



d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Novembre 2012

Atténuer les troubles du blues hivernal



ESD-Cycle de formation 2013–15 Des perspectives pour l'avenir

Journée d'information

Lundi 5 novembre 2012, 14h00–17h00.
Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Branches soumises à l'examen

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

Journée de discussion

Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 14 mars 2013.

Examen d'admission

Mercredi 27 mars 2013

Début du prochain cycle

Lundi 19 août 2013

Délai d'inscription

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au **28 février 2013**.

ESD-Ausbildungszyklus 2013–15 Eine Zukunft mit Perspektiven

Informationstag

Montag, 5. November 2012, 14.00 bis 17.00 Uhr.
Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Prüfungsfächer

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

Besprechungstag

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 14. März 2013.

Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 27. März 2013

Beginn des nächsten Ausbildungszyklus

Montag, 19. August 2013

Einschreibefrist

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der **28. Februar 2013**.

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

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

Inscription à la journée d'information du 5 novembre 2012

Name / Nom:

Adresse / Adresse:

E-Mail / Courriel:

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

**Délai d'inscription pour la journée d'information:
1 novembre 2012**

**Anmeldeschluss für den Informationstag:
1. November 2012**

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

École supérieure de droguerie

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



Les brèves

4/25 L'actualité de la branche

Branche

- 6 Conférence des présidents: question de participation
- 8 Forum de formation ESD: la vie à 40 ans et plus
- 16 Apprendre à soigner naturellement
- 22 Section de Suisse centrale: soirée d'information avec des experts
- 24 Vista-Expo: la santé de la tête au pied
- 26 atout santé: un quotidien sans stress

Zoom sur...

- 10 La dépression saisonnière: une approche pleine de tact

Interview

- 18 Martin Bangerter: concurrence et automédication

Connaissances

- 14 Le sel: à consommer avec modération

Rubriques

- 5 De fil en aiguille
- 21 Le droit au travail
- 28 Le marché de l'emploi
- 31 A venir dans la Tribune du droguiste



La dépression saisonnière se manifeste surtout durant les sombres mois d'hiver. Découvrez, page 10, quels produits de la droguerie peuvent aider à améliorer l'humeur quand le moral est en berne.



Assurer l'avenir de la droguerie

Des facteurs économiques et politiques ont globalement conduit à un réajustement du marché de la santé. Cette évolution, survenue après de nombreuses années d'essor, concerne aussi la branche suisse de la santé. Dans ce nouvel environnement, très changeant, il faut développer de nouvelles opportunités, pouvoir rapidement se forger une opinion et prendre des décisions. Lors de la conférence des présidents, le comité central de l'ASD a présenté sa vision d'une structure d'avenir pour l'Association (page 6). L'Association n'est pas la seule à devoir emprunter une voie plus progressive: il faut aussi positionner clairement la droguerie comme le magasin spécialisé pour tout ce qui concerne la santé, la beauté et le bien-être auprès des quelque 130 000 clients qui en franchissent tous les jours le seuil. Pour ce faire, il faut souligner l'importance d'accompagner la remise des médicaments de l'automédication de conseils spécialisés, lesquels garantissent la sécurité des consommateurs – comme le relève Martin Bangerter, président du comité central, dans l'interview accordée à d-inside (page 18). Il faut aussi mettre en valeur l'engagement de nombreux droguistes qui participent activement à entretenir l'image de la droguerie: le forum de formation organisé à l'ESD de Neuchâtel fait toujours salle comble avec près de 450 participants (page 8). Enfin, des jeunes professionnels de la branche, curieux et innovants, jouent un rôle central dans la pérennité de la branche (page 5).

Nadja Mühlemann



Attention aux biscuits à la cannelle La cannelle de Chine contient des doses élevées de coumarine. L'institut allemand d'évaluation des risques conseille d'utiliser cette épice en faible quantité uniquement.

Chez les personnes sensibles, la coumarine peut provoquer des lésions du foie. La dose tolérée de coumarine est de 0,1 milligramme par kilo de poids corporel et par jour. L'UE a déjà établi une teneur maximale en coumarine pour certains aliments à base de cannelle. Par exemple, les étoiles à la cannelle peuvent contenir 50 mg de cannelle par kilo de biscuits. Pour dépasser les limites admises, un adulte devrait avaler des quantités phénoménales de ces biscuits. En revanche, un petit enfant risque d'atteindre facilement la quantité maximale admise de coumarine: un enfant de 15 kilos ne devrait pas manger plus de six étoiles à la cannelle, soit 30 grammes. Cela dit, si la valeur journalière admise n'est dépassée que pendant un bref laps de temps (une à deux semaines), il n'y a pas de raison de s'inquiéter outre mesure. A noter que les consommateurs peuvent par ailleurs privilégier la cannelle de Ceylan – qui contient beaucoup moins de coumarine. *apotheker-adhoc.de*

Perte de poids tout confort

Les bons conseils pour passer à un mode de vie plus sain s'avèrent rarement utiles; si vous voulez changer une personne, mieux vaut lui faciliter la tâche. Autrement dit, un resto servant des salades à proximité, un escalier placé plus près que l'ascenseur... Voilà qui contribue davantage à changer de mode de vie, que les mises en garde bienveillantes, comme l'écrivent des chercheurs britanniques en sciences comportementales dans la revue «Science». En cause, notre manière de prendre des décisions: en effet, nous les prenons rarement pour les bonnes raisons, mais plutôt par habitude, par confort ou pour des raisons anodines. *red.*

Patch contraceptif

Bayer compte commercialiser un nouveau patch contraceptif. Le groupe pharmaceutique a déposé la demande d'autorisation auprès de l'Agence européenne des médicaments. C'est Jenapharm, filiale de Bayer, qui commercialiserait le produit. Ce patch transparent contient 0,55 mg d'éthinyl-

lestradiol et 2,1 mg de gestodène. Selon Bayer, cette dose d'hormones correspond à celle de la prise quotidienne de la pilule contraceptive. Le patch devrait être changé tous les sept jours et une pause d'une semaine devrait être observée après trois semaines d'utilisation. Si la demande d'autorisation aboutit, Bayer compte commercialiser le produit dans le monde entier. *red.*

Du cacao pour les sportifs

Les sportifs peuvent faire augmenter leurs performances et leur fonction vasculaire grâce à la prise régulière de cacao. C'est ce que vient de montrer une étude des hôpitaux universitaires de Düsseldorf et de Maastricht, ainsi que de l'Ecole supérieure allemande de sport basée à Cologne. Pour cette étude, 12 adeptes du sport de compétition ont bu pendant sept jours une boisson à base de cacao contenant 20 mg de flavonols, l'un des composants du cacao. Les flavonols réduisent notamment les dépôts dans les vaisseaux sanguins, permettant ainsi au sang de mieux circuler. *red.*

Assemblée des délégués: 16 novembre 2012

Dès 10 heures, les délégués de l'Association suisse des droguistes ont rendez-vous à la Fabrikhalle 12, à Berne. Après la partie statutaire, un intéressant programme figure au menu de l'après-midi, avec différents exposés sur des thèmes relatifs à la branche (détails page 6).

Du vin rouge sans alcool contre l'hypertension

Le vin rouge sans alcool fait davantage baisser la pression sanguine que le vin rouge alcoolisé. Tel est le résultat d'une étude réalisée sur 67 hommes présentant un risque cardiovasculaire élevé. Selon les scientifiques, la consommation quotidienne de vin rouge sans alcool préviendrait l'hypertension légère à moyenne. *red.*

Beaux mâles

En matière de conseils d'ordre esthétique, que veulent donc les hommes? Un aperçu clair des produits, une aide pour s'orienter en toute simplicité et des conseils compréhensibles. Tels sont les résultats d'une enquête de l'institut d'étude de marché Böttcher. Les hommes utilisant les produits de leur partenaire ne connaissent guère les propriétés des produits pour hommes. *red.*

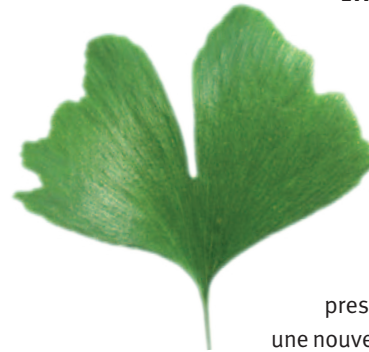
Quelle est donc cette fleur?

Pas facile de mettre un nom sur les fleurs croisées en balade. Les drogueries Roggen lancent une page Facebook qui dépannera les botanistes en herbe. Il suffit de photographier la fleur inconnue avec son portable et de la publier sur le mur «Quelle est donc cette fleur». Assistez ensuite en direct à l'éclosion de la réponse! Accédez à ce guide en cliquant [ici](http://www.roggen.ch).

www.roggen.ch

L'argent endommage les cellules

L'argent est utilisé en médecine pour ses vertus antibactériennes. Or des scientifiques de l'Université de Duisburg-Essen viennent de découvrir qu'il endommage les cellules des tissus. En outre, son action sur les germes diminue dès lors qu'il entre en contact avec des protéines sanguines. D'après les chercheurs, l'utilisation de l'argent serait donc risquée. A l'avenir, il faudrait privilégier les nanoparticules issues d'autres matériaux (zinc, fer ou magnésium) pour soigner les plaies. *red.*



Efficacité du ginkgo mise en doute

L'extrait des feuilles de ginkgo s'utilise pour prévenir les maladies neuro-dégénératives, aussi bien en automédication que sur prescription médicale. Mais une nouvelle étude randomisée en double aveugle menée par des chercheurs de l'Inserm et de l'Université de Toulouse remet son efficacité en doute. Plus de 2500 personnes souffrant de troubles de la mémoire y ont participé. Après 5 ans, la maladie d'Alzheimer a été diagnostiquée chez 4 % des participants sous médication et chez 5 % des participants sous placebo. Cette différence est trop faible pour être statistiquement significative indiquent les auteurs.

deutsche apotheker-zeitung, n° 37/2012

La dépression coûte des milliards

En Europe, un employé sur dix a déjà été en congé maladie en raison d'une dépression. Tel est le résultat d'un sondage en ligne réalisé par l'European Depression Association (EDA) auprès de 7000 Européens. Pour chaque épisode dépressif, le congé maladie dure en moyenne 36 jours ouvrés. Selon les sources citées par l'EDA, les coûts socio-économiques au sein de l'UE seraient de 92 milliards d'euros pour l'année 2010, causés à la fois par le taux d'absentéisme et les symptômes de la maladie. Selon l'EDA, la dépression est le principal trouble psychiatrique touchant les actifs. Nombreuses sont les personnes qui ignorent que la maladie ne provoque pas seulement de la tristesse, mais aussi des troubles de la concentration, des difficultés à prendre des décisions et des pertes de mémoire. Plus d'infos sur la dépression saisonnière en page 10. *EDA*

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.



Beat Günther, directeur de l'Ecole supérieure de droguerie ESD.

A question précise...

«Qu'attendez-vous des jeunes droguistes dipl. ES pour garantir le futur de la branche de la droguerie?»



...réponse directe

Le futur de notre branche dépend selon moi de différents facteurs. Les jeunes droguistes ES jouent certainement un rôle central dans la pérennité de la profession. Prenons par exemple le marché actuel, en perpétuelle mutation. Les jeunes droguistes doivent être flexibles, savoir trouver des solutions innovantes et développer une pensée libre. Ils doivent à la fois savoir faire preuve d'innovation et se positionner clairement. Ce n'est pas si simple. Ils risquent de se disperser en multipliant les activités. Une des premières choses à faire est donc de réfléchir à la manière d'exercer cette profession très variée. Les choses qui les intéressent personnellement peuvent et doivent même être intégrées au quotidien professionnel car il s'agit là d'indicateurs importants au moment de prendre des décisions. J'attends donc des jeunes droguistes qu'ils réfléchissent bien aux conséquences de leurs actes et qu'ils vivent à fond leur passion dans leur métier.

