



d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Novembre 2013



Allergie: danger même sous la couette



Sel d'Ems Naturel

- 01 Comparaison entre le Sel d'Ems Naturel et le chlorure de sodium
- 02 Mécanisme de la clairance mucociliaire
- 03 Mécanismes d'action du Sel d'Ems Naturel
- 04 Efficacité du Sel d'Ems Naturel



Les solutions d'eau minérale et thermale sont utilisées depuis des générations dans le traitement des maladies des voies respiratoires aiguës et chroniques (5, 23, 24). Leur influence positive sur le mécanisme naturel de la clairance est connue depuis longtemps.

Les conditions de production industrielle et de disponibilité générale au cours de la décennie passée ont provoqué le remplacement de ces solutions de sels minéraux complexes par une simple solution physiologique de chlorure de sodium dont l'effet repose exclusivement sur des mécanismes osmotiques et mécaniques.

Toutefois, des études réalisées aussi bien in vitro qu'in vivo montrent que tout dépend de la composition.

Une structure complexe en sels minéraux

La substance du Sel d'Ems Naturel a été extraite d'une eau de source par évaporation et se différencie nettement du chlorure de sodium par la complexité de sa composition chimique et de ses propriétés physiques.

Les principaux composants du Sel d'Ems Naturel sont des cations, sodium et potassium ainsi que de toutes petites quantités de lithium, calcium et magnésium. Du côté des anions, on trouve carbonate d'hydrogène, carbonate, sulfate, chlore ainsi qu'en très petites quantités fluor, iode et 20 autres substances minérales ainsi que des oligo-éléments.

Cette énumération explique déjà que le Sel d'Ems Naturel contient un grand nombre d'ions indispensables aux processus vitaux de la cellule humaine en bonne santé.

Isotonie

Une solution de Sel d'Ems Naturel est iso-osmotique à la concentration de 1,175 %. Cela signifie qu'une solution de Sel d'Ems Naturel à 1,175 % possède la même osmolarité qu'une solution de chlorure de sodium à 0,9 %.

Les différences de concentration proviennent du niveau de dissociation des sels et des différentes masses moléculaires des ions contenus dans les solutions.

Situation de la réaction alcaline

Lorsque l'on fabrique une solution isotonique de Sel d'Ems Naturel, celle-ci est faiblement alcaline (pH 8-10), à la différence d'une solution isotonique de chlorure de sodium, et dispose d'une capacité de tampon hautement extraordinairement élevée pour les produits du métabolisme acide. Cela résulte de la proportion élevée en ions de carbonate d'hydrogène présents dans le Sel d'Ems Naturel.

Étude comparative des sels

	Chlorure de sodium à 0,9 %	Sel d'Ems Naturel isotonique à 1,175 %
	mmol/l	mmol/l
Sodium	154	146,15
Potassium	--	1,79
Calcium	--	0,0050
Chlore	154	57,3
Sulfate	--	1
Carbonate d'hydrogène	--	84,26
Total	290 - 310	290 - 310
pH	6 - 7	8 - 10

Les solutions suivantes sont isotoniques :

Concentration à 1,75 % :

▶ Sel d'Ems Naturel

Concentration à 0,9 % :

▶ chlorure de sodium

Valeur du pH en solution

▶ Sel d'Ems Naturel : 8-10

▶ chlorure de sodium: 6-7

Structure de l'appareil mucociliaire

Le nettoyage s'effectue surtout par ce que l'on appelle la clairance mucociliaire aussi bien dans les bronches que dans le domaine des voies respiratoires extra-thoraciques comportant des cils. L'appareil mucociliaire se compose essentiellement de cellules épithéliales ciliées, les cellules porteuses de cils, d'un système de transmission — que l'on appelle « la couche SOL » et d'un moyen de transport — « la couche GEL ».

Fonctionnalité de la clairance mucociliaire

Les cils sont entourés d'une couche liquide, « SOL ». La faible viscosité de cette couche liquidienne permet le mouvement de battement caractéristique des cils. La couche gélatineuse, « GEL » nage sur la couche « SOL ». Il s'agit là surtout du mucus produit par les glandes muqueuses.

Ce mucus est collant et les particules inhalées y adhèrent, comme la poussière, la saleté ou les germes.

Le transport du mucus est effectué comme suit : le mouvement des cils le propulse dans la couche GEL qui repose sur la couche SOL. Au cours du mouvement ciliaire, les pointes des cils se redressent complètement. À ce moment-là, elles avancent jusqu'à l'intérieur de la couche de mucus, saisissent alors vraisemblablement les gouttes de mucus et les transportent battement après battement vers la bouche (14).

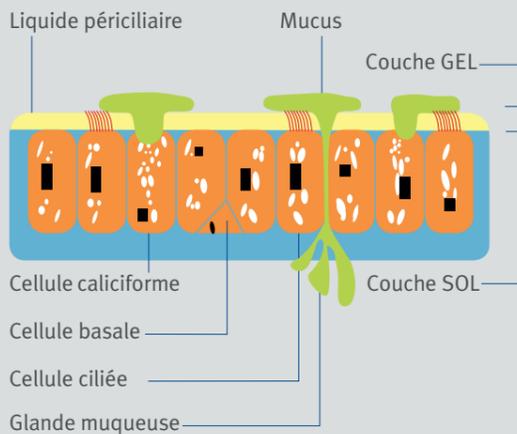
Troubles du mécanisme naturel de nettoyage

Des études expérimentales ont montré que le transport du mucus était fortement influencé par les propriétés rhéologiques et la quantité de mucus.

Ainsi, le transport des sécrétions est ralenti lorsque le mucus est purulent ou fortement visqueux, tandis qu'il est plus nettement plus rapide lorsque le mucus est moins visqueux. La diminution de la couche SOL entraîne manifestement aussi un ralentissement du transport du mucus (14, 20).

En principe, les plus petites modifications de la viscosité ou les caractéristiques de la couche SOL ou de la couche GEL influencent la capacité absolue et relative de nettoyage de la muqueuse et ces paramètres sont essentiels pour la survenue de maladies.

Muqueuse



Liquéfaction des sécrétions épaisses

Dès 1964, Breuninger a décrit que l'adjonction d'une solution légèrement alcaline rendait fluidifiable le mucus nasal dense, tandis que l'administration de substances acides entraînait une augmentation du caractère solide du mucus (4). Des études expérimentales effectuées sur des polyélectrolytes et des structures colloïdales confirment ses observations (15). Il faut admettre sur ce point que l'apport d'une solution de Sel d'Ems Naturel a un comportement analogue sur la structure mucopolysaccharidique du mucus. Une diminution de la stabilité et de la réticulation de la structure de la mucine se produit par la diminution des forces d'attraction entre les chaînes de mucopolysaccharides du mucus. De cette façon, l'adhérence et la cohérence sont modifiées de façon pathologique, les crachats visqueux sont ramollis et l'expectoration est facilitée.

Des études effectuées in vitro sur des crachats modifiés de façon pathologique confirment cette hypothèse impressionnante. Après un traitement par la solution de Sel d'Ems Naturel iso-osmotique, la rigidité du mucus est nettement réduite (1, 13) et ceci de façon significativement plus importante comparativement au chlorure de sodium, à la solution de Ringer ou à l'eau ($p=0,006$). L'amélioration est notée aussi bien sur l'indice de la clairance mucociliaire que sur celui de la clairance de toux.

Réactivation et stimulation du battement ciliaire

Dans des études effectuées in vitro sur des cellules humaines ciliées, on a mis en évidence après lésion préalable une réactivation des battements ciliaires significativement plus rapide et plus nette à l'aide d'une solution Sel d'Ems Naturel isotonique qu'avec une solution saline physiologique (3, 7, 22). L'origine de cet effet semble être la composition complexe du Sel d'Ems Naturel. Cet effet avait déjà été observé en 1968 par Messerklinger qui a montré que l'apport de solutions minérales complexes réactive la motricité des cils in vivo et la maintient plus longtemps in vitro que la solution saline physiologique (16, 17, 22). On admet en particulier que la teneur en calcium est particulièrement importante à cet égard. Il est certains aussi que des ions comme le potassium et le magnésium ont une influence essentielle sur l'activité d'une cellule.

Tamponnement des produits acides du métabolisme

Des produits acides du métabolisme se forment suite à une réaction immunitaire de l'organisme au cours de maladies inflammatoires des voies respiratoires. Ce stress acide entraîne un déplacement de l'équilibre SOL-GEL en faveur de la couche GEL : l'efficacité et la fréquence des battements ciliaires diminuent, la clairance mucociliaire est diminuée.

