werden.

## Wer braucht zusätzlich Eisen?

Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir einen erhöhten Bedarf an Eisen haben. Jugendliche in der Wachstumsphase. Viele Frauen infolge der Regelblutung, während Schwangerschaft und Stillzeit. Ältere Menschen aufgrund von Erkrankungen und langfristiger Medikamenteneinnahme oder bei einseitiger Ernährung. Auch Leistungssportler haben bei intensivem Training niedrigere Werte als normalerweise. Ganz besonders Vegetarier müssen ihre pflanzliche Kost so zusammenstellen, dass genügend Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe aufgenommen werden können.

## MORGAG hat die Produkte, die Ihre Kunden brauchen:

- MORGAG Wellness Drink Eisen enthält das gut verwertbare zweiwertige Eisen, die Vitamine C, B6 und B1 sowie Magnesium und Calcium.
- BIOREX Eisen Vegicaps enthalten ebenfalls zweiwertiges Eisen und Vitamin C.

# Die wahren Muntermacher von MORGAG.



Bei Müdigkeit und Anzeichen eines Eisenmangels:

- MORGAG Wellness Drink Eisen mit feinem Himbeer-Geschmack
- BIOREX Eisen Vegicaps



Active-Line

MORGAG AG · CH-9642 Ebnat-Kappel  
[www.morga.ch](http://www.morga.ch)