Martin Riesen, droguiste dipl. ES et propriétaire de deux drogueries



Et la suite

La prochaine question s'adresse à Jacqueline Ryffel, pharmacienne spécialisée en homéopathie classique FPH et directrice de Spagyros SA.

Martin Riesen lui demande:

«Existe-t-il déjà des expériences de mélanges d'essences spagyriques et de remèdes de la gemmothérapie?»

La réponse de Jacqueline Ryffel paraîtra dans l'édition de décembre 2012 de *d-inside*.

S'élargir et rester efficace

L'Association suisse des droguistes (ASD) veut adapter ses structures aux changements en cours dans la branche. Le comité central a présenté les premières esquisses de ce modèle participatif aux présidents de section.

Rien ne dure éternellement. C'est aussi vrai pour les structures de l'Association. Durant la première partie de la conférence des présidents, Isabella Mosca, responsable «politique et branche» au sein du comité central, et Martin Bangerter, président central, ont évoqué les défis auxquels sont actuellement confrontées les associations professionnelles. Les milieux économiques et politiques étant soumis à des changements rapides, il est devenu indispensable de trouver des méthodes de décision aussi rapides. Egalement dans la branche de la droguerie, qui n'échappe pas à ces changements. Martin Bangerter a encore mis l'accent sur un autre point: «Les prises de position doivent aujourd'hui se faire très rapidement.» Or la technologie de la communication actuelle offre justement de nouvelles possibilités de prendre rapidement des décisions

Elargissement de la base

Un élément majeur de la réforme au niveau de l'assemblée générale: le cercle des membres doit s'élargir avec la création d'une nouvelle catégorie. Si la proposition du comité central est adoptée, les droguistes diplômés devraient à l'avenir aussi avoir la possibilité de participer à l'AD. L'objectif est à terme d'ouvrir l'association non seulement aux personnes morales mais aussi aux personnes physiques, de manière à ce qu'elle puisse représenter l'intégralité de la branche de la droguerie. Les étapes prévues de la réforme visent aussi à intégrer plus largement la base dans les affaires importantes.

La représentation des régions et des groupements à l'assemblée des délégués, pour assurer une représentation (encore) plus équilibrée de la branche, a également été discutée. Là encore, le comité central soumettra une proposition d'adaptation des structures à l'assemblée des délégués du 16 novembre 2012. Une fois la réforme prévue présentée à l'AD, les prochaines étapes se feront progressivement. Il s'agira notamment de vérifier si ces changements tiennent juridiquement la route. La base sera aussi invitée à s'exprimer dans le cadre d'une procédure de consultation. S'il s'avère que le projet est suffisamment abouti, la votation concernant la modification des statuts pourrait avoir lieu au plus tôt l'an prochain.

Du nouveau concernant l'image de la branche

Heinrich Gasser, responsable «médias et communication», a communiqué aux présidents de section les premiers résultats du sondage sur l'image de la droguerie réalisé par un institut externe sur mandat de l'ASD. Ce sondage représentatif a révélé des choses fort intéressantes. De nombreux sondés ont spontanément cité la droguerie comme adresse de référence pour les questions de santé et de soins corporels. La droguerie est reconnue pour ses compétences et suscite beaucoup de sympathie. A noter toutefois que l'appréciation de la droguerie en tant que prestataire dans le secteur de la santé varie considérablement en fonction des groupes d'âges et des régions linguistiques. Il est évident que les émissions «Deux minutes pour votre santé» lancées en mai de cette année par l'ASD contribuent justement à ajuster cette image. Un extrait des résultats du sondage sera également présenté lors de la réunion de la branche qui aura lieu après l'assemblée des délégués du 16 novembre.

Cinq exposés à l'AD

Après l'assemblée des délégués, le 16 novembre à Berne, le programme continue dès 13 h 00 avec cinq exposés sur des thèmes actuels de la branche.

- » **«Simple, pratique – et utile pour l'avenir»,** Martin Bangerter et Isabella Mosca présentent la nouvelle structure de l'Association suisse des droguistes
- » **«Nouveaux symboles SGH – exclusivités de première main»** Des experts de l'OFSP présentent la nouvelle ordonnance sur les produits chimiques
- » **«Ça sonne bien – et c'est bien: Radio ASD et l'image de la droguerie»** Heinrich Gasser fait le point sur les premières émissions de Radio ASD et Michael Matt de ValueQuest parle de l'image de la droguerie
- » **«La guerre des Roses autres «ir»régularités»** Elisabeth Huber évoque le cas de la pharmacie «zur Rose» et la révision de la loi sur les produits thérapeutiques
- » **«Le courage ne suffit pas»** Martin Bangerter parle du futur de la branche

Les campagnes de promotion de l'image, à savoir «acné, stress et peines de cœur» et «atout santé», ont également été abordées. Beaucoup d'entreprises s'intéressent aujourd'hui à la promotion de la santé au travail. Le comité central et la direction ont donc décidé de continuer à positionner la droguerie dans ce domaine en poursuivant l'action «atout santé».

Les discussions ont aussi porté sur les décisions des autorités: les nouveautés dans le domaine des produits chimiques, à savoir la réglementation des dangers potentiels des produits chimiques, doivent s'accompagner d'une vaste stratégie d'information. L'ASD fait partie des 18 partenaires qui ont accepté de participer à la campagne intitulée «Bien regardé, bien protégé». Il est important d'indiquer encore et toujours comment utiliser correctement les produits chimiques. Les adaptations de la loi suisse à la réglementation européenne («Reach») et aux standards internationaux (SGH) ont aussi des conséquences directes pour le commerce de détail. Les médias de l'ASD se sont déjà emparés du sujet et informent progressivement leurs lecteurs par différents canaux.

Un commerce qui donne la nausée

Les pratiques de la pharmacie «zur Rose» ont aussi nourri les discussions. L'ASD s'engage sans relâche contre la vente par correspondance non réglementée de médicaments OTC. Le problème: des médicaments sont envoyés sans qu'il y ait eu un quelconque contact direct entre le patient et le médecin dispensateur et donc aucun examen. Elisabeth Huber, membre de la direction responsable «politique et branche», a informé les présidents de section de la procédure juridique en cours depuis début 2011. D'autres associations professionnelles, comme pharماسuisse, doutent d'ailleurs aussi de la légalité d'un tel modèle commercial. Des plaintes sont en suspens auprès de différentes autorités de contrôle cantonales.

«étoile-d» – pas une dictature de la qualité

Avant de clore la conférence, Martin Bangerter a lancé un plaidoyer pour l'instauration de règles du jeu claires et justes en matière de gestion de la qualité dans la branche. «L'emblème «étoile-d» a une fonction essentielle: il est un symbole de garantie pour les clients», a-t-il rappelé en se référant à la décision de l'assemblée générale de 2006. La stratégie de gestion de la qualité proposée ne doit pas devenir une dictature de la qualité: elle doit simplement fixer des critères clairs, compréhensibles et contractuels pour déterminer les conditions d'utilisation de l'«étoile-d». Les formations obligatoires et les directives DrogoThèque devraient constituer la base de ces évaluations pour cinq ans. L'assemblée des délégués sera aussi appelée à se prononcer sur un nouveau règlement à ce sujet.

Manuel Fischer / trad: cs



La conférence des présidents: une excellente occasion d'évoquer des problèmes du quotidien professionnel avec des collègues.

En forme à la fleur de l'âge

Le forum de formation qui s'est tenu cette année à l'ESD était entièrement dévolu aux personnes de 40 ans et plus. Que faire lorsque les premiers troubles métaboliques se manifestent? Comment conseiller les clients de droguerie qui voient leurs performances physiques diminuer? Les participants au forum ont découvert les solutions proposées par une vaste gamme de méthodes complémentaires.

La formation continue est le mot d'ordre du moment dans la branche de la droguerie. Le forum de formation, organisé pour la huitième fois à l'Ecole supérieure de droguerie (ESD) de Neuchâtel, a proposé une large palette de cours différents. Le mauvais temps et les averses fréquentes ont contraint les visiteurs à se cantonner dans les couloirs et les salles de pause de la bâtisse de deux étages. Une ambiance de foire professionnelle régnait au rez-de-chaussée. Les sponsors de cette manifestation de plusieurs jours ont en effet transformé cet espace en plate-forme d'échanges et de rencontres. Spirig Pharma a ainsi apprécié de pouvoir présenter ses nouveautés à un public spécialisé très intéressé. Bio Strath a salué le côté sympathique de l'encadrement et la qualité de l'organisation sur place.

«J'ai glané beaucoup d'idées que je vais pouvoir ramener chez moi.»

Markus Arnold, propriétaire de la droguerie Droga de Granges (SO)

Avec un total d'environ 450 participants, le nombre record de l'année passée n'a pas tout à fait pu être égalé. En revanche, la grande majorité des feedback ont été positifs, tant en ce qui concerne la qualité de la manifestation que le contenu des cours. Markus Arnold, propriétaire de la droguerie Droga de Granges (SO), a estimé que le thème des 40 ans et plus était intéressant: «J'ai glané beaucoup d'idées que je vais pouvoir ramener chez moi.» En comparaison avec les forums précédents, cette édition a évolué dans le bon sens. La durée des cours, portée à 90 minutes, est idéale pour traiter les thèmes de manière approfondie. Markus Arnold a suivi plusieurs cours, notamment sur les fleurs de Bach et les méthodes dépuratives en fonction des

types de métabolisme. Il a particulièrement apprécié l'exposé de Patrick Hettrich intitulé «L'intestin – centre de notre santé». Les expressions poétiques, comme des papillons dans le ventre, en disent beaucoup sur l'importance du système digestif sur notre bien-être. Les interactions entre la flore intestinale et le système immunitaire intéressent de plus en plus les scientifiques. Ce qui confirme ce que les droguistes expérimentent depuis longtemps dans leur pratique professionnelle, a relevé Markus Arnold: «L'influence d'une mauvaise alimentation, des médicaments et du stress se manifeste souvent d'abord dans le tractus digestif. Ce phénomène est ressenti comme une atteinte majeure à la vitalité.»

Attachement à la formation supérieure

Philipp Meyer, de la droguerie Meyer à Langenthal (BE), s'est aussi déclaré satisfait de l'offre du forum. Tous les sujets ne pourront pas être directement transposés dans la pratique quotidienne, mais de nombreuses connaissances dispensées lui seront utiles pour étayer les entretiens de conseil. Il a également été très intéressé par le cours de la naturopathe Sandra Zürcher, «Douceur et âge mûr», qui traitait de l'augmentation dramatique de la consommation de sucre au cours du siècle dernier et des conséquences de cette évolution, à savoir une augmentation des cas d'hyperglycémie et de diabète de type II. Un autre séminaire a porté sur l'intensification de la coopération avec les médecins et les centres de fitness pour offrir de meilleures prestations aux sportifs, qu'ils soient d'élite ou amateurs. La participation des étudiants de l'ESD au forum de formation – tant comme participants aux cours que comme petites mains en coulisses – a contribué à la bonne atmosphère qui a régné à Neuchâtel. Beat Günther, directeur de l'ESD, s'est réjoui de la présence de cadres de la branche. En se déplaçant personnellement, ils ont montré leur attachement à cet établissement de formation supérieure.