De plus, ces métabolites du métabolisme acide entraînent une excrétion de cytokines accompagnées de réactions tissulaires et ont ainsi une importance décisive pour le déroulement de l'inflammation.

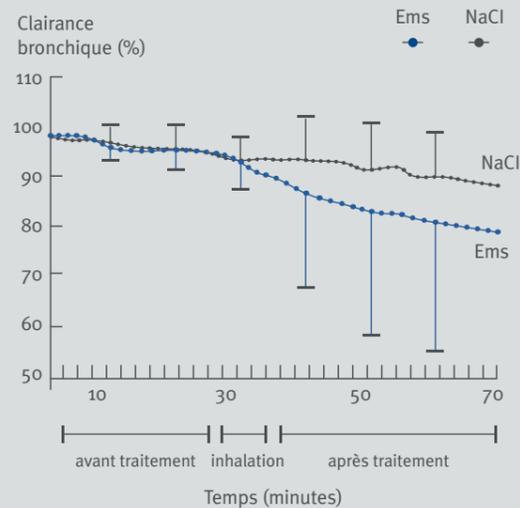
L'apport de solutions provenant de Sel d'Ems Naturel maintient la capacité naturelle de tampon de l'organisme et compense la consommation du tampon physiologique en apportant des ions de carbonate d'hydrogène. Les métabolites du métabolisme acide sont tamponnés à plusieurs reprises et la cascade inflammatoire est interrompue plus rapidement, l'équilibre SOL-GEL est rétabli et la tolérance mucociliaire est normalisée.

Le Sel d'Ems Naturel réduit l'adhérence et la cohérence des crachats visqueux

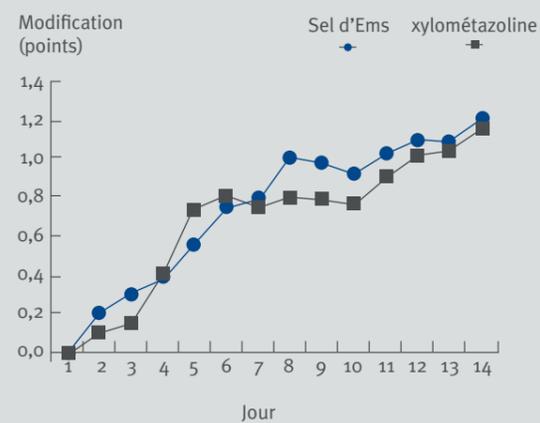
Solution de sels minéraux complexes pour cils activés

Le Sel d'Ems Naturel augmente la capacité tampon naturelle de l'organisme

Amélioration de la clairance mucociliaire



Modification de l'obstruction nasale en points de score



La muqueuse nasale est décongestionnée grâce au Sel d'Ems Naturel (18)

Le Sel d'Ems Naturel montre des effets bronchodilatateurs (6)

Amélioration de la clairance mucociliaire (CM)

Chez les patients atteints de toux chronique, l'inhalation de solution isotonique de Sel d'Ems Naturel améliore la clairance bronchique, à la différence de la solution saline physiologique (8, 9). On a mesuré à cet égard la déplétion d'un aérosol marqué radioactif à partir des voies respiratoires centrales profondes. De même, chez les patients atteints de rhinosinusites chroniques, on a pu mettre en évidence une augmentation de la CM par des tests de clairance de la saccharine (2, 21). Chez les patients qui présentent une BPCO (bronchopathie chronique obstructive), on a observé une nette diminution de l'expectoration matinale liée à l'amélioration de la CM (10).

Il est particulièrement significatif à cet égard que la solution minérale de composition complexe du Sel d'Ems Naturel déploie déjà son effet maximum à concentration iso-osmotique. Ainsi, les complications typiques des solutions salines hypertoniques (épistaxis, broncho-constriction) (12, 19) peuvent être complètement évitées grâce à l'utilisation de Sel d'Ems Naturel. En conséquence, le rapport bénéfice risque d'un traitement par le Sel d'Ems Naturel est nettement supérieur à celui d'une solution saline.

Réduction du stress acide

En pratique, le traitement par des solutions isotoniques de Sel d'Ems Naturel entraîne une diminution des signes typiques d'inflammation. La muqueuse dégonfle, se décongestionne et ses sécrétions se normalisent. Si on compare l'effet décongestionnant du Sel d'Ems Naturel à celui de la xylométazoline dans le rhume aigu, aucune différence n'est notée entre les 2 formes de traitement (11, 18) ; toutefois, l'effet de la xylométazoline diminue plus rapidement, du moins chez l'enfant, nécessitant des pulvérisations plus précoces et plus fréquentes (11, 18).

Réduction de la résistance des voies respiratoires

Chez des patients présentant une BPCO et de l'asthme bronchique, un traitement par inhalation de Sel d'Ems Naturel isotonique a entraîné une diminution significative de la résistance des voies respiratoires contrairement à une solution de chlorure de sodium physiologique (6). Dans une étude supplémentaire, on a observé que l'inhalation d'une solution isotonique de Sel d'Ems Naturel diminuait en outre le besoin de recourir à un médicament bronchodilatateur (12).

Le Sel d'Ems Naturel est un sel minéral complexe dont les effets pharmacologiques sont avérés : il comporte plus de 30 substances minérales et oligo-éléments et est caractérisé par une teneur élevée en ions de carbonate d'hydrogène. Cette composition spécifique est à la base de son efficacité particulière.

Le Sel d'Ems Naturel diminue le stress acide de la muqueuse respiratoire modifiée par l'inflammation et favorise l'élimination des sécrétions en cas d'augmentation accrue et de rétention de mucus. La muqueuse dégonfle, est décongestionnée et débarrassée des sécrétions trop importantes. De plus, ce traitement est très bien toléré et entraîne peu d'effets indésirables (18), ce qui fait que le rapport bénéfice risque de l'utilisation est positif dans de nombreuses indications liées à la thérapie des voies respiratoires.



Bibliographie

- (1) App, E. M. (1994). Sekretanalyse und Clearance. Atemwegs- und Lungenkrankheiten 20, Nr. 7, 363-371.
- (2) Bachmann, Hommel, Michel (2000). Effect of irrigating the nose with isotonic salt solution on adult patients with chronic paranasal sinus disease, Eur Arch Otorhinolaryngol 257, 537-541.
- (3) Badré, R., Dirnagl, K., Guillermin, R., Héé, J., Kummer, A., Schnelle, K. W. (1970). Untersuchungen über die Wirkung von Bad Emser Quellenprodukten auf das Flimmerepithel. Zeitschrift für angewandte Bäder- und Klimaheilkunde, 17, 40-58.
- (4) Breuniger, H. (1964). Über das physikalisch-chemische Verhalten von Nasenschleim. Archiv Ohren-, Nasen- und Kopfheilkunde, 184, 133-138.
- (5) Caliebe, W. (1968). Erfahrungen mit Meerwasserinhalationen. HNO, 16, Heft 4, 124/25.
- (6) Cegla (1986). Beeinflussung des erhöhten Atemwegswiderstandes durch physiologische Kochsalzlösung und Emser Sole. Atemwegs- und Lungenkrankheiten, 12, 13-18.
- (7) Dirnagl, K., Guillermin, R., Héé, J., Badré, R., Schnelle, K. W. (1979). Untersuchungen über den Einfluss von Soleverdünnungen unterschiedlichen pH-Wertes auf die ziliäre Transportfunktion. Zeitschrift für angewandte Bäder- und Klimaheilkunde, 26, 5-14.
- (8) Haidl, P., Karow, E.-M., Schönhofer, B., Köhler, D. (1998). Beeinflusst die Inhalation isoosmotischer Emser Salzlösung die mukoziliäre Clearance bei Patienten mit chronischer Bronchitis? Pneumologie, 52, 5.
- (9) Haidl, P., Schönhofer, B., Siemon, K., Köhler, D. (2000). Inhaled isotonic alkaline versus saline solution and radioaerosol clearance in chronic cough, The European Respiratory Journal 16/2000, 1102-1108.
- (10) Haidl, P., Karow, E.-M., Hommel, G., Köhler, D. (2006) Einfluß der Inhalation von Emser Salzlösung auf die Exazerbationsrate bei Patienten mit COPD. Atemw.-Lungenkrkh., 5, 215-221.
- (11) Heppt, W.-J., Karow, E.-M., Weber, R., Hyperosmotische und isoosmotische ES-Lösung vs. Xylometazolin-Lösung bei akuter Rhinitis im Erwachsenenalter. Abschlußbericht 2004, nicht publiziert.
- (12) Karow, E.-M., Köhler, D. (1997). Untersuchung zur Verträglichkeit von isoosmotischer Emser Salz Lösung im Vergleich zu physiologischer Kochsalzlösung bei Patienten mit Asthma bronchiale und hyperreagiblem Bronchialsystem. Abschlussbericht. Nicht publiziert.
- (13) King, M., App, E.-M. (1995). Invitro-Untersuchungen zur umfassenden Evaluierung der Wirkung von natürlichen Emser-Salz-Lösungen auf die Mucus-Rheologie und Clearance. Final Report.
- (14) Köhler, D., Vastag, E. (1991). Bronchiale Clearance. Pneumologie 45.
- (15) Litt (1978). Mucus Rheology. Arch. Inter. Med., 126.
- (16) Messerklinger, W. (1968). Über den Einfluss der Gleichenberger Quellen und ihrer Konzentrate auf die Funktionen der überlebenden menschlichen Nasen- und Nebenhöhlen-Schleimhaut. Archiv Ohren-, Hals- und Kehlkopfheilkunde 190.
- (17) Messerklinger, W. (1968). Untersuchungen zum Schnupfenproblem. Wien. Med. Wochenschrift, 118, 43-46.
- (18) Michel, O., Essers, S., Heppt, W.-J., Johannsen, V., Reuter, W., Hommel, G.: The value of Ems Mineral Salt in the treatment of rhinosinusitis in children. Prospective study on the efficacy of mineral salts versus xylometazoline in the topical nasal treatment of children. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology (2005) 69, 1359-1365.
- (19) Schoeffel, R. E., Anderson, S. D., Altounyan, R. E. (1981). Bronchial hyperreactivity in response to inhalation of ultrasonically nebulized solutions of distilled water and saline. Brit. Med. J. 283, 1285-1287.
- (20) Wanner, A. (1977). Clinical Aspects of mucocilliary Transport. Am. Rev. Resp. Dis., 116, 73-125.
- (21) Wendeler, H., Müller, J., Dieler, R. J., Helms, J. (1998). Nasenspülungen mit isotoner Emser Salz Lösung bei chronischer Rhinosinusitis. ORL, 8, in press. Die Effizienz einer Nasenspülbehandlung mit Emser Salz. In press.
- (22) Wolf (1991). Zur Regeneration des Zilienschlages humaner Flimmerzellen. Laryngo-Rhino-Otologie, 70, 552-555.
- (23) Zörkendörfer, W. Mineralwasserinhalationen im Lichte ihrer physikalischen und chemischen Bedingungen. Physikalische Therapie und Balneologie. 230-38.
- (24) Zörkendörfer, W. Mineralwasserinhalationen bei chronischer Bronchitis. Zeitschrift für angewandte Bäder- und Klimaheilkunde, 7, 659-669.