Manuel Fischer /trad: cs



- 1 Marco Heilig, manager trade marketing, Mepha Pharma SA, et
- 2 Willem van Wezel, service extérieur de Mepha Pharma SA, se sont réjouis de l'intérêt marqué des visiteurs pour leurs produits.
- 3 Patrick Hettrich, directeur de Biotan SA, a fait l'apologie de l'intestin – centre de la santé, de la vitalité et du bien-être émotionnel.
- 4 Jo Marty, coach en management et président de l'association de biochimie selon le Dr Schüssler, a expliqué les effets des troubles du sommeil sur le métabolisme.
- 5 Les explications de Jürg Steiner, spécialiste en diagnostic sportif, sur les mesures d'efficacité d'un entraînement régulier étaient passionnantes.
- 6 La qualité suisse est aussi un argument de vente important dans le canal spécialisé.
- 7 Maurus Strässle, Key Account Manager chez Spirig Pharma SA, a apprécié les contacts avec la branche.
- 8 Les participants ont profité des pauses pour nouer des contacts en dégustant café et petits gâteaux.
- 9 Fabienne Gigandet, responsable technique de formation chez Omida SA, a expliqué les possibilités de traiter par l'homéopathie des tableaux cliniques précis.

Soulager en douceur la dépression saisonnière

Des mesures de marketing pleines de tact peuvent attirer l'attention de la clientèle sur la dépression hivernale et servir de base à des entretiens de conseils approfondis en droguerie. Les personnes concernées ont ainsi plus de facilité à formuler leurs souffrances et donc à trouver la thérapie qui les soulagera.

Près de 2 % des adultes souffrent de dépression saisonnière (SAD = Seasonal Affective Disorder). Elle ne se manifeste que durant les sombres mois d'hiver et disparaît au retour du printemps. Fatigue, abattement, manque d'entrain, besoin accru de sommeil, manque d'appétit – ou, au contraire, fringales fréquentes – et baisse de libido en sont les symptômes typiques. Le mauvais temps, le manque de lumière et sans doute certaines prédispositions génétiques font que certaines personnes ont le moral en berne en automne et en hiver. Si cette humeur dépressive n'apparaît que durant cette période pauvre en lumière (pour les autres types de dépressions, un traitement médical s'impose), les mesures suivantes peuvent être utiles.

Exercice physique et grand air

Le mouvement et le sport en général ont des propriétés antidépressives. Car lorsque le sang circule bien dans le corps, cela procure une sensation de chaleur, de vitalité et de bonheur. On sent littéralement la vie circuler dans ses veines. Cette sensation de bonheur est notamment provoquée par la sécrétion d'endorphines, que le corps fabrique naturellement quand on bouge. Les endorphines sont des hormones, et plus particulièrement des composés opioïdes endogènes, synthétisées par l'hypothalamus et l'hypophyse. En se liant aux récepteurs opioïdes, elles provoquent les mêmes effets que, notamment, la morphine: elles atténuent les douleurs et procurent des sensations agréables.

La sécrétion d'endorphines survient déjà après 20 minutes d'activité physique. Des petites unités de sport, qui sont

même à la portée des débutants, suffisent donc pour ressentir une sensation de bonheur. Le ressenti des effets des endorphines est cependant très individuel – il ne faut donc pas trop en attendre. Les débutants qui veulent améliorer leur humeur devraient commencer par des petites unités d'entraînement d'un quart d'heure bihebdomadaires et privilégier les sports comme la course, le vélo, la natation ou la gymnastique. Passer ensuite progressivement à trois à cinq séances hebdomadaires et augmenter la durée, jusqu'à une heure d'activité sportive modérée.

En pratiquant dans la nature, on peut en plus faire le plein d'oxygène frais, lequel n'est pas seulement important pour le cerveau, mais procure aussi une sensation de vie. Effet secondaire positif du mouvement au grand air: l'attention n'est plus centrée sur soi mais sur l'extérieur, le dialogue intérieur négatif est refoulé et les yeux profitent des effets bénéfiques de la couleur verte. (1)

Soleil et lumière

Nous percevons la lumière grâce à nos yeux et sentons la chaleur sur notre peau. Au niveau des yeux, les rayons lumineux traversent d'abord la pupille pour aller sur la rétine où elle est transformée en signaux chimiques. Les influx nerveux passent ensuite par le nerf optique pour atteindre le cerveau. Là, ces influx nerveux provoquent la sécrétion d'hormones endogènes comme la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. Ce qui a une influence positive sur l'humeur. Par lumière, on entend le rayonnement électromagnétique perceptible par nos yeux. Pour pouvoir comparer l'intensité des sources lumineuses, on mesure leur



force en lux (lx). A titre d'exemple, l'intensité lumineuse peut atteindre 10 000 lx par une belle journée d'été alors qu'elle n'est que de 3500 lx quand le ciel est couvert en hiver. Des études montrent que l'on se sent bien au travail avec une intensité de 500 lx. (2) La lumière peut donc être utilisée comme thérapie contre la dépression saisonnière. Pour ce faire, il faut recourir à des lampes atteignant 2000 à 10 000 lx. Pour obtenir un effet thérapeutique physiologique, l'intensité lumineuse doit au moins atteindre 2000 lx. L'efficacité de la luminothérapie¹ dépend cependant du biorythme individuel, lequel varie en fonction des «chronotypes». Un questionnaire permet de déterminer le chronotype d'un individu et donc le meilleur moment d'administrer la lumière (www.cet.org). Pour les patients qui souffrent de troubles dépressifs saisonniers, le traitement consiste en général à une exposition très matinale à une source de lumière de 10 000 lx pendant 30 minutes². En cas de SAD diagnostiqué, l'achat d'une lampe de luminothérapie est recommandé – la personne peut ainsi poursuivre le traitement simplement chez elle. Les lampes en vente fournissent une illumination de 2000 à 10 000 lx. Il est important de préciser que ces appareils sont dotés d'écrans spéciaux qui filtrent les rayons UV nocifs, que l'on trouve notamment dans les rayons du soleil.

Médicaments d'origine végétale – petite sélection

Une mesure complémentaire contre les troubles dépressifs de l'humeur est l'utilisation de remèdes d'origine végétale qui améliorent l'humeur. En phytothérapie classique, la plante utilisée contre la dépression saisonnière est Hypericum perforatum. Ces dernières années, Rhodiola rosea a aussi démontré son efficacité dans le traitement des états d'épuisement. Eleutherococcus senticosus est aussi efficace contre la fatigue chronique. Enfin, en cas de dépression provoquée par des douleurs chroniques, Uncaria tomentosa a fait ses preuves.

Mood food

Une autre approche passe par l'alimentation. Ces dernières années, le terme de «mood food» s'est popularisé pour décrire l'ensemble des aliments dits «antidépresseurs». Se nourrir selon les principes du mood food, c'est veiller à consommer des aliments colorés – choisir des couleurs gaies, joyeuses – pour stimuler la production de sérotonine. La sérotonine est un neurotransmetteur synthétisé dans le cerveau. Le manque de sérotonine figure parmi les facteurs responsables des états dépressifs. On sait aujourd'hui qu'une augmentation de la concentration de sérotonine dans le cerveau a une influence sur les états dépressifs et les douleurs. Le cerveau ne peut pas synthétiser lui-même la sérotonine. En effet, la synthèse de sérotonine nécessite l'intervention du tryptophane, un acide aminé essentiel. Le tryptophane est transporté activement dans le cerveau via la barrière hémato-encéphalique. Bon à savoir: outre le tryptophane, ce système transporte aussi d'autres acides aminés vers le cerveau – c'est pourquoi

Couleur et humeur – comment les aliments peuvent influencer le moral.

une alimentation trop riche en protéines peut ralentir l'assimilation du tryptophane. Pour une concentration optimale de sérotonine dans le cerveau, il faut donc privilégier une alimentation contenant une dose modérée de protéines et plutôt riche en hydrates de carbone. Pourquoi les hydrates de carbone? Parce qu'ils augmentent la production d'insuline dans le pancréas. Or l'insuline dans le sang augmente l'assimilation des acides aminés dans les autres cellules de l'organisme. D'où une meilleure assimilation des tryptophanes dans le cerveau. On peut aussi améliorer l'assimilation du tryptophane en consommant les aliments qui en contiennent une bonne demi-heure avant les aliments riches en protéines (détails, voir page 13).

Symptômes typiques et limites thérapeutiques

La dépression saisonnière touche principalement les personnes entre 20 et 40 ans. Les parents transmettent souvent cette tendance à leurs enfants. Les signes indiquant un tel trouble sont un manque d'entrain, une humeur noire que les contacts sociaux et les beaux moments ne parviennent pas à améliorer, un manque d'appétit, un manque d'intérêt général, une tendance à ressasser des idées noires, une tendance à ne voir que le côté négatif des choses et une fatigue inhabituelle. Même si les symptômes sont légers et ne se manifestent «que» durant les mois d'hiver, il ne faut pas prendre la dépression saisonnière à



la légère. Si les mesures proposées n'apportent pas d'amélioration, c'est peut-être que les troubles sont provoqués par une légère dépression. Si elle n'est pas traitée correctement, elle peut à terme devenir sérieuse. Dans ce cas, il est donc conseillé de s'adresser à un médecin.

S'adresser avec tact à la clientèle

Les personnes souffrant de SAD ne cherchent souvent même pas d'aide quand leur tristesse et leur épuisement sont importants. Il est donc d'autant plus important de leur faire comprendre avec tact que les troubles de l'humeur peuvent toucher tout le monde et qu'il existe des possibilités d'intervenir soi-même activement. Les droguistes peuvent donc donner des conseils et recommander des médicaments de l'automédication pour améliorer l'humeur. Le principal message de la droguerie pourrait être: «Nous pouvons vous conseiller sur tous les thèmes de la santé – vous pouvez nous parler sans gêne.» En ce qui concerne les thèmes tabou, une approche non verbale – par exemple avec un article dans la Tribune du droguiste, une sélection de produits exposés bien visiblement ou un aménagement thématique dans la vitrine – permet de transmettre un signal discret et plein de tact.

Christine Funke, Julia Burgener, Dr sc. nat., responsable du service scientifique /trad: cs

Des aliments bons pour le moral

Les aliments riches en tryptophanes sont le poisson (en particulier le thon), les légumineuses, les bananes, les avocats, les tomates, les pruneaux, les noix de Cajou, les flocons d'avoine, les germes de blé. Les hydrates de carbone qui améliorent l'assimilation des tryptophanes se trouvent dans le riz, les pommes de terre, les céréales, le chocolat. Le chocolat n'augmente pas seulement les sécrétions d'insuline mais contient aussi de la théobromine qui améliore également l'humeur et détend. Il est important de savoir quels co-facteurs sont nécessaires à la production biochimique de la sérotonine. Les co-facteurs essentiels à la synthèse de la sérotonine sont le magnésium, le zinc, les vitamines du groupe B, la vitamine C et les acides gras oméga-3. Ces nutriments peuvent être apportés à l'organisme par l'alimentation ou par des compléments alimentaires.

Les aliments riches en co-facteurs de sérotonine sont:

- › tous les aliments verts, car l'élément essentiel de la chlorophylle est le magnésium;
- › les aliments riches en zinc (avoine, millet, germes de blé, sésame, amarante, graines de tournesol, haricots, haricots mungo, noix de Cajou, champignons);
- › les céréales riches en vitamines du groupe B (avoine, épeautre);
- › les aliments qui contiennent de la vitamine C (brocoli, choux de Bruxelles, orange);
- › les acides gras oméga-3 (poisson, huiles végétales).

¹ Thérapie chronobiologique (www.chronobiology.ch)
² Selon le centre de chronobiologie de la Clinique psychiatrique universitaire de Bâle

Sources

(1) Sport und Depression - Mayer, Karl. c. www.neuro24.de/sport_und_depression.htm 17.9.2012
(2) www.educ.ethz.ch/unt/um/bew/spez_themen/licht_arbeitsplatz/Haas_Licht_Anleitung_Lehrperson.pdf

«Stratégie sel» – des progrès hésitants

Huit grammes de sel alimentaire par personne et par jour: tel était l'objectif de la «Stratégie sel 2008–2012» de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Alors que d'autres pays européens enregistrent des progrès notables, la Suisse est à la traîne.

Les Suisses mangent trop salé. La première enquête nationale sur ce sujet révèle qu'une personne consomme en moyenne 9,1 g de sel par jour, les hommes en absorbant dans l'ensemble une plus grande quantité (10,6 g) que les femmes (7,8 g). Ces résultats, publiés en octobre dernier, sont bien supérieurs à l'apport physiologique indispensable, qui n'est que de 1,5 g par jour. Mais cette consommation excessive n'est pas tant imputable à la salière trônant sur la table du repas qu'aux mets industriels. 75 % du chlorure de sodium provient en effet des produits de boulangerie, du fromage, des produits carnés, soupes, sauces et autres aliments industriels.

L'excès de sel est caractéristique des pays fortement développés avec une économie agro-alimentaire complexe, mais il comporte des risques pour la santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a lancé la campagne «Stratégie sel 2008–2012» suite au rapport national de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) «Sel et hypertension artérielle» ainsi que sur la base d'études internationales. Le rapport de l'OMS «Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques» démontre très clairement qu'une consommation élevée de sel augmente le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Les experts de l'OMS recommandent donc d'abaisser la consommation moyenne de sel à 5 g par jour et par personne.

L'OFSP s'appuie également sur le deuxième rapport d'experts du Fonds mondial de recherche contre le cancer de 2007. Il indique que le sel et les aliments auxquels du sel est ajouté pour assurer une meilleure conservation du pro-



Les Suisses ingèrent plus de sel via les aliments industriels qu'en rectifiant l'assaisonnement des mets.

fotolia.de

duit constituent un facteur de risque de cancers gastriques. Relevons par ailleurs que le rapport de la COFA ciblait plus particulièrement les groupes de population à risques comme les seniors, les personnes en surpoids, les hypertendus et les personnes sensibles au sel.

Un objectif ambitieux

La stratégie de l'OFSP prônait en août 2009 comme objectif supérieur de réduire la consommation de sel sans perte de saveur. Une réduction qui devrait atteindre progressivement 8 g par jour et par personne entre 2008 et 2012. Le travail de sensibilisation publique s'inscrit dans le Programme national alimentation et activité physique 2008–2012. Autre pilier important de la stratégie: la collecte de données représentatives portant sur la consommation de sel de cuisine en Suisse. Car il n'existait pas de données fiables à ce sujet. Enfin, une collaboration accrue a été recherchée avec les acteurs de l'industrie alimentaire, en vue d'adapter la composition des produits. Par rapport aux pays européens, la Suisse n'a pas fait œuvre de pionnière en la matière. Certains pays disposent aujourd'hui d'une expérience plus solide, bien que les campagnes les plus fructueuses ne soient de loin pas encore parvenues à atteindre la moyenne recommandée des 5 g par jour, prônée par l'OMS.

Les stratégies diffèrent selon les pays. Certains misent sur de vastes campagnes d'information, alors que d'autres préfèrent imposer des restrictions à l'industrie alimentaire. C'est la Finlande qui dispose de la plus longue expérience en la matière: en 20 ans, la consommation de NaCl y est passée de 14 g à 10 g par jour. Elle s'est concentrée sur le travail d'information de la population et sur l'encouragement aux produits de remplacement et a doté les produits alimentaires favorables d'un symbole en forme de cœur.

Patience et longueur de temps...

La France a été la première à initier et appliquer résolument une stratégie différente en convenant d'une réduction graduelle de la concentration en sel avec les tenants de l'industrie alimentaire.

La teneur en sel du pain, des produits carnés et des soupes, en particulier, a pu être abaissée. Mais la réduction drastique espérée n'a pas été atteinte: sur l'ensemble de la population, la consommation de sel a diminué de 5 % environ (hommes: de 9,3 à 8,7 g; femmes: de 6,9 à 6,7 g).

Bien que le programme ait connu un succès très modeste, la mesure de son impact aura néanmoins permis d'obtenir des indications nationales et représentatives de la consommation de la population française à différents moments. En Suisse, une nouvelle étude devrait être réalisée mais l'OFSP entend d'abord évaluer les résultats à l'issue de la campagne, fin 2012. Les attentes sont d'ores et déjà tempérées: «Les résultats des programmes de réduction de la consommation de sel dans d'autres pays montrent qu'il n'existe pas de solution à court terme», déclare Mona Neidhart, porte-parole de l'OFSP, qui ajoute: «Une stratégie ef-

ficace nécessite 20 à 30 ans.» L'OFSP relève en outre l'importance d'inclure dans la campagne nationale tous les partenaires, comme les médecins, les cuisiniers nutritionnistes, le personnel de soins et autres spécialistes de la santé.

La Suisse table aussi sur les négociations avec l'industrie

«Une stratégie efficace nécessite 20 à 30 ans».

Mona Neidhart, porte-parole de l'OFSP

alimentaire, qui a déjà commencé à adapter la composition de certains de ses produits. D'ici à fin décembre 2012, Coop devrait ainsi avoir adapté la fabrication de 300 de ses produits préparés pour adapter leur composition aux valeurs recommandées: pizzas, soupes, plats cuisinés ou pâtes. Unilever compte également réduire de 13 % la teneur en sel de son assortiment de produits Knorr destinés à la restauration collective d'ici à fin décembre 2012.

Manuel Fischer / trad: ls

Der **NEUE** UNGUATOR® Q

Geeignet für Dosen 20–500 g.

Skalierbare Qualität

- Automatische Skalierung eines validierten Rührprogramms auf andere Krukengrößen
- Zeitersparnis- keine umständliche Berechnungen
- Konstante Qualität

Reproduzierbare Qualität

- Herstellungsparameter können durch ID-Nummer einfach nachvollzogen werden
- ID-Nummer ermöglicht konstant qualitativ hochwertige Ergebnisse
- Steigerung der Kundenzufriedenheit

QMS-Zertifizierung

- Geeignet durch hygienisch einwandfreie Qualität
- Vereinfachte Dokumentation durch ID-Nummer
- Höchste Ansprüche konsequent umgesetzt

E. ANWANDER & CIE. AG
CH-4104 Oberwil

Tel. 061 338 33 33
Fax 061 338 33 11

info@anwa.ch
www.anwa.ch

Soigner naturellement

L'association des drogueries Natur a organisé pour la 5^e fois une semaine de formation consacrée aux médicaments naturels à l'intention des futurs droguistes. Ce cours intensif a fait salle comble et a été très apprécié.

Organisée pour la cinquième fois, la semaine de formation des drogueries Natur a fait salle comble. L'association, qui compte 70 membres, s'engage depuis des années dans l'intégration à part entière de cette discipline dans la formation initiale et propose donc une formation intensive d'une semaine en la matière. Le véritable défi, pour les participants, c'est d'apprendre à associer les différentes méthodes thérapeutiques naturelles dans la pratique. Or c'est justement ce que cette formation intensive permet de faire, souligne Manfred Meier, président de l'association. Les jeunes gens peuvent en outre profiter de cette occasion pour échanger leurs expériences avec des apprentis d'autres drogueries.

Des expériences pratiques

Patricia Bösch fait partie des futurs droguistes intéressés par cette formation complémentaire. La jeune femme est en quatrième année d'apprentissage et travaille à la droguerie Baumberger à Bäretswil (ZH). Après avoir fait un stage dans une droguerie, elle a tout de suite su qu'elle souhaitait s'engager dans la profession, d'autant qu'elle s'intéressait depuis longtemps aux méthodes thérapeutiques naturelles, en particulier à l'homéopathie.

Elle tire un bilan tout à fait positif de cette semaine de formation intensive. Aucune branche ne lui a semblé ennuyeuse. «Mais c'est la psychologie de vente qui m'a le plus intéressée», confie-t-elle. Durant le cours, les participants ont été invités à former des groupes de quatre pour représenter des situations de vente. L'exercice ne consistait pas seulement à jouer une clientèle et une cliente mais aussi à exprimer les pensées des deux personnages – pensées qui dans ce jeu de rôle pouvaient s'exprimer ouvertement et très librement.

Elle a aussi trouvé fort agréable d'apprendre au grand air. En effet, au programme de cette se-

maine intensive figurait, comme chaque année, une randonnée à la découverte de la diversité des plantes médicinales des pâturages préalpins des alentours de Morschach.

Cinq journées de formation intensives, l'assimilation de théories et de méthodes les plus diverses, voilà qui n'était pas une sinécure pour tous ces jeunes gens. Mais Patricia Bösch ne regrette pas ces efforts: «Grâce à ces nouvelles connaissances, j'ai plus d'assurance dans ces différents thèmes de la médecine complémentaire.» Des connaissances qui lui seront utiles dans son quotidien professionnel, plutôt exigeant: «C'est un art de deviner ce que les clients attendent d'un médicament naturel et l'idée qu'ils s'en font.» Durant le cours, elle a appris à proposer des associations de différentes disciplines afin de mieux répondre aux attentes individuelles des clients.

Place aussi aux loisirs

Remo Graf est un sportif amateur enthousiaste qui admet volontiers avoir initialement voulu de-



Les deux apprentis, Remo Graf et Patricia Bösch, ont décidé de suivre cette semaine de formation consacrée aux médicaments naturels. Ils sont enchantés: «Nous avons passé un super moment.»



Durant cette semaine de formation, les futurs droguistes se spécialisent dans le conseil et la vente de médicaments naturels.

venir physiothérapeute. Aujourd'hui, il apprécie la diversité de la formation de droguiste. Le jeune homme vit, travaille et apprend là où d'autres passent leurs vacances: à Gstaad (BE). Il effectue son apprentissage dans la droguerie von Grünigen.

L'art du conseil se base sur deux piliers: les connaissances professionnelles et les aptitudes psychologiques.

Le futur droguiste confie s'être inscrit à cette formation sans attentes particulières. Il a donc été «très positivement surpris». Il peine à dire quel cours était le plus intéressant: «Si je devais vraiment choisir, alors ce serait l'introduction à la thérapie des fleurs de Bach.» L'enseignant a réussi à présenter le client de la droguerie

comme «un être avec différents états d'âme». Il souligne que tous les intervenants ont transmis leurs connaissances avec enthousiasme. «Certains étaient d'authentiques vieux routiers dans leur domaine», constate-t-il en souriant. «Ils ont certainement trouvé stimulant de se retrouver devant un très jeune public.» Les professeurs ont également réussi à s'adapter au niveau de connaissances de leur auditoire. Remo Graf s'entend avec sa collègue Patricia Bösch pour dire qu'il faut beaucoup d'expérience pour pouvoir utiliser à bon escient ses connaissances dans le domaine très complexe des médecines naturelles au cours des entretiens de conseil. Une nouvelle semaine de formation consacrée aux médicaments naturels devrait à nouveau avoir lieu l'année prochaine. Les membres du comité de l'association des drogueries Natur ont discuté de la future orientation thématique de cette prochaine manifestation avec des professeurs lors de la dernière réunion du comité.