Voulez-vous recevoir plus d'information d'Ems® ?

Dans ce cas, rendez-vous sur Internet, appelez-nous, envoyez-nous un fax ou encore un E-Mail.

SIEMENS & CO GmbH & Co. KG
Postfach 1262, D-56119 Bad Ems
Tél.: 0049 (0) 26 03 / 9 60 40
Fax: 0049 (0) 26 03 / 96 04 36
E-Mail: emser@emser.de
www.emser.de

Sel d'Ems®

Substance active : sel d'Ems naturel. Composition : 100 % de sel d'Ems naturel (analyse de données g/kg : Li⁺ 0,21; Na⁺ 290,9 ; K⁺ 6,11 ; Mg²⁺ 0,291 ; Ca²⁺ 0,016 ; Mn²⁺ 0,0001 ; Fe²⁺/3⁺ 0,003 ; F 0,078 ; Cl 188,4 ; Br 0,202; I 0,005 ; NO₃ 0,355 ; SO₄²⁻ 9,24; HCO₃⁻ 474,4; CO₃²⁻ 14,0). **Indications** : Traitement des maladies catarrhales aiguës et chroniques du nez et des fosses nasales, du pharynx, du larynx et des bronches. 3 - 4 fois par jour en inhalations et 1 - 3 fois par jour en rinçages du nez et/ou de la gorge, ou en gargarismes. Précautions d'emploi: hypersensibilité aux composants, suffocations lors de précédentes inhalations. En cas de grossesse et pendant l'allaitement, veuillez consulter votre médecin. **Effets indésirables** : Dans des cas isolés, de légers saignements de nez lors des rinçages nasaux et, chez les patients aux bronches hypersensibles, possibilité d'irritation avec suffocation lors des inhalations. **Catégorie de remise** : D. Informations détaillées sur la notice. Sidroga AG, Weidenweg 15, CH-4310 Rheinfelden.

Viburcol®N – Säuglings- und Kinderzäpfchen bei Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit, Schlaflosigkeit, erschwerter Zahnung und Blähkoliken

- Ab dem 1. Lebensmonat anwendbar
- Gute Verträglichkeit
- Verschleiert nicht das Krankheitsbild
- Kombinierbar mit schulmedizinischen Präparaten

Produkt/Inhalt	Pharmacode	Publikumspreis inkl. MwSt.*
Viburcol N Suppositorien / 12 Stk.	2295399	CHF 11.80
Viburcol N Suppositorien / 60 Stk.	2295407	CHF 48.20

* Der Publikumspreis dient als unverbindlicher Richtpreis gemäss Herstellerangaben.

Optimale Unterstützung für Ihren POS mit:

- Schaufenster inkl. Giganto
- A4 Plakaten
- Flyer

www.viburcol.ch



Viburcol® N Säuglings- und Kinderzäpfchen, zusammengesetzt aus **sechs homöopathischen Bestandteilen**, regulieren den Organismus auf sanfte Weise, ohne dabei die Symptome zu unterdrücken. Sie wirken lindernd und beruhigend. Viburcol® N ist auch gut unterstützend einsetzbar bei Erkältungen.

Wettbewerb

Gewinn: 1. – 10. Preis je 2 Kinogutscheine

Wettbewerbsfragen:

Aus wie vielen homöopathischen Bestandteilen sind die Viburcol®N Suppositorien zusammengesetzt?

Ab welchem Alter ist Viburcol®N einsetzbar?

Name, Vorname:

Drogerie-Stempel:

Bis am 30.11.2013 zurückfaxen:
031 828 12 39

Les brèves

4 L'actualité de la branche

Zoom sur...

10 Les allergies d'intérieur

Branche

6 400 participants au Forum de formation

8 Nouvelles règles BPF pour les médicaments à formule

15 Reprendre le métier de droguiste: témoignages

Interview

18 Lukas Wyttenbach: apprentissage brillamment terminé – et maintenant?

Connaissances

16 Planifier des sorties d'entreprises réussies

22 Aborder la douleur dans toute sa complexité

26 Herpès labial: différentes formes de traitement

Rubriques

25 Le droit au travail: série «Burn-out», 3^e partie

29 Le marché de l'emploi

31 Les produits de la droguerie

31 De fil en aiguille

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); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann; annonces: Josef Nietlispach (jn), inserte@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Julia Burgener (service scientifique), Andrea Ullius (droguiste ES); mise en page: Odette Montandon
Couverture: Corinne Futterlieb

Abonnements: Antonella Schiliro, 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

Vifor Pharma

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

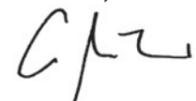


«Apprendre, c'est vivre»

Qu'est-ce qui différencie la droguerie des autres commerces de détail? Pourquoi nos clients viennent-ils chez nous plutôt que chez le concurrent d'à côté? Comment expliquer que les achats en droguerie constituent une telle expérience? Nos collaborateurs représentent notre grand potentiel. Ce sont les contacts personnels et la compétence des conseils dispensés qui nous distinguent de nos concurrents et incitent nos clients à revenir. Pour cette raison, il est indispensable de suivre des cours de formation continue, et cela à tout âge! Et peu importe qu'il s'agisse d'une formation en homéopathie ou en phytothérapie, d'un cours de langue ou de yoga, l'essentiel, c'est d'apprendre. Car apprendre, c'est vivre, donner un sens à l'existence et se réaliser. Apprendre tout au long de la vie n'est donc pas un cliché ou une formule creuse. La plupart des drogueries attachent déjà beaucoup d'importance à la formation continue et je suis ravie de constater que vous avez été nombreux à participer au Forum de formation 2013. Découvrez les détails de cette manifestation page 6.

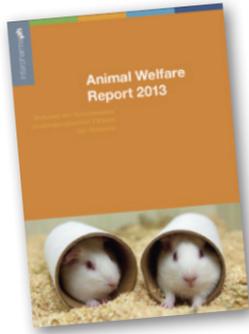
Et qu'apprendrons-nous demain? Nous allons bientôt publier notre programme 2014 de formation continue. Les entreprises partenaires proposent aussi des formations. Vous trouverez la liste de tous les cours validés par l'ASD sur notre site www.drogistenverband.ch.

Nous, aussi, tenons à nous perfectionner constamment. Les suggestions intéressantes et les critiques constructives sont donc toujours les bienvenues.



Claudia Meier

Droguiste ES, coordinatrice formation ASD



Rapport annuel relatif à la Charte pour la protection des animaux

Les entreprises pharmaceutiques suisses pratiquant la recherche ont publié leur troisième rapport en relation avec la Charte pour la protection des animaux.

Avec cette Charte, les sociétés membres s'engagent à poursuivre l'amélioration des conditions en matière d'expérimentation et de protection des animaux de laboratoire.

Les entreprises pharmaceutiques suisses pratiquant la recherche respectent les normes internationales relatives aux lois sur la protection des animaux les plus strictes. Une Charte de 10 points doit permettre aux sociétés membres d'Interpharma de développer ces standards élevés en Suisse et de promouvoir des améliorations sur le plan international. Le rapport annuel présente notamment les méthodes alternatives et les mesures de protection des animaux de laboratoire acceptées par les autorités durant l'exercice sous revue et introduites dans les entreprises. Le rapport «Animal Welfare Report 2013» peut être téléchargé sur le site www.interpharma.ch, rubrique Publications/Recherche. *red*

Conseils pour mobiles

Journal électronique des allergies



Consigner régulièrement les symptômes des allergies et les présenter au médecin traitant contribue fondamentalement à la pose d'un diagnostic clair. En tant que journal électronique, l'application «e-symptoms» soutient les personnes allergiques et asthmatiques dans l'observation, la quantification et la documentation simple de leurs symptômes. Les symptômes pertinents sont notés au cours d'un test quotidien ainsi que les prises éventuelles de médicaments et les données concernant les habitudes de vie. En plus des questions du test, l'application permet une documentation photographique de la peau, par exemple en cas d'eczéma atopique. D'une pression sur le bouton, les personnes concernées peuvent envoyer une liste des données symptomatiques à leur médecin traitant avant la consultation. Application gratuite pour iPhones et Android de aha ! Centre d'allergie Suisse. *red*

Les cas de démence devraient tripler d'ici 2050

Le nombre de personnes âgées atteintes de démence devrait tripler d'ici 2050. Telle est la conclusion du rapport d'«Alzheimer's Disease International», fédération internationale regroupant toutes les associations Alzheimer. Actuellement, près de 100 millions de personnes ont besoin de soins et ce nombre devrait passer à 277 millions. On trouve des cas de démence dans tous les pays, mais l'Inde et la Chine devraient être particulièrement touchés. Ce problème, qui demeure en grande partie négligé, nécessite donc des mesures de prévention. *cdp*

Maux de ventre indicateurs d'anxiété

Les enfants qui souffrent de mal de ventre chronique, sans lien avec une maladie physiologique ou organique, ont un risque accru d'anxiété et même de dépression à l'adolescence ou à l'âge adulte. Telle est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs de la Vanderbilt University de Nashville dans le Tennessee (USA). Les troubles psychiques les plus fréquents sont les phobies sociales, autrement dit

des troubles de l'anxiété caractérisés par une crainte persistante et intense de se retrouver en présence d'autres personnes. Les résultats de cette étude suggèrent donc qu'il faut mieux suivre les enfants ayant des douleurs abdominales chroniques pour prévenir de futurs risques d'anxiété et de dépression. *cdp*

Conseil de santé 6/13 «Regardez-vous dans les yeux»

La sécheresse oculaire est très désagréable et peut fortement péjorer le bien-être des personnes qui en souffrent. Le conseil de santé de novembre de l'action «atout santé» explique comment conserver le regard frais et pétillant malgré le travail à l'ordinateur, l'air trop sec ou d'autres influences négatives. *red*

Mortalité infantile réduite de moitié depuis 1990

Selon les chiffres de l'UNICEF, la mortalité infantile a diminué de moitié depuis l'année 1990, passant de 12,6 millions de décès à 6,6 millions l'an dernier. Selon l'UNICEF, près de 18 000 enfants de moins

de cinq ans décèdent tous les jours à l'échelon de la planète. De trop nombreux décès sont encore provoqués par des maladies qui seraient évitables ou curables. Ainsi, 17 % des décès sont dus à des pneumonies, 10 % à des complications de naissance prématurée et 45 % à la malnutrition. *cdp*

Moins de fast-food, moins de surpoids

Les régions qui offrent un vaste choix de restauration rapide sont aussi celles où le poids moyen des habitants augmente le plus. C'est ce qu'annonce le magazine allemand «Apotheken Umschau» en se basant sur une étude canadienne. L'étude précise que cette corrélation n'est pas valable pour les restaurants traditionnels. Aux Etats-Unis, le lien entre offre de fast-food et obésité a déjà été prouvé. D'ailleurs, certaines localités limitent désormais l'ouverture d'établissements de restauration rapide. *cdp*





Holle



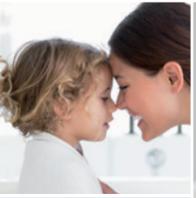
Qualité, fraîcheur et diversité depuis 80 ans !

L'un des plus anciens fabricants européens d'aliments pour bébé fête son anniversaire. Holle, c'est 80 ans de produits en qualité biodynamique ! Toujours installés en Suisse, notre pays natal, nous sommes aujourd'hui leader de l'alimentation infantile Demeter.

Laits infantiles, flocons de céréales, petits pots, huile pour aliment bébé, tisanes et biscuits... nous comptons maintenant plus de 60 produits, commercialisés dans 41 pays à travers le monde. Le secret de notre réussite : depuis sa fondation, en 1933 à Arlesheim, Holle suit les principes de l'anthroposophie et exclut totalement les additifs et conservateurs chimiques. À l'origine spécialisée dans le pain, les céréales en grains et flocons et les céréales infantiles, Holle AG (société par actions) fut la première entreprise à proposer ces produits en qualité biodynamique et la première au monde à recevoir le label Demeter, en 1951. Holle exclut de A à Z – du champ jusqu'au produit fini – l'emploi de pesticides et d'engrais chimiques. Nos matières premières, produits intermédiaires et produits finis, tous en qualité bio, sont systématiquement contrôlés.

www.holle.ch








Apaise et régénère la peau

Solution de toilette innovante pour les peaux sèches avec démangeaisons des bébés et des enfants




Grâce aux tensioactifs particulièrement doux et à l'association novatrice de trois composants – la **SymCalmin®**, le **dexpanthénol** et **glycérine** –, la peau est nettoyée tout en douceur et apaisée et hydratée dès le lavage.

Excipial Kids® Shampooing Excipial Kids® Mousse lavante

GALDERMA spirig

Spirig Pharma AG
CH-4622 Egerkingen,
www.excipial-kids.ch

Der NEUE UNGUATOR® Q



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

Geeignet für Dosen 20–500g.



E. ANWANDER & CIE. AG
CH-4104 Oberwil

Tel. 061 338 33 33 info@anwa.ch
Fax 061 338 33 11 www.anwa.ch

Interventions de qualité et échanges fructueux au Forum de formation

Les neurotransmetteurs et leurs multiples tâches étaient au centre du Forum de formation 2013 qui s'est tenu du 22 au 25 septembre. Les cours autour de ce thème ont attiré plus de 400 participants à l'ESD, à Neuchâtel. Les étudiants de l'Ecole supérieure de droguerie ne sont pas contents d'écouter.

Quatre jours, plus de 400 participants, une quinzaine de cours différents chaque jour: voilà ce qu'a été le Forum de formation 2013. Ce séminaire de plusieurs jours est une occasion unique pour le secteur de la droguerie de mettre à jour ses connaissances. «Nous, les droguistes, nous mettons volontiers nos compétences spécialisées en avant; ici, nous pouvons enrichir ces compétences chaque année», explique Martin Bangerter, président central et directeur de l'ASD.

En tant que directrice du projet et responsable de l'organisation et de la tenue du Forum de formation, Claudia Meier est sa-

tisfaite de son déroulement: «Du point de vue de l'organisation, tout a impeccablement fonctionné et les étudiants qui nous ont aidés dans l'organisation ont fait preuve d'un grand engagement, tout comme l'équipe de concierges de l'ESD.» Le nombre de participants est légèrement inférieur à celui de l'année passée. En 2012, 450 droguistes environ avaient suivi les différents exposés. Mais Claudia Meier explique cela par le fait que l'ESD n'a pas suspendu ses cours pendant le Forum de formation. «Les étudiants ont certes suivi nos cours mais, parallèlement, des cours alternatifs de l'ESD ont eu lieu au Centre

professionnel du littoral neuchâtelois (CPLN).» Pour les futurs droguistes ES, la participation au Forum de formation est volontaire mais la majorité suit cette offre de formation continue, estime Beat Günther, directeur de l'ESD.