Manuel Fischer /trad: cs

«Nous ne sommes pas contre la concurrence»

Les grands distributeurs lorgnent sur le marché très attractif de la santé. Martin Bangerter, président central de l'Association suisse des droguistes (ASD), prône la prudence, car la banalisation des médicaments du secteur OTC ne fera du bien à personne.

La Migros a été remise à l'ordre par les autorités dans l'importation parallèle des pastilles Fisherman's-Friend. Depuis, le grand distributeur exige une large libéralisation de la vente des médicaments. Ce n'est sans doute pas pour rien que, dans le cadre de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques (LPT), les grands distributeurs cherchent à influencer en leur faveur la classification des différentes catégories de médicaments?

Martin Bangerter: Ce n'est pas nouveau que les représentants des grands distributeurs expriment de telles attentes. Ils avancent toujours deux arguments, qui, bien que ressasés, n'en deviennent pas plus vrais. Primo, ils oublient régulièrement que l'obligation d'accompagner la vente de médicaments de conseils spécialisés ne vise pas à réguler le marché mais à assurer la sécurité des consommateurs. De fait, ce n'est qu'après plusieurs années de formation professionnelle et en suivant une formation continue et des cours de perfectionnement réguliers que les droguistes obtiennent le droit de remettre des médicaments. Je trouve donc surprenant que, précisément du côté des défenseurs de la protection des consommateurs, on prétende que drogueries et pharmacies sont des modèles en voie d'extinction. Deuxio, d'aucuns prétendent que les grands distributeurs doivent renoncer à la vente de tous les médicaments – même ceux qui ne nécessitent aucun conseil spécialisé. Ce n'est pas correct. Tous les grands distributeurs proposent des médicaments de la liste E, portant explicitement la mention «remise sans conseil spécialisé», en libre-service. Par ailleurs, Coop, avec les pharmacies Vitality, et Manor, avec les drogueries Sanovit, démontrent que même les grands distributeurs – dans la mesure où ils remplissent les obligations en la matière – peuvent remettre des médicaments. Nous ne nous battons pas contre de nouveaux venus. Sinon, les drogueries Sanovit ne feraient certainement pas partie de l'Association. Nous nous élevons contre la banalisation de l'automédication!

D'un point de vue économique, l'harmonisation de la remise des produits de la liste C serait-elle intéressante pour les drogueries?

Les démarches de politique de la branche – de quelque côté qu'elles émanent – ont naturellement aussi un aspect économique. Il est en lien avec les exigences susmentionnées, mais il n'est pas essentiel. Nos revendications se distinguent à ce propos de celles des grands distributeurs qui veulent certes avoir une part du chiffre d'affaires du secteur OTC mais préféreraient faire l'impasse sur les obligations en la matière.

Nous luttons pour que les drogueries obtiennent au niveau national des droits qu'elles ont eu dans certains cantons pendant des décennies. Aussi bien la formation initiale que les études à l'Ecole supérieure de droguerie comprennent l'apprentissage de tous les principes actifs et des indications de l'automédication – donc aussi les médicaments de la liste C. Tant que les dispositions transitoires de la LPT étaient encore valables, près d'un million de Suisses avaient accès à tous les médicaments de l'automédication en droguerie, et cela sans que les autorités n'aient jamais constaté le moindre incident. Les connaissances sont donc bien là et l'expérience démontre que les droguistes savent parfaitement comment travailler avec les principes actifs et les indications les plus délicats de l'automédication.

Il y a 100 ans, c'était une innovation, mais aujourd'hui tout le monde sait que l'aspirine est un remède éprouvé contre la fièvre et les maux de tête. N'est-il pas compréhensible que beaucoup la considèrent comme un «médicament banal», dont la remise n'a plus à être accompagnée de conseils spécialisés?

L'Aspirine® est l'exemple d'une marque dont le nom est devenu synonyme de toute une catégorie de produits dans le monde entier. Mais l'aspirine – qui représente beaucoup d'autres médicaments – est aussi un bon exemple que, même s'il connaît un succès commercial depuis plus de »



Corinne Futterlieb

Martin Bangerter assume depuis l'an 2000 la direction de l'ASD et il est aussi président central de l'Association depuis 2009. Jeune homme déjà, il avait compris que droguiste était la profession de ses rêves: elle lui permettrait de conjuguer son intérêt pour les sciences naturelles et son attrait pour l'économie d'entreprise. Martin Bangerter est passé par l'Ecole supérieure de droguerie de Neuchâtel avant d'entreprendre une formation en management des organisations à but non lucratif. Il considère son engagement en tant qu'officier dans une mission de l'ONU à l'ouest du Sahara ainsi que son activité de chef de produits OTC dans le marketing pharma comme deux expériences particulièrement intéressantes. Ses loisirs préférés sont la marche, la randonnée en montagne et la plongée.



Corinne Futterlieb

des médicaments sans conseils spécialisés on passe à côté de l'objectif et cela engendre des coûts de santé qui pourraient être évités. Le système bien accepté en Suisse de conseil spécialisé rapide, à bas seuil et facilement disponible permet au consommateur d'assumer sa responsabilité de manière sûre et économique en cas de maladies bénignes. Les patients ne sont pas abandonnés à leur sort devant des énormes étagères remplies de produits qui promettent guérison et santé. Au contraire, les personnes qui cherchent des conseils avisés les trouvent en droguerie. Gratuitement! C'est certainement plus avantageux et plus sûr que «d'essayer pour voir».

«Nous ne nous battons pas contre de nouveaux venus, mais contre la banalisation de l'automédication!»

Martin Bangerter, directeur et président central de l'ASD

Si les conseils sont gratuits, les produits du commerce de détail suisse ne le sont pas.

C'est illusoire de prétendre que si les médicaments de l'automédication sont trop chers, c'est faute de marché dominant. Les prix du secteur OTC ne sont plus liés depuis plus de 12 ans. La forte densité du réseau des drogueries et des pharmacies garantit que le marché joue son rôle tout en assurant la sécurité. Si l'on tient compte de facteurs tels que les coûts liés aux points de vente, alors la plupart des prix payés en Suisse sont justes et correspondent à ceux pratiqués à l'étranger. Cela vaut aussi pour l'automédication.

Il est indispensable de se positionner clairement dans le commerce de détail moderne. Suffit-il alors de dire que la droguerie est le commerce spécialisé dans les thèmes de la santé, de la beauté et du bien-être?

Nos connaissances approfondies en matière de soins de santé, d'automédication et de médecine complémentaire peuvent sans autre être utilisées dans d'autres assortiments. C'est pourquoi la qualité des conseils dispensés en droguerie, par exemple concernant les produits chimiques et les produits d'entretien, est également d'un excellent niveau.

Les drogueries sont des centres de compétences qui proposent d'excellents produits et des conseils de qualité dans les domaines de la santé, de la beauté et du bien-être. Elles contribuent ainsi directement à une qualité de vie élevée. Ce positionnement est très bien compris et aussi très apprécié par les quelque 130 000 clients quotidiens de la droguerie.

Manuel Fischer /trad: cs

Résilier un contrat d'apprentissage?

Le contrat d'apprentissage est conclu pour une durée déterminée et est soumis à des directives spéciales (CO, art. 344 ss). Il s'agit donc de savoir s'il peut être résilié et, si oui, dans quelles conditions.



recte ou qu'il y a d'autres manquements de la part de l'employeur.

Résiliation d'un commun accord

Le contrat d'apprentissage peut aussi être résilié par les deux parties. Dans ce cas, si l'apprenti est mineur, il a besoin de l'accord de son représentant légal.

Quand l'apprenti devient employé

A la fin de l'apprentissage, si l'apprenti est directement engagé comme employé, la période de l'apprentissage doit être prise en compte dans le calcul des délais de résiliation et de droit au salaire en cas de maladie. La mise en place d'une nouvelle période d'essai n'est pas autorisée.

Païement des heures supplémentaires

A titre exceptionnel, les apprentis peuvent être amenés à effectuer des heures supplémentaires dans les circonstances décrites par l'art. 321c, al. 1, du CO (heures supplémentaires dans des limites très strictes). Les heures supplémentaires s'effectuant dans l'intérêt économique de l'employeur et non dans l'intérêt de la formation de l'apprenti, nombreux sont ceux qui pensent qu'elles doivent être indemnisées sur la base d'un salaire d'employé non qualifié (et non d'un salaire d'apprenti). Sur ce plan, le plus important est que le temps de travail autorisé ne dépasse pas neuf heures par jour.

Trouver de l'aide face à une situation difficile

Si un apprenti rencontre des difficultés sur son lieu d'apprentissage ou avec son formateur, il peut s'adresser à l'office d'orientation professionnelle de son canton: www.adresses.csfo.ch

Fin du contrat d'apprentissage

Pendant la période d'essai, le rapport de travail peut être résilié en tout temps sans indication de motifs moyennant un délai de congé de 7 jours (CO, art. 346). Après la période d'essai, un contrat de travail ne peut être résilié que pour de justes motifs, d'après l'art. 337 CO.

Devoir de la personne en formation

L'art. 345 CO prévoit que la personne en formation s'efforce d'atteindre le but de l'apprentissage. Si elle ne remplit pas les exigences en raison d'un manque d'engagement, l'employeur peut mettre immédiatement un terme à son contrat d'apprentissage après un avertissement resté vain. Une rupture du contrat sans préavis entre notamment en ligne de compte lorsque la personne en apprentissage ne semble pas être à la hauteur de la tâche (sachant que selon l'art. 346, al. 2, let. b du CO, elle doit être entendue au préalable par l'employeur). Si l'apprenti est mineur, il convient de remettre la résiliation aussi bien à son représentant légal qu'à l'apprenti lui-même.

Résiliation par l'apprenti

Les personnes en formation ont aussi le droit, dans certaines circonstances, de résilier leur contrat, notamment lorsque l'entreprise n'est pas en mesure de leur offrir une formation cor-



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

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

www.drogisten.org

Confrontations et échanges animés

Avec toutes les révisions de la loi sur les produits thérapeutiques et les produits chimiques, le législateur ne laisse aucun répit à la droguerie. Trois experts ont présenté les nouveautés lors d'une manifestation organisée par la section de Suisse centrale et répondu aux questions d'une bonne centaine de droguistes.

La manifestation organisée à Lucerne par la section de Suisse centrale de l'Association suisse des droguistes a porté sur les principaux changements de la loi sur les produits thérapeutiques, les implications de la nouvelle loi sur les produits chimiques ainsi que l'assurance qualité en droguerie. Après avoir présenté leurs exposés respectifs, le **Dr Stefan Burkard** (responsable du contrôle des médicaments, Zurich), **Max Wey** (responsable de la sécurité des produits chimiques DILV Lucerne) et le **Dr Stephan Luterbacher** (pharm. dipl. pharmacien cantonal, DIGE Lucerne) ont répondu aux questions critiques du public. **Regula Willi-Hangarten** (pharmacie cantonale SZ, UR, NW, OW, GL) et **Ludek Cap** (pharmacien cantonal ZG) ont également participé à la discussion. Une bonne centaine de droguistes de différents cantons (LU, ZG, NW, OW, UR et GL) de la section de Suisse centrale et de Schwyz ont assisté à cette manifestation. L'apéritif offert ensuite par un des membres de la section de Suisse centrale a permis aux participants, intervenants et organisateurs (voir photos en haut page suivante) de discuter dans une ambiance décontractée. **Stefan Hermann** (première photo en haut page suivante), organisateur et président de la section de Suisse centrale, s'est réjoui de l'intérêt manifesté par les participants qui s'étaient déplacés en nombre. Quant aux représentants des autorités, ils ont compris qu'il est parfois difficile de mettre en œuvre tous les changements et révisions législatives. «Les intervenants ont tenu à faire ensemble le point sur les nouvelles exigences», a estimé Stefan Hermann.
Texte: Manuel Fischer / Nadja Mühlemann / trad: cs



Révision de la LPTH

STEPHAN LUTERBACHER a rappelé l'idée à la base de la révision de la loi sur les produits thérapeutiques de 2010. Cette révision a permis de fixer des critères quantitatifs et qualitatifs clairs concernant la fabrication des médicaments non soumis à ordonnance (d'après une formule magistrale selon LPTH, art. 9, al. 2, let. a-cbis) et de préciser la responsabilité des fabricants et des distributeurs de médicaments. La quantité de médicaments fabriqués selon une formule magistrale a été fixée par année civile en fonction des besoins annuels habituels de chaque établissement et la

vente limitée à la clientèle de l'établissement. Pour la droguerie, la fabrication de médicaments selon un formulaire (LPTH, art. 9 al. 2 let. b) ou d'après une formule propre (LPTH, art. 9 al. 2 let. c) est essentielle.

La révision de l'ordonnance sur les autorisations dans le domaine des médicaments exige également des pharmacies et des drogueries qu'elles procèdent à une évaluation du risque (OAMéd, annexe 1, voir encadré «règles d'or de sécurité»).



Directives complexes sur l'étiquetage

MAX WEY a présenté un aperçu des nouvelles directives de la loi sur les produits chimiques et expliqué la complexité des directives sur l'étiquetage. La mise en œuvre de la nouvelle loi est un processus de grande ampleur et nécessite par conséquent de longs délais transitoires – en Europe comme en Suisse. Ce qui ne change pas: les drogueries ont l'obligation de notifier leurs remarques et doivent toujours respecter les directives relatives au stockage, à la manipulation, au commerce etc.



de produits chimiques. Max Wey a salué les compétences professionnelles élevées des droguistes dans le conseil et la vente de produits chimiques. En indiquant à leurs clients la dangerosité, le mode d'utilisation et de conservation des produits chimiques ainsi qu'en reprenant et éliminant correctement ces produits, les drogueries jouent un rôle important dans la sûreté d'utilisation des produits chimiques – et contribuent en même temps à éviter des accidents.



Gestion de la qualité

STEFAN BURKARD a lancé un plaidoyer pour une gestion de la qualité propre aux entreprises. L'assurance qualité (AQ) en matière de procédures est aujourd'hui considérée comme une tâche inhérente au management par le législateur. Par ailleurs, des standards de qualité clairs et harmonisés pour toute la branche permettent aux consommateurs d'avoir une image unifiée de la droguerie. Chaque établisse-

ment peut ainsi offrir des compétences, des conseils individuels en matière d'automédication ainsi qu'un assortiment de qualité, le tout d'un très haut niveau. Car la gestion de la qualité n'est pas seulement un mal nécessaire, mais aussi un instrument adapté pour ancrer l'image de la marque «droguerie».

Cinq règles d'or de sécurité

1. La fabrication de médicaments non autorisés doit apporter une plus-value aux patients, améliorer la sécurité d'approvisionnement – sans négliger la protection de la santé publique.
2. Quand il existe une monographie d'une préparation dans un ouvrage reconnu et/ou dans la pharmacopée, il est recommandé de procéder à la fabrication selon les indications approuvées par les autorités.
3. Utiliser des formules issues d'un formulaire reconnu (si tel est le cas un jour...). Utiliser une formule de la littérature spécialisée qui correspond à l'état actuel des connaissances scientifiques.
4. Tous les principes actifs et excipients sont-ils non soumis à ordonnance (uniquement OTC) et disponibles dans le cadre des prescriptions légales et des compétences de remise?
5. La préparation doit correspondre aux connaissances scientifiques actuelles dans les domaines de la pharmacie et de la médecine.



Ω7 SANDDORN® ARGOUSIER

Pharma Medica

UN BIEN-ÊTRE NATUREL PAR LA FORCE DES BAIES D'ARGOUSIER

TRIPLE ACTION:

- ✓ Aide à lutter contre la sécheresse vaginale
- ✓ Contribue à plus d'hydratation et d'élasticité de la peau
- ✓ Favorise l'humidification oculaire





La santé de la tête aux pieds

Simple amateurs, apprentis du secteur de la santé et cadres du commerce spécialisé ont visité les quelque 75 exposants de Vista-Expo pour découvrir les nouveautés et les tendances en matière de soin du corps et d'automédication.

La santé et les soins corporels concernent chacun de nous. Il n'y a pas une partie de notre corps ou un aspect de notre bien-être qui échappe à l'attention des fabricants, qui proposent des solutions spécifiques pour tous les problèmes. Les nouveautés doivent être mises en scène: un bus scolaire dentaire domine le secteur d'entrée de la foire, dans la zone industrielle d'Oerlikon (ZH). Et dans le sac: un dentifrice aux chlorures de zinc et aux fluorures d'amines qui promet une protection anti-érosion contre les assauts répétés des acides et durcit l'émail dentaire.

Tendance fruitée au niveau des compléments alimentaires: l'extrait caféiné de guarana est ajouté aux préparations de vitamines pour les diversifier. Ce fruit exotique donne effectivement un goût plus agréable aux «boissons énergétiques» aux vitamines et aux sels minéraux. Nouveauté rafraîchissante pour le bien-être: sur le stand d'un célèbre fabricant de jus de légumes, un barman mixe des cocktails pleins de pep. Une attention particulière est aussi portée à la garantie d'origine des ingrédients. Qui a déjà dégusté de l'extrait de ginseng sous forme de pralinés au chocolat? Un fabricant en propose en vantant non seulement les innombrables effets bénéfiques de cette racine miraculeuse mais aussi en garantissant leur qualité grâce aux cultures certifiées et à la qualité des procédures d'élaboration. Les substances, comme l'extrait de moules aux orles verts «fraîchement pêchées» de Nouvelle-Zélande, que l'on retrouve dans des fortifiants mais aussi dans des gels de soin et des produits de bain ainsi que les glucosaminoglycanes, les acides gras oméga-3 et les sels minéraux pour usage interne et externe se révèlent tous très prometteurs. Phénomène de société: les vibromasseurs et autres boules vaginales ont désormais aussi leur place dans le commerce spécialisé de la santé. Des produits, déclinés en



Les visiteurs ont pu découvrir les nouvelles tendances de la branche dans la droguerie modèle de Droga.

diverses nuances lilas, promettent ainsi détente et plaisir tout en renforçant la musculature du plancher pelvien.

Visiteurs: un mélange d'amateurs et de professionnels

Cette foire récente ne peut pas encore se référer à la tradition ni attirer les plus grandes marques. C'est sans doute pour cela que les exposants ont des avis très divers sur sa qualité. Nombre d'entre eux auraient préféré voir moins de «chercheurs d'échantillons» et une présence plus marquée, en revanche, du commerce spécialisé. **Manuela Kägi**, Key Account Manager chez Biopartner Suisse SA, grossiste spécialisé dans les produits durables et écologiques, rappelle que Vista-Expo représente une importante occasion de se réunir pour toute la branche. Elle espère que, selon l'adage «les petits ruisseaux font les grandes rivières», les responsables des milieux spécialisés seront plus nombreux aux prochaines manifestations du genre. Les organisateurs ont enregistré plus de 4000 entrées, amateurs curieux et professionnels de la branche réunis, entre le 7 et le 10 septembre 2012.

Manuel Fischer / trad: cs

Compléments alimentaires – plus de visibilité

Des représentants de l'industrie et des autorités ainsi que des juristes se sont retrouvés lors d'un congrès Euroforum consacré aux compléments alimentaires, le 18 septembre, à Berne. En proposant des compléments alimentaires innovants, les fabricants peuvent trouver de nouveaux débouchés et se positionner clairement face à la concurrence. Mais les exigences pour accéder à ces nouveaux segments de marché sont élevées, ne serait-ce que pour des questions de régulation. Dans l'UE, le développement, la production et la commercialisation des compléments alimentaires sont notamment réglés par la

directive 2002/46/EC. Une liste des vitamines et des sels minéraux est harmonisée, les directives pour l'étiquetage et les critères de sécurité pour la fixation d'un seuil maximal de vitamines et de sels minéraux idem. Mais les quantités maximales sont toujours réglées au niveau national. Les nouveaux aliments et ingrédients alimentaires, qui n'étaient pas encore commercialisés avant mai 1997, sont soumis à l'ordonnance «Novel Food» (CE n° 258/97) du Parlement européen. La liste des mentions admises («Health Claims») au niveau européen a également été abordée.



Manuel Fischer / trad: cs

Des représentants de l'industrie, des autorités de contrôle cantonales, de l'OFSP et des entreprises de conseil ont discuté de la régulation des compléments alimentaires avec les participants au congrès.

Amour, sérénité et Holle

L'amour, l'affection et la relation intime qui se crée lors de l'allaitement forment un espace protecteur où l'enfant se développe harmonieusement. Avec le lait maternel, le nourrisson bénéficie de la meilleure et de la plus naturelle des alimentations possibles. Avec ses ingrédients produit de manière biodynamique, Holle offre la plus haute qualité, et par là même une base fiable pour une alimentation naturelle pour les bébés. Biologique, dynamique, sain.

Vous trouverez de plus amples informations sur Holle et l'ensemble de la gamme sur: www.holle.ch

Pas de stress

La santé et la prévention au travail revêtent toujours plus d'importance pour les employeurs. Les entreprises suisses bénéficieront à nouveau d'une large palette de conseils «atout santé» à l'intention de leurs collaborateurs en 2013.

atout santé



Les conseils de la droguerie

Innovations en 2013
En 2013, la présentation et le contenu des conseils de santé changent: ils se présenteront désormais sous forme de brochure A5, un format toujours adapté à l'enveloppe de la fiche de paye, et ne paraîtront plus que six fois au lieu de dix. Les entreprises qui commanderont les conseils «atout santé» recevront des informations sur la santé au printemps (d'avril à juin) et en automne (de septembre à novembre). Les collaborateurs des entreprises suisses apprendront ainsi comment rester en forme au travail grâce à quelques exercices, comment traverser l'hiver sans encombre en renforçant leur système immunitaire ou encore comment rester concentré au travail tout en évitant le stress.

Le calcul du prix*, en revanche, reste inchangé, ainsi que la parution d'un ou deux bons par conseil de santé et le choix entre une version imprimée et une version électronique. Les entreprises peuvent commander les conseils sur le shop en ligne sous www.asan.ch. Ils leur seront livrés directement par l'ASD.