La relève de la branche noue des contacts

Les étudiants ne se contentent pas de suivre les cours, ils contribuent aussi activement à la réussite du Forum de formation. Ils aident à sa préparation, accueillent les participants ou servent les rafraîchissements dans la cafétéria. Ces emplois sont

appréciés. «Je n'ai pas pu accepter toutes les inscriptions», regrette la responsable du projet, Claudia Meier. La collaboration des étudiants a aussi un autre avantage en plus des aspects pratiques, estime Beat Günther: «Lors du Forum de formation, les futurs directeurs de droguerie peuvent voir des représentants de toute la branche et cela permet de nouer de premiers contacts entre l'industrie et les étudiants.» Dieter Borer, collaborateur externe de ebi-vital SA, apprécie également ces échanges. «Les étudiants de l'ESD sont la relève de la branche, en fin de compte», estime ce professionnel qui a aussi suivi la formation de droguiste ES à Neuchâtel.

Treize exposants de l'industrie étaient présents dans les couloirs et la cafétéria de l'ESD. Les pauses entre les cours ont été l'occasion d'échanges intenses. «Lors du Forum de formation, nous lions des liens avec de nombreux droguistes», dit Claudia Fischli, collaboratrice externe à IBSA.

«Auditoire très connaisseur»

Au total, 16 cours ont permis d'approfondir les connaissances sur le thème des messagers du corps de différents points de vue. Les questionnaires de feed-back sur chaque cours ont permis à la direction du Forum de formation d'effectuer des amé-

liorations pendant le séminaire même. Mais Claudia Meier a également reçu des échos spontanés; la plupart étaient positifs et presque exclusivement constructifs. Apparemment, les intervenants se sentent bien à Neuchâtel car, pour la plupart d'entre eux, ce n'était pas la première fois qu'ils répondaient à l'invitation du Forum de formation.

Reinhard Saller, professeur en médecine naturelle à l'hôpital universitaire de Zurich, a été complètement séduit par son auditoire. Il a parlé dans deux cours des différentes applications du millepertuis et du chardon-Marie. «J'avais affaire à un public qui s'occupe beaucoup de l'utilisation des plantes et qui dispose déjà d'un énorme savoir», a expliqué le professeur. L'atmosphère est complètement décontractée au Forum de formation et les discussions sont empreintes de curiosité, a trouvé le professeur de médecine naturelle. L'an prochain, l'ASD et ses partenaires veulent à nouveau offrir des cours de perfectionnement dans cet esprit, éventuellement sous une forme légèrement différente. Mais le directeur de l'ASD, Martin Bangerter, ne veut pas en dévoiler davantage pour l'instant.

Texte: Lukas Fuhrer /trad: mh



Corinne Futterlieb

Pour les jeunes droguistes, le Forum de formation est l'occasion de nouer des premiers contacts avec les partenaires de l'industrie.



«Nous sommes présents depuis des années au Forum de formation. Pour nous, c'est une plateforme importante car nous pouvons montrer au com-

merce spécialisé ce qui est dans le cycle de ventes à ce moment-là chez nous. L'ambiance est familiale et, pour le commerce spécialisé, c'est un grand avantage par rapport aux grandes foires de se retrouver en petit comité.»

Dieter Borer, collaborateur externe de ebi-vital SA



«Le Forum de formation était exactement ce qu'il me fallait. J'aime bien apprendre et ici, j'ai pu faire travailler ma tête. Voilà ce que je trouve tel-

lement passionnant dans le métier de droguiste: pouvoir continuellement apprendre.»

Nathalie Imbert, droguiste à la droguerie swidro à Nidau



«Nous venons chaque année avec toute notre équipe au Forum de formation. Cette année, une fois de plus, des intervenants très compétents étaient in-

visibles. La diversité des cours permet à chacun de combler ses propres lacunes au niveau des connaissances.»

Jürg Egger, propriétaire de la Chräuterdroguerie Egger à Schaffhouse



«C'était bien, j'ai pu travailler une journée entière à la cafétéria du Forum de formation. J'ai eu l'occasion de discuter avec de nombreux parti-

cipants et représentants de l'industrie. Le seul inconvénient était que je n'ai pas pu suivre de cours moi-même; je le regrette, car il y avait des thèmes vraiment passionnants.»

Larissa Wild, étudiante de première année à l'ESD



«C'est clair que le public est hétérogène, cela va des droguistes chevronnés à des apprentis. L'accès au contenu de mes cours est aussi différent. Mais je

veux toujours placer un message central. Dans mon cours de cette année, «les messagers dans la peau» c'était celui-ci: en tant qu'organe actif, dynamique, la peau dirige les processus immunitaires dans le corps et nous pouvons l'aider avec des méthodes de médecine naturelle.»

Jo Marti, intervenant, gestionnaire de formation et coach, Goloy Sàrl

Nous remercions nos sponsors pour leur généreux soutien au Forum de formation 2013.

Sponsors d'or:



Sponsors d'argent:



Sponsors de bronze:



Sponsor conférence:



«Définir les nouvelles règles avec les personnes concernées»

La fabrication des médicaments à formule doit se faire dans le respect des nouvelles règles BPF de la Pharmacopoea Helvetica. Ces nouvelles directives ont été adaptées aux standards internationaux. Deux droguistes ont participé à ce travail.

En septembre, le Supplément 11.1 de la Pharmacopoea Helvetica, tout de rouge relié, a dû arriver dans les boîtes aux lettres de toutes les drogueries suisses. Ce document est entré en vigueur le 1^{er} septembre et deux chapitres (20 et 21) intéresseront tout particulièrement les droguistes, surtout ceux qui fabriquent eux-mêmes des médicaments. Il s'agit en effet du chapitre entièrement révisé sur les «Règles de Bonnes Pratiques de Fabrication des médicaments en petites quantités» et du chapitre contenant le commentaire y relatif. Ces nouveaux textes ont été rédigés ces deux dernières années par un groupe de travail auquel deux droguistes ont collaboré, à savoir **Andrea Ullius** et **Martin Breitenmoser**.

Droguistes et pharmaciens dans le même groupe de travail

En 2010, le Conseil de l'Europe a édicté des nouvelles recommandations pour l'assurance qualité des préparations pharmaceutiques («Pharmacy Preparations»). Cette résolution concerne les médicaments qui peuvent être fabriqués sans autorisation – en Suisse, on parle alors de médicaments à formule. Ces préparations doivent être

fabriquées selon les Bonnes Pratiques de Fabrication du Pharmaceutical Inspection Convention (PIC/S), un ensemble de règles internationales, ou selon des règles nationales comparables. En Suisse, pays membre à part entière du Conseil de l'Europe, ces règles figurent dans la Ph. Helv. et la Commission suisse de pharmacopée a décidé de comparer et d'adapter les règles en vigueur des «Bonnes Pratiques de Fabrication des médicaments en petites quantités» avec celles du PIC/S. Sur recommandation de la Commission, Swissmedic, institut suisse des produits thérapeutiques, a mis en place un groupe de travail qui comprend des représentants des drogueries, des pharmacies et des pharmacies hospitalières ainsi qu'une délégation des pharmaciens cantonaux.



Les règles BPF doivent être applicables au quotidien. Raison pour laquelle Swissmedic les élabore avec les milieux concernés.

Les règles de fabrication doivent pouvoir être mises en pratique

Andrea Ullius a trouvé les trois à quatre séances annuelles du groupe de travail «BPF Petites quantités» très constructives. «Le travail sur les textes était très orienté sur la pratique. Swissmedic a vraiment été à l'écoute des remarques des droguistes ainsi qu'à celles des pharmaciens et des pharmacies hospitalières. A certains endroits, nous avons ainsi vraiment pu adapter les règles à la pratique quotidienne.» Swissmedic tient effectivement à ce que les règles de fabrication, qui entrent parfois dans les moindres détails, puissent vraiment être mises en pratique. «C'est pourquoi nous avons tenu à rédiger ces nouvelles règles en collaboration avec les milieux concernés. Le travail du groupe «BPF Petites quantités» illustre bien la réussite de cette méthode», remarque Daniel Lüthi, porte-parole de Swissmedic.