Format	A5 paysage, 6 pages
Parution	6 numéros par an
Langues	français, allemand, italien

Âme en peine et mal de dos

Les problèmes psychiques sont généralement imputés en priorité au stress et à l'excès de travail, tandis que les problèmes de dos sont supposés avoir une origine plutôt physique. Une enquête réalisée en Allemagne pour la caisse-maladie du personnel technique (TK) montre cependant que le lien entre les causes des troubles dorsaux et l'état des patients, tel qu'ils le décrivent, est beaucoup plus complexe qu'on ne l'admet en général. Selon les données de l'enquête, près d'un dixième des absences au travail

sont dues à des hernies discales et autres problèmes dorsaux. A cette occasion, les assurés étaient priés de décrire les causes de leurs douleurs dorsales, avec possibilité d'indiquer plusieurs facteurs. 60 % des personnes interrogées ont indiqué que leurs problèmes de dos provenaient du fait qu'elles restaient longtemps assises ou debout au travail. 60 % admettent qu'il s'agit de symptômes d'usure naturelle. Un tiers des personnes attribue la responsabilité au stress, au manque d'activité physique et à des défauts de posture anatomiques (lor-

dose, etc.) Les réponses pointant le stress comme facteur responsable étaient largement liées au sexe des sondés: près de 40 % des femmes l'ont mentionné, alors que seul un homme sur quatre entrevoit une cause psychique à ses problèmes de dos. Les conclusions du psychologue de la caisse maladie TK: «La santé physique et le bien-être psychique sont intimement liés. On peut, littéralement, en avoir plein le dos des problèmes au travail et dans la famille.»

Enquête Forsa, mandatée par TK, Berlin, janvier 2012

Participez à cette action!

Chers droguistes, il existe certainement aussi des entreprises implantées dans votre région qui seraient heureuses de disposer d'une possibilité efficace et peu coûteuse de favoriser la santé de leurs collaborateurs. Peut-être êtes-

«Quel que soit votre choix, vous pouvez compter sur notre soutien dans vos démarches!»

vous disposé à promouvoir l'offre «atout santé» et le site internet www.asan.ch à travers vos relations personnelles. Peut-être souhaitez-vous plutôt envoyer une note circulaire (par courrier électronique ou postal) ou contacter directement quelques entreprises par téléphone. Quel que soit votre choix, vous pouvez compter sur notre soutien dans vos démarches! N'hésitez pas à prendre contact avec notre responsable de projet:

Anania Hostettler, a.hostettler@drogistenverband.ch,
téléphone 032 328 50 47

Plus d'informations sur www.asan.ch

*Fr. 85.- Prix de base pour un an, plus Fr. 0.30 par collaborateur (version imprimée), resp. Fr. 0.10 par collaborateur (version électronique)

Manuel Fischer /trad: Is



Alcina SA

En général, l'effet des crèmes hydratantes sur les peaux extrêmement sèches ne dure pas longtemps. Car lorsque la barrière cutanée s'affaiblit, la peau n'est plus en mesure de retenir l'humidité. Linola favorise la restauration de la barrière cutanée. La peau desséchée redevient soyeuse et retrouve sa souplesse. Linola Lait pour le corps est un soin de base intensif qui pénètre en profondeur. Il s'étale aisément sur tout le corps.



Iromedica SA

Carmol pour votre bien-être. Carmol gouttes, le bon remède en usage interne par absorption, usage externe en friction et gargarisme, doit ses vertus curatives aux huiles essentielles de mélisse indienne, de sauge, de girofle, de citron, de cannelle, de lavande, de muscade, d'anis, de thym et de menthe. Aide en cas de: nervosité, maux de tête, insomnies, troubles de l'estomac. Exclusivement disponible en pharmacie et droguerie.

POUR DES VOYAGES
VRAIMENT
DÉPAYSANTS!



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



Un clic quotidien pour votre santé.



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



ebi-vital sa

Cystus 052 Infektblocker® bloque les agents pathogènes de la grippe et des refroidissements. Pour la prévention ou le traitement d'accompagnement d'infections virales ou bactériennes. Les bactéries et les virus sont dans une large mesure capturés physiquement et ainsi empêchés de s'introduire dans les cellules du corps. Dès maintenant disponible aussi en pastilles à sucer au délicieux goût de miel-orange. Veuillez lire la notice d'emballage.

ebi-vital sa – 3038 Kirchlintach



Flash

Délai d'insertion pour la

prochaine édition: 20 novembre 2012

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

www.droguerie.ch

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

Nouveaux membres

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

Section: ZS

Rolf Randa, Allmend Drogerie AG, Allmendweg 3, 6055 Alpnach Dorf

Section: SG/TG/AR/AI

Marcel Breu, Rheintal Drogerie GmbH, Alte Landstr. 80, 9445 Rebstein

Section: SO

Andrea Lüthi, Drogerie im Bahnhof AG, Dornacherstr. 48, 4500 Solothurn

Section: ZS

Christian Meister, Meister im Ladehus Stäg-Drogerie, Luzernerstr. 18, 6206 Neuenkirch

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

HOMÖOSANA
Homöopathische Drogerie

Drogistin 80-100%
Eintritt nach Vereinbarung

Hauptaufgaben:

- Herstellung von homöopathischen Einzelmitteln (Herstellungsleitung)
- Selbständiger Verkauf in der Homöosana-Drogerie
- Bestellungen durchführen, Sortiment optimieren
- Mitarbeit in der Verlagsabteilung
- Qualitätssicherung
- Organisatorische und administrative Aufgaben
- Unterstützung des Geschäftsführers

Senden Sie bitte Ihre Bewerbung mit Foto, Handschriftprobe und den üblichen Unterlagen an Lukas Studer, SHI Homöopathie AG - Homöosana, Steinhauserstrasse 51, 6300 Zug, E-Mail: praxis@shi.ch, z.Hd Lukas Studer

Für unsere Drogerie in **Geroldswil** suchen wir per 1. Dezember 2012 oder nach Vereinbarung eine/einen

Drogistin / Drogisten HF (100%)
als Geschäftsführerin / Geschäftsführer.

Der Grundstein für unsere drei Drogerien im Zürcherischen Limmattal wurde vor 67 Jahren gesetzt. Diese Tradition wollen wir weiterführen, ganz nach dem Motto «Drogisten aus Leidenschaft». Sind Sie eine motivierte, engagierte, flexible und verantwortungsbewusste Persönlichkeit und haben Sie Freude an einer «Vollsortimentsdrogerie»? Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir sind gespannt auf Ihre Bewerbung.

Locher Drogerie GmbH, Philipp & Evelyn Locher, Bahnhofstrasse 2 8952 Schlieren / schlieren@drogerie-locher.ch / 044 730 35 16



viva drogerie
Krummenacher
Coop Center
6374 Buochs

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir ab **1. Januar 2013** oder nach Vereinbarung eine einsatzfreudige und motivierte

Drogistin 100 %

Sie bringen mit:

- Eine aktive, freundliche und flexible Persönlichkeit
- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drogistin
- Sehr gute Kenntnisse im Bereich Naturheilmittel und Pharma
- Freude an Beratung und Verkauf
- POS- und EDV-Kenntnisse

Wir bieten Ihnen:

- Eine lebhaft, gut frequentierte Center-Drogerie
- Junge, motivierte Mitarbeiter, die sich auf Sie freuen!
- Eine anspruchsvolle, dankbare Kundschaft

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.
Regula Kuchler, viva drogerie Krummenacher
Coop Center, 6374 Buochs
Telefon 041 620 80 70, E-mail info@vivadrogerie.ch

Per sofort suchen wir eine engagierte und erfahrene

Drogistin (80-100%)



mit Freude an Naturheilmitteln und Kosmetik (Estée Lauder, Clinique, Kanebo, Lâncome, Biotherm) und der Bereitschaft in einem jungen Team Verantwortung zu übernehmen.

Sind Sie bereit für eine neue Herausforderung?

Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung an:

IMPULS Drogerie Peterer
Franziska Graf
Coop Center, 9240 Uzwil
Telefon 071 952 79 30

uzwil@peterer-drogerie.ch
www.impulsdrogerie.ch

Drogist/in 100 % – Samnaun/GR

Wir sind eine kleine Drogerie in einem Tourismusort mit Schwerpunkten in den Bereichen Medikamente und Naturheilmittel.

Wir bieten eine abwechslungsreiche Stelle für jemanden, der/die selbstständiges Arbeiten schätzt und Freude am Beraten unserer anspruchsvollen Tourismusklienten und Einheimischen hat.

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung oder kontaktieren Sie uns:

Medi-Center

Pozstrasse 3, 7563 Samnaun
Telefon 081 860 24 44 oder 081 861 81 11
info@medi-center.ch

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per **1. Januar 2013** eine

Drogist/in 60-80 %

Wir sind eine dynamische Drogerie-Parfümerie mit einem umfassenden Sortiment und Kosmetikmarken wie Estée Lauder, Kanebo, Clinique und Eucerin.

Sie haben Freude am Umgang mit anspruchsvollen Kunden und sind selbstständiges Arbeiten gewohnt? Sie sind flexibel und motiviert, in einem aufgestellten Team mitzuarbeiten? Wenn Sie über eine abgeschlossene Drogistenlehre mit Verkaufserfahrung verfügen, dann sind Sie unsere Verstärkung!

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an:
Paracelsus Drogerie,
Frau Evelyn Huser, Landstrasse 115, 5430 Wetztingen

rägeboge
natürlich.biologisch

Der Rägeboge in Winterthur vereint den Bio.Markt, die **Natur.Drogerie** und das Bio.Bistro unter einem Dach.

Die Rägeboge **Natur.Drogerie** ist auf Naturkosmetik, Naturheilmittel und ökologische Haushaltsprodukte spezialisiert.

Per 1.1.2013 oder nach Vereinbarung suchen wir eine/n

engagierte Drogistin bzw. engagierten Drogisten

Den genauen Stellenbeschrieb finden Sie auf www.raegeboge.com. Rägeboge Winterthur GmbH, Rudolfstrasse 13, 8400 Winterthur.

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



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

Pour s'abonner: insetate@drogistenverband.ch

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Schulungsleiter(in)

Wir suchen für unsere Division Cosmétique Active, für die Marke La Roche Posay:

Ein(e) Schulungsleiter(in) für die Deutschschweiz, mit Schwerpunkt Grossraum Zürich, Bern, Ostschweiz

Sie sind verantwortlich für:

- Umsetzung der erarbeiteten Schulungsstrategie im Apothekenkanal für die Marke La Roche Posay
- Eigenständige Terminierung der Schulungstermine mit den Apotheken
- Schulung des Apothekenteams in den Apotheken: Marke, Produkte, Verkaufstechnik
- Eventschulungen vor grossem Publikum
- Gewährleistung eines engen Informationsaustausch zwischen den Apotheken, dem Innendienst und dem Kundenberatersteam

Ihr Profil:

- Sie verfügen über fundierte Kenntnisse der Hautpflege
- Sie weisen exzellente Trainingskompetenzen auf
- Sie beherrschen die Funktionsweise der Apothekenkanäle
- Sie sprechen flüssig Schweizerdeutsch
- Sie sind flexibel und geografisch mobil (Führerschein Kat. B verlangt)
- Sie sind eine kommunikative und offene Persönlichkeit, verfügen über ein ausgeprägtes Gespür für interpersonelle Kontakte

Wissen Sie...wer wir sind?

L'Oréal, 1909 gegründet, ist heute weltweit führend in der Kosmetik. Unsere Tätigkeit konzentriert sich auf 5 grosse Bereiche: Haarpflege, Coloration, Hautpflege, Make up und Parfums. L'Oréal, das sind 60'000 Mitarbeiter von über 100 verschiedenen Nationalitäten, 26 Marken und über 290 Filialen in 130 Ländern.

Die Division Cosmétique Active ist eine der 4 Divisionen der Gruppe L'Oréal. Mit seinen drei Marken VICHY, LA ROCHE-POSAY und INNEOV ist sie führend im Bereich der Dermokosmetik in Schweizer Apotheken und Dermatologen.

Wir bieten Ihnen...