«Pour la pratique, les changements sont minimes»

Que remarqueront donc les droguistes en fabricant leurs médicaments à formule selon les règles révisées? «Pratiquement rien», estime le droguiste Andrea Ullius. «Pour la pratique, les changements sont minimes.» En comparant les règles BPF de la Ph. Helv. et les directives européennes, il s'est avéré que l'essentiel des adaptations nécessaires étaient d'ordre linguistique. Car les subtilités de chaque langue peuvent déboucher sur des différences importantes. Ainsi, un passage concernant la formation du personnel formulait initialement les choses comme suit: «Tous les collaborateurs doivent connaître à fond les bases du système de qualité et les règles de Bonnes Pratiques de Fabrication et doivent être formés au début de leur activité puis se perfectionner régulièrement.» Au terme de la révision du texte, la formule «tous les collaborateurs» a fait place à «tous les collaborateurs participant à la fabrication». Pour les directeurs de droguerie, cette correction implique une diminution des frais de formation et donc des économies.

Une précieuse contribution à la qualité

Depuis début septembre, les nouvelles règles de fabrication pour les médicaments en petites quantités sont donc en vigueur. Le droguiste Andrea Ullius recommande à ses collègues de lire attentivement le nouveau supplément. «Toutes les personnes qui participent à la fabrication devraient connaître les principes des Bonnes Pratiques de Fabrication et se tenir à jour.» Ce qui devrait aussi être dans l'intérêt de l'institut des produits thérapeutiques. En procédant en commun à la révision de ces règles, le porte-parole de Swissmedic estime qu'il a été possible de mettre en place un instrument «qui apporte une précieuse contribution à la qualité des médicaments fabriqués selon ces règles».

Texte: Lukas Fuhrer / trad: cs

Nouveaux textes du Supplément 11.1:

Chapitres

- 11.2 Note explicative concernant le supplément 11.1 de la Ph. Helv.11
- 17.7 Méthodes de fabrication des préparations anthroposophiques

Textes révisés:

- II. Organisation suisse de la pharmacopée
- III.1 Convention relative à l'élaboration d'une Pharmacopée Européenne Protocole à la Convention relative à l'élaboration d'une Pharmacopée Européenne
- III.2 Table des matières de la Ph. Eur., 7^e édition
- III.3 Informations importantes Monographies générales
- III.4 Titres des monographies de la Ph. Eur., 7^e édition
- 1 Prescriptions générales de la Pharmacopée Européenne
- 16.1.1 Liste des réactifs Ph. Eur.
- 16.1.2 Liste des réactifs Ph. Helv.
- 16.2 Réactifs, solutions étalon et solutions tampon (Ph. Helv.)
- 16.3 Volumétrie
- 16.4 Substances, préparations et spectres de référence
- 16.5 Préparations étalon pour les préparations radiopharmaceutiques
- 17.2.5 Etiquetage
- 17.6 Méthodes de fabrication des préparations à base de drogues végétales
- 18.1 Solutions isocryoscopiques des médicaments
- 20.1 Règles de Bonnes Pratiques de Fabrication de médicaments en petites quantités
- 21.1 Commentaires concernant les Règles de Bonnes Pratiques de Fabrication de médicaments en petites quantités

Monographies:

- Acétique (acide) à 30%
- Ammoniaque (solution d') à 10%
- Genièvre (esprit de) pour usage externe
- Matricaire (extrait fluide titré de)
- Préparations anthroposophiques
- Sauge (huile essentielle)
- Térébenthine de Venise

Textes supprimés de la Ph. Helv. et intégrés dans la Ph. Eur.:

- 15.4.3 Détermination de la teneur en tanin selon Ph. Helv.

Monographies

- Poivre de Cayenne (extrait fluide titré de)
- Quillaya (écorce de)

Textes supprimés et non remplacés:

- 15.3.2 Détermination du pouvoir hémolytique
- Monographies
- Ipécacuanha (extrait sec titré d')
- Polygala (extrait sec titré de)
- Polygala (sirop de)
- Sirop pectoral

Allergique sous son propre toit

Les locaux de travail et d'habitation dans lesquels nous autres humains passons l'essentiel de notre temps pullulent d'allergènes: animaux domestiques, acariens, moisissures ou plantes vertes. Comme les différentes allergies ont des symptômes assez semblables, il n'est pas facile de poser un diagnostic. Mais les thérapies naturelles permettent souvent d'obtenir de bons résultats.

Les personnes allergiques ne constituent plus une minorité. En Suisse, une personne sur quatre ou cinq a déjà présenté des symptômes d'allergie, comme le révèlent les chiffres de aha! Centre d'allergie Suisse. Dans la population, près 35 % des individus sont sensibilisés aux allergènes et donc prédisposés aux allergies. Ces dernières décennies, les cas d'allergie ont considérablement augmenté. Pourquoi? On ne le sait toujours pas exactement. Mais il apparaît clairement que les cas sont en augmentation dans les pays jouissant d'un haut niveau de vie et d'une meilleure hygiène.

En cas d'allergie, le système immunitaire réagit au contact d'une substance anodine en soi, l'allergène. «Il s'agit en général de protéines, par exemple de pollens, d'acariens de la poussière domestique, d'animaux ou de produits alimentaires», explique Karin Stalder, responsable adjointe des services spécialisés de aha! Centre d'allergie Suisse. Et le spectre de tous les allergènes potentiels est encore bien plus large: venin d'insectes, médicaments, latex... la

liste est longue! Sans compter les réactions croisées entre pollens et aliments. «Dans ce cas, le système immunitaire «confond» les structures assez similaires des allergènes polliniques et

alimentaires. C'est ainsi qu'une personne allergique aux pollens de bouleau réagira aussi aux fruits à pépins et à noyau et aux noix», précise Karin Stalder. Les allergologues distinguent quatre types d'allergies, dont le plus fréquent est le type immédiat: les symptômes apparaissent immédiatement ou après quelques minutes et concernent surtout la peau ou les muqueuses. Les allergies polliniques, alimentaire, animale et au venin d'insectes font partie des allergies du type immédiat.

Acariens et animaux domestiques: une plaie pour les allergiques

L'homme passe une grande partie de son temps au bureau ou dans d'autres locaux de travail et à la maison. Le risque de réagir à des allergènes d'intérieur ne doit donc pas être sous-estimé. Ces allergènes proviennent surtout de chats, de chiens, de moisissures, de plantes vertes et essentiellement d'acariens de la poussière domestique. Ces arachnides, qui mesurent 0,3 mm, se nourrissent des squames cutanées humaines et animales et apprécient les milieux chauds et humides. Leurs excréments (un acarien peut produire jusqu'à 40 petites boules par jour) contiennent les composants allergisants. Ils se répartissent dans la poussière domestique fine et peuvent déclencher des réactions allergiques lorsqu'ils sont inspirés. Sous nos latitudes, une personne sur 20 serait allergique aux acariens de la poussière domestique. Outre ces colocataires indésirables, d'autres animaux comme les rongeurs, les chats et les chiens peuvent aussi provoquer des réactions allergiques.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. En novembre, la *Tribune du droguiste* s'intéresse aussi aux **allergies**.

Les allergènes se trouvent surtout dans la salive, les glandes sébacées et les cellules cutanées des animaux domestiques. Vivre avec un compagnon à quatre pattes peut ainsi virer au cauchemar.



Corinne Futterlieb

Il y a près de 1,35 million de chats et un demi-million de chiens en Suisse. Ce sont, de loin, les compagnons à quatre pattes préférés des Helvètes. On ne sait pas pourquoi les allergies aux chats sont plus fréquentes que celles aux chiens. «Les allergènes félines sont surtout présents dans la salive, les glandes sébacées et les cellules cutanées et sont répartis sur et dans le pelage quand le chat se lèche», précise Karin Stalder. Les allergènes canins se retrouvent, eux, surtout dans le pelage et la salive.

Difficile de poser un diagnostic

Que le facteur déclenchant soit un chat, des acariens ou des moisissures, les symptômes se ressemblent souvent: nez congestionné, yeux rougis et éternuements fréquents. Difficile donc d'établir un diagnostic (voir encadré). Markus Kressig, propriétaire de la droguerie Kressig à Bad Ragaz (SG), en est bien conscient et il procède toujours par élimination. «En guise d'anamnèse, je pose des questions ciblées au client concerné pour trouver le facteur déclenchant: a-t-il un animal domestique? Des pollens pourraient-ils être en cause? Quand et comment le problème se manifeste-t-il? Les réactions sont-elles plutôt internes ou externes?» Parfois, des solvants ou une surcharge de métaux lourds après une rénovation peuvent aussi être à l'origine de réactions allergiques. Dans ce cas, une analyse des sels minéraux présents dans les cheveux, pratiquée en laboratoire, peut fournir de précieuses informations.

Les médicaments naturels de la droguerie soutiennent le système immunitaire

Pour calmer le système immunitaire en cas d'allergie, le droguiste dipl. féd. recommande les suppléments de micronutriments. «Nous faisons toujours de bonnes expériences avec eux», assure Markus Kressig, qui exerce aussi la naturothérapie. Il conseille également la prise de vitamine C, de zinc, d'acides gras oméga 6 sous forme de capsules d'huile d'onagre ainsi que d'une association de calcium et de magnésium. «Nous obtenons ainsi souvent de bons résultats, tant sur le plan prophylactique que thérapeutique», déclare le droguiste. Pour les allergies qui se manifestent sur la peau, Markus Kressig recommande d'appliquer une lotion associant différentes plantes, comme l'hamamélis, la camomille, la pensée et le géranium. «Elles calment les démangeaisons et apaisent la

Les services de la droguerie pour les personnes allergiques

- › Houssets imperméables aux acariens pour matelas, duvets et oreillers
- › Produits ménagers sans parfum, ni colorant, ni conservateur
- › Spray contre les moisissures
- › Purificateur d'air avec filtre à particules

Symptômes des réactions aux allergènes d'intérieur

Allergie	Symptômes	Diagnostic
Acariens de la poussière domestique	Nez bouché, éternuements, rhume, yeux rougis. Les symptômes apparaissent surtout le matin. Eruptions cutanées et asthme allergique sont des réactions tardives possibles.	Il est posé à l'aide d'une anamnèse détaillée, d'un test cutané et d'une analyse sanguine.
Moisissures	Irritation des yeux et des voies respiratoires pouvant aboutir à une bronchite chronique.	Il est posé à l'aide d'une anamnèse détaillée, d'un test cutané et d'une analyse sanguine.
Animaux domestiques: chat, chien, cochon d'Inde, cheval	Rhume, conjonctivite, asthme grave. Les griffures de chat et de chien peuvent entraîner des irritations allergiques de la peau et des gonflements.	Il est posé à l'aide d'une anamnèse détaillée, d'un test cutané et d'une analyse sanguine.
Plantes d'intérieur	Rhume, yeux rougis, toux ou asthme. Le contact avec certaines plantes peut aussi provoquer de l'eczéma au visage et au cou.	Pour certaines plantes, il est posé à l'aide d'une analyse sanguine.
Produits de nettoyage et de lessive, parfums d'ambiance	Les colorants peuvent provoquer des éruptions cutanées eczémateuses, en particulier là où le textile entre en contact avec la sueur. Les parfums peuvent provoquer des irritations des muqueuses, avec, pour conséquence, des yeux qui piquent et larmoyants. Des symptômes d'asthme et des crises de migraine sont aussi possibles, de même que des irritations cutanées sous forme d'eczéma.	Il est posé à l'aide d'une anamnèse détaillée, d'un test cutané et d'une analyse sanguine.

Source: aha! Centre d'allergie Suisse

peau», précise le droguiste. La nigelle, en capsule, est également un bon remède contre les allergies, et pas seulement contre le rhume des foins. Une variante simple et pratique pour les clients est la poudre fabriquée à partir des sels de Schüssler n° 2, 3, 8, 10 et 21. «Elle rétablit l'équilibre du système immunitaire, hyperactif en cas d'allergie», explique Markus Kressig.

Nadja Föllmi, droguiste et homéopathe à la droguerie Nature First de Zurich, obtient de bons résultats avec la spagyrie. La racine d'éleuthérocoque, l'échinacée et la péta-site permettent de moduler en douceur le système immunitaire pour tous les types d'allergie. En cas de crise aiguë, elle choisit de préférence *Allium cepa*. «Pour améliorer globalement la tolérance aux allergènes, je recommande aussi de nettoyer l'intestin», poursuit la droguiste. Nadja Föllmi et Markus Kressig sont d'accord: il convient de consulter un médecin si les symptômes d'allergie augmentent, en cas de détresse respiratoire ou d'anxiété. Karin Stalder, de aha! Centre d'allergie Suisse, renchérit: «Toutes les personnes qui présentent des symptômes moyens à sévères ou qui sont entravées dans leur quotidien doivent absolument consulter un médecin.» Il s'agit en particulier des personnes qui souffrent de troubles respiratoires, de troubles du sommeil, d'épuisement ou dont les performances sportives sont en baisse.

Proscrire l'humidité qui plaît aux moisissures

Les moisissures vivent généralement dans la nature et le plus souvent sous terre, près des racines des plantes. Mais elles peuvent aussi proliférer à l'intérieur, en particulier quand l'air est très humide, et provoquer des allergies. Des défauts ou dégâts de construction, comme des infiltrations d'eau ou une humidité excessive des murs, ainsi que les ponts thermiques favorisent le développement des moisissures. En cas d'allergie aux moisissures, il faut attaquer le mal à la racine. Karin Stalder recommande donc de recourir aux services d'un professionnel pour éliminer les moisissures dans les règles de l'art.

Suggestions pour le conseil aux clients

- › En cas d'allergie aux animaux domestiques: passer régulièrement l'aspirateur, choisir de préférence un appareil avec filtre à particules et boîtier anti-allergènes.
- › Nettoyer les vêtements avec un rouleau adhésif pour vêtements.
- › Pour la lessive, renoncer aux produits contenant des additifs et des adoucissants – des résidus peuvent rester dans les fibres.
- › Les bâtonnets d'encens, les bougies parfumées et les sprays d'ambiance émettent des substances chimiques irritantes qui surchargent inutilement l'air ambiant.



Une chance pour les amis des animaux: bon nombre de médicaments naturels ont des effets positifs sur le système immunitaire en cas d'allergie.

Les moisissures ne sont pas les seules à apprécier l'humidité: les acariens et les bactéries aiment aussi les milieux humides. Les installations d'aération mal entretenues, les ventilateurs, les appareils de climatisation, les humidificateurs et les fontaines d'intérieur constituent donc aussi des zones à risques, tant chez soi et qu'au travail.

«Éviter tout contact avec l'allergène»

Les plantes d'appartement peuvent aussi être à l'origine de réactions allergiques. En particulier les yuccas, les ficus benjamina, les poinsettias et les tilleuls d'appartement (*sparmannia*). Dans le ménage, les produits de nettoyage et de lessive ainsi que les sprays d'ambiance peuvent aussi peser sur le quotidien des personnes allergiques. «Le premier pilier du traitement consiste toujours à éviter tout contact avec l'allergène», souligne Karin Stalder. En cas d'allergie aux acariens de la poussière domestique, cela passe notamment par l'utilisation de houssets de protection imperméables aux acariens pour toute la literie (matelas, duvet, oreiller). Il convient également d'éliminer tous les nids à poussière, comme les tapisseries ou les tentures. Les choses ne sont pas aussi simples en cas d'allergie à des animaux. Personne ne se sépare volontiers de son fidèle compagnon à quatre pattes. Et pourtant, en cas d'allergie avérée et sévère aux animaux domestiques, aha! Centre d'allergie Suisse indique qu'il vaut mieux s'en défaire – ou en tout cas lui fermer la porte de la chambre à coucher.

Texte: Claudia Merki / trad: cs

🔗 Accédez à des informations complémentaires

Retour en droguerie: deux professionnels témoignent

Le printemps dernier, 20 personnes désireuses de revenir travailler en droguerie ont suivi le cours de réinsertion de l'ASD. Certaines travaillent désormais déjà régulièrement derrière le comptoir.



Mirjam Sigg a pu commencer un emploi à 40% à la droguerie Posthof de Dottikon (AG) peu après la fin du cours. C'est d'ailleurs en participant à cette

formation que Mirjam Sigg a vraiment décidé de retourner travailler en droguerie. «Je voulais tenter l'expérience pour voir si la profession me plaisait encore. Et c'était naturellement un bon moyen de remettre mes connaissances à jour, il y a tant de nouveautés.» A la fin du cours, la droguiste était rassurée: les thèmes de la santé et de la beauté la passionnent toujours autant. Elle sait aussi désormais qu'elle veut continuer d'investir pour développer les ressources et connaissances acquises durant son apprentissage et son parcours professionnel.

Après avoir consacré 15 ans à sa famille, Mirjam Sigg se retrouve donc désormais de nouveau derrière le comptoir du magasin.

Evidemment, elle ne connaît plus tous les produits. «Mais je peux toujours demander, nous sommes une entreprise familiale.» La droguiste est bien consciente qu'il était impossible de réviser toutes les connaissances de la formation de droguiste durant les six demi-journées du cours. Ce n'est pas un problème pour elle. Au contraire, elle considère que la durée et le contenu du cours étaient raisonnables. «En particulier pour ceux qui ne sont pas vraiment certains de vouloir remettre le pied à l'étrier: ils peuvent se refaire une idée de la profession et l'investissement financier reste dans un cadre acceptable.»