...eine Tätigkeit in einer dynamischen und stimulierenden Unternehmung, eingebettet in einem fordernden und passionierten Markt. Eine zügige Übernahme von Verantwortung.

I Want More! More Business, More Ambition, More Global, More Passion...

Bewerben Sie sich online via www.careers.loreal.com



Per 1. Februar 2013 suchen wir eine motivierte und engagierte

Drogistin (80-100%)

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

SIE

- sind aufgestellt, flexibel und teamorientiert
- sind topp im Verkauf mit kundenorientiertem und unternehmerischen Denken
- Haben die Fähigkeit zu begeistern und motivieren
- Sie verfügen im Idealfall über Kenntnisse im Warissystem und haben bereits einmal in einer DROPA Drogerie gearbeitet

WIR BIETEN

- Selbstständiges und verantwortungsvolles Arbeiten
- Laufende Weiterbildungsmöglichkeiten
- Fortschrittliche Arbeitsbedingungen
- Verantwortung und Betreuung von diversen Bereichen

Konnten wir Sie begeistern? Gerne stehe ich Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung. Senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse:

DROPA Betriebs AG, Filiale Cham
z.H. Simone Schneebeil
Zugerstrasse 17, 6330 Cham
Telefon 041 780 60 33

dropa.cham@dropa.ch
www.dropa.ch



DROGIST/IN HF

**Natürlich gesund -
Einzigartig schön!**



**Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung eine
Drogistin HF oder einen Drogisten HF 100%.**

Auf einer Verkaufsfläche von 300m² führen wir neben einem grossen, qualitativ hochstehenden Hausspezialitäten-Sortiment auch Pharma/Naturheilmittel, Reformprodukte und eine Parfümerie mit verschiedenen Kosmetikdepots. Sie haben Freude an Ihrem Beruf und sind bereit Verantwortung zu tragen. Das Arbeiten in einem grossen Team ist für Sie ein zusätzlicher Ansporn.

Ihre Hauptaufgaben sind u.a.: Geschäftsführung der Drogerie und Parfümerie, Organisation und Planung von verschiedenen Marketingaktivitäten, Betreuung des Betriebsinternen QSS und aktive Mitarbeit bei der Lehrlingsausbildung. Zusammen mit dem Inhaber und S. Frei (Drogist HF), bilden Sie die Unternehmensleitung.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per Post oder per Mail.



Toggenburg Drogerie Abderhalden AG
Herr Severin Frei
Bahnhofstr. 9 · 9630 Wattwil
frei@toggenburgdrogerie.ch
071/988 13 12

Abderhalden Drogerie · Wattwil

A.Vogel

Bioforce AG
www.bioforce.ch



A.Vogel / Bioforce AG führt das Lebenswerk des Naturheilkunde-Pioniers Alfred Vogel (1902 – 1996) weiter und ist weltweit in über 30 Ländern vertreten. Wir bieten Heil- und Nahrungsmittel sowie Informations-Dienstleistungen an, die helfen, die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. In der Schweiz beschäftigen wir an den beiden Standorten Roggwil/TG und Teufen/AR insgesamt etwa 160 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Leiter/in Drogerie A. Vogel GmbH, Teufen (Fachtechnisch verantwortliche Person)

Tätigkeit

- Fachtechnische Verantwortung für die Drogerie und das Versandgeschäft
- Prüfungs- und Freigabeverantwortung für Lohnherstellungsprodukte
- Sicherstellung der Produkte- und QS-Kenntnisse der Mitarbeitenden
- Besucherbetreuung und aktiver Verkauf in der Drogerie
- Kassabewirtschaftung und Fakturierung mit System DM pro
- Mitarbeit im Gesundheitsforum (Telefonate und schriftliche Korrespondenz)
- Mithilfe und Stellvertretung an der Telefonzentrale

Anforderungen

- Apotheker/in oder Drogist/in mit höherem Abschluss (ESD Neuenburg)
- Kenntnisse und Interesse an Phytotherapie und Alternativmedizin
- Kenntnisse und Freude an Botanik und Arzneipflanzen
- Fremdsprachen von Vorteil: Englisch, Französisch, evt. Italienisch

Wir stellen uns für diese verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Position eine selbständige, flexible und belastbare Persönlichkeit vor, welche auch über ein Mass an Sozialkompetenz verfügt. Wenn Sie an dieser vielseitigen Stelle interessiert sind, senden Sie uns bitte Ihre ausführliche Bewerbung mit den üblichen Unterlagen. Für vorgängige Fragen wenden Sie sich bitte direkt an unseren Geschäftsführer, Herr Remo Vetter, Telefon 071 335 66 16.

Arbeitsort
9053 Teufen AR



Kontakt:

A. Vogel / Bioforce AG, Dieter R. Hölterhoff, Leiter Personal-Management, Postfach, 9325 Roggwil TG oder per E-Mail an d.r.hoelterhoff@bioforce.ch.



Brochure: «Déjeuner léger?»

En novembre, le guide actuel encarté dans la *Tribune du droguiste* donne de précieuses informations sur **l'alimentation au travail.**

Tribune du droguiste

Les thèmes qui pourront intéresser vos clients en novembre:

Pourquoi de plus en plus de gens sont-ils incapables de mener à bien de simples tâches? Et ce même quand leurs attermoiments peuvent avoir de sérieuses conséquences. Deux expertes de la procrastination expliquent ce qui se cache derrière cette tendance à tout remettre au lendemain et où trouver de l'aide.

Soulager les cystites

Les enfants peuvent aussi souffrir de cystite. Heureusement, pris à temps, les remèdes naturels permettent souvent d'éviter de recourir aux antibiotiques.

13 aliments santé

Une alimentation colorée et variée peut aider à prévenir les carences en vitamines, si fréquentes en hiver.

La saison des tisanes

Déguster une tisane réchauffe le corps et l'esprit. Le droguiste Urs Hüttinger dévoile les trois recettes qu'il préfère en hiver.

Mais encore

«Les sels de Schüssler»; «Les maux de gorge» et «Une peau très douce».

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

Impressum d-inside

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3;
info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

direction: Martin Bangerter; *rédacteur en chef:* Heinrich Gasser (hrg); *rédactrice en chef adjointe:* Nadja Mühlemann (nm); *rédaction:* Manuel Fischer (mf); *traduction:* Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser, Marie-Noëlle Hofmann; *annonces:* Heinrich Gasser (ad interim), *inserate@drogistenverband.ch*; *conseils spécialisés:* Julia Burgener (service scientifique), Andrea Ullius (droguiste ES); *mise en page:* Odette Montandon

impression: Swiss Printers AG Zürich, Schlieren printed in Switzerland

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



d-inside est le média d'«Employés Droguistes Suisse»;
Bureau et conseil juridique:

Regula Steinemann, Gerbergasse 26, case postale 644, 4001 Bâle, téléphone 061 261 45 45;
caissier et administration des membres: Reto Karich;
www.drogisten.org, info@drogisten.org



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

Neurexan beruhigt und entspannt

Zu viel Stress kann zu nervösen Unruhezuständen, Schlafstörungen und Erschöpfung führen. Neurexan, ein modernes homöopathisches Komplexmittel mit Passionsblume, Hafer, Kaffee und Zinkisovalerianat, wirkt beruhigend und entspannend.

Unser Leben ist voller Herausforderungen. Hohe Arbeitsbelastung, Termindruck und Prüfungen gehören bei vielen längst zum Alltag. Zusätzlich können Aufgaben in Haushalt und Familie, aber auch Ärger, Streit, Kummer und Sorgen Körper und Psyche belasten.

Wie wir auf die Belastungen reagieren, ist abhängig von Denk- und Handlungsmustern, die im Verlauf des Lebens erlernt wurden. Es sind aber nicht nur äussere Umstände, die uns zusetzen können. Auch die aktuelle innere Einstellung bestimmt stark, wie wir mit Belastungen umgehen: So können beispielsweise an sich selbst gesetzte Ansprüche zu hoch sein und zusätzliche Spannungen herbeiführen.

Bei Ungleichgewicht Stress

Bei (negativem Dis-)Stress besteht ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung – es gibt zu viele oder dauerhafte Reize und zu wenige Erholungsphasen. Das innere Gleichgewicht gerät aus der Balance. Die Reaktionen auf eine solche Reizüberflutung sind ganz individuell und können seelischer und/oder körperlicher Natur sein.

Als frühe Folge von Stress kann es zu nervöser Unruhe und Schlafstörungen kommen. Schlaflose Nächte können den gesamten Organismus erschöpfen und Immunsystem, Konzentration, Wohlbefinden sowie die Gesundheit schwächen. Bei dauerhafter Reizüberflutung können körperliche Symptome wie Magen- oder Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden oder Kreislaufschwäche auftreten.



Das Stress-Karussell anhalten

Wer tagsüber hektisch und nervös ist,

kommt meist auch nachts kaum zur Ruhe und kann schlechter einschlafen. Bei Schlafproblemen bleibt die dringend benötigte Erholung in der Nacht aus, was wiederum die Unruhe am Folgetag verstärkt. Diese Abfolge kann als Stress-Karussell dargestellt werden; ist das Stress-Karussell erst einmal in Gang gesetzt, ist es schwer, es zu stoppen. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig gegenzusteuern: mit bewusster Entspannung, optimalen Schlafbedingungen und gezieltem Stressabbau. Auch das homöopathische Arzneimittel Neurexan® kann dabei helfen, durch seine beruhigende und entspannende Wirkung das Stress-Karussell anzuhalten.

Neurexan® – Hilfe bei nervöser Unruhe und Schlafstörungen

Neurexan® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Anwendung bei nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen als Folge von Stress. Das homöopathische Komplexmittel enthält die Wirkkomponenten Passionsblume (*Passiflora incarnata* D2), Hafer (*Avena sativa* D2), Kaffee (*Coffea arabica* D12) und Zinkisovalerianat (*Zincum isovalericum* D4).



Entspannen am Tag, schlafen in der Nacht

Neurexan® wirkt beruhigend und entspannend. Die Wirksamkeit wurde in einer Studie¹ nachgewiesen. Verglichen wurde das homöopathische Komplexmittel mit einer Baldrianmischung. Fazit der Studie: Die Wirkung von Neurexan® bei Nervosität und Ruhelosigkeit war einer Baldrian-basierten Kombinationstherapie gleichgestellt. Neurexan® führte zu einer deutlichen Verbesserung der psychovegetativen Symptomatik (61%ige Abnahme des Symptomscores nach 3 Wochen, $p < 0,0001$). 76 % der Patienten, die mit Neurexan® behandelt wurden, bestätigten eine deutliche Verbesserung der Nervosität und Unruhe. Neurexan® sediert nicht, Arbeits- und Fahrtauglichkeit bleiben erhalten. Neurexan® ist in Packungen mit 30 ml Tropfen und 50 Tabletten rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich (Liste D). Dies ist ein Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

¹ Hübner R, van Haselen R, Klein P. Effectiveness of the homeopathic preparation Neurexan® compared with that of commonly used valerian-based preparations for the treatment of nervousness/restlessness – an observational study. 2009. The Scientific-WorldJOURNAL; 9:733–45. TSW Holistic Health & Medicine. doi:10.1100/tsw.2009.95

Vertrieb für die Schweiz:

ebi-pharm ag, Lindachstrasse 8c,
3038 Kirchlindach, www.ebi-pharm.ch

Eine vollständige Kopie der Studie kann bei der ebi-pharm ag angefordert werden.

**Jetzt NEU auch als
Tabletten erhältlich!**