Yvonne Aondio collabore actuellement à environ 10% dans la bijouterie et parfumerie Sanovit du magasin Manor à Spreitenbach (AG). Cette droguiste

professionnelle travaille aussi avec des médicaments lorsqu'elle dépanne ses col-

lègues de la droguerie Sanovit. «Depuis que j'ai suivi le cours de l'ASD, j'ai vraiment une meilleure impression, je me sens plus sûre de moi», explique-t-elle. Sa formation professionnelle remonte à 30 ans et après trois ans en droguerie, elle avait, elle aussi, décidé de se consacrer à sa famille. Aujourd'hui, elle s'intéresse tout particulièrement à la pharmacologie. D'ailleurs, en faisant les devoirs du cours, elle a souvent passé des heures à rechercher des informations complémentaires sur internet pour rafraîchir et approfondir ses connaissances. Elle a particulièrement apprécié les deux soirs de cours organisés à la droguerie Hertenstein de Lucerne. L'occasion idéale d'apprendre la technique de vente. «Au début, nous avions tous un peu peur de nous retrouver devant des clients. Mais le cours a été très enrichissant, car il nous a permis de parler ensemble, après la pratique, de ces premières expériences de vente.»

Texte: Lukas Fuhrer /trad: cs

› Prochains cours: voir page ci-contre

Up to date!

Ein Kurs für Wiedereinsteigerinnen, die sich einen sicheren Neustart in die Arbeitswelt wünschen, oder für solche, die es noch einmal wissen wollen.



Corinne Futterlieb

Innerhalb des Kurses wird altes Wissen aufgefrischt und mit neuen Erkenntnissen verknüpft. Die praktische Umsetzung unter Anwendung der Verkaufstechnik findet vor Ort in einer Drogerie in Luzern statt. Dabei werden Sie von erfahrenen Fachpersonen begleitet und betreut. Beim Kick-off-Meeting erhalten Sie aktuelle Informationen zur Drogeriebranche. «Wie erhalte ich meine Traumstelle?» Dr. pharm. Hans Ruppner gibt Ihnen wertvolle Tipps für ein optimiertes Dossier und ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch.

Am Schluss des Kurses können Sie Ihren Lernerfolg auf der E-Learning-Plattform *DrogoBrain* überprüfen.

Zielpublikum

Drogistinnen, die ihr Wissen auffrischen, vertiefen und ihre Arbeitsmarktchancen steigern möchten.

Kursdaten

Montag	13. Januar 2014	14.20 – 17.50 Uhr
Montag	3. Februar 2014	12.40 – 17.50 Uhr
Montag	17. Februar 2014	12.40 – 17.50 Uhr
Mittwoch	12. März 2014	12.40 – 17.50 Uhr 19.00 – 21.00 Uhr Verkaufacoaching
Montag	24. März 2014	12.40 – 17.50 Uhr
Sonntag	6. April 2014	9.00 – 13.00 Uhr Verkaufacoaching

Kursort

Berufsschule Luzern (www.freisschulen.ch)

Referenten

Raphael Bauz, Silvan Kurmann, Hans Ruppner
SDV: Martin Bangerter, Claudia Meier

Schwerpunkthemen

- 1. Tipps für die Bewerbung und den Wiedereinstieg (Kick-off-Meeting)**
 - › Bewerbungen/Lebenslauf/Vorstellungsgespräch
 - › Drogistenverband/obligatorische Fort- und Weiterbildung/Qualitätssicherung
 - › Infos zum Wiedereinsteigerkurs (Ablauf E-Learning)
- 2. Wissen auffrischen**
 - › Analgetica
 - › Läuse
 - › Laxantien
 - › Allergien & Antiallergica
 - › Ophthalmologica
 - › Haut & Sonnenschutz
 - › Nikotinersatztherapie
 - › Herpes
 - › Wundbehandlung
 - › Ernährung
 - › Mykologica
 - › Chemikalienrecht
- 3. Beratungssicherheit gewinnen**
 - › Verkaufstechnik
 - › Verkaufacoaching in der Drogerie

Kosten

CHF 720.– pro Person (inkl. MwSt, Schulungsunterlagen und E-Learning-Kontrollfragen, exkl. Verpflegung).

Anmeldung

Per Mail an: kurse_cours@drogistenverband.ch oder online unter: <https://teampro.drogoserver.ch>

Anmeldeschluss: 7. Dezember 2013

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Obligatorische Fort- und Weiterbildung

Dieser Kurs entspricht einem Umfang von 4 Präsenztagen und ca. 32 Stunden Selbststudium.

Für die Teilnahme erhalten Sie 20 -Punkte.

e.nützi

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



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

Marktgass
Apotheke +
Drogerie,
Dübendorf



«Surtout pas de soirées stériles»

Toutes les occasions sont bonnes pour faire la fête. Et elles ne manquent pas en droguerie: souper de Noël, anniversaires à chiffre rond, examens réussis...

Mais comment organiser une fête aboutie? Deux droguistes nous font part de leurs expériences et un pro nous livre ses conseils. En prime, un petit guide des bonnes manières pour les soirées d'entreprise.

Toutes les cheffes ne sont pas des fêtardes et tous les chefs n'ont pas le don inné de l'organisation. Alors, où les droguistes puisent-ils leur inspiration pour éviter de tomber dans la routine des fêtes toujours semblables? «Les fêtes du personnel traditionnelles, comme Noël ou la soirée fondue qui marque le début de la foire commerciale, se passent plus ou moins toujours de la même manière chez nous», explique **Dominik Engeli**, co-directeur de la pharmacie-droguerie Aemisegger à Weinfelden (TG). Mais l'équipe imagine volontiers des animations festives inédites pour d'autres occasions, comme le mariage d'une collaboratrice. «Je suis toujours étonné de voir tout ce qu'ils peuvent inventer», se réjouit Dominik Engeli.

Le droguiste se souvient de la fête qu'il considère comme la plus réussie: à l'occasion du départ d'une collaboratrice qui avait, par amour, décidé de déménager à Adelboden. La fête, qui avait demandé beaucoup d'organisation, s'était déroulée en été dans une cabane jouxtant un stand de tir. Pour permettre à l'équipe de se déguiser, la mariée avait été kidnappée pendant quelques instants. Puis elle avait pu pénétrer dans la cabane forestière où ses collègues de travail lui avaient réservé un bel accueil, déguisés en randonneurs, en skieurs, en vaches et en alpinistes, et entonnant pour elle une chanson de circonstance. Après l'apéro et la fondue, ils avaient organisé un jeu de pantomime. Dominik Engeli a constaté que l'équipe apprécie beaucoup quand le chef participe aussi au jeu ou anime lui-même un petit bout du spectacle. Le droguiste nous énumère brièvement les sorties d'entreprise qui ont eu le plus de succès: une excursion en bateau, une randonnée «herbes aromatiques» avec pique-nique et une balade en raquettes de neige ponctuée d'un repas dans une cabane de montagne. «Ces activités renforcent le sentiment de cohésion, l'esprit de groupe, et se déroulent toujours dans la bonne humeur.» Lors des repas de Noël, ses collaborateurs apprécient lorsque l'un des deux co-directeurs fait un petit discours pour évoquer l'année écoulée et le futur et exprime sa gratitude à toute l'équipe.

«Il s'agit de renforcer l'esprit de cohésion»

Philipp Locher, propriétaire et directeur de la droguerie Locher, avec trois filiales à Schlieren, Dietikon et Geroldswil (ZH), a développé une philosophie personnelle de la fête. «Surtout pas de rituels fixes ni de soirées de Noël stériles», confie le droguiste. «J'aime la spontanéité!» Pour Noël, le chef a déjà invité son équipe au cirque et à une soirée de comédie. Une autre fois, tout le monde s'est retrouvé pour jouer au curling. «Je fais en fonction de l'offre des événements locaux et actuels», précise Philipp Locher pour expliquer sa stratégie. En général, il organise toutes ses activités avec son épouse. «Nous voulons que ce soit une surprise pour les employés», souligne le propriétaire de la droguerie. Philipp Locher, qui se déclare volontiers créatif

Planifier une fête: la méthode du professionnel

Que ce soit pour une activité destinée aux collaborateurs, une sortie d'entreprise ou un repas de Noël, Stefan Schmid recommande de toujours procéder selon l'ordre qui suit.

1. Fixer certaines données essentielles, comme la date, l'heure, le nombre de personnes, la moyenne d'âge et le budget par personne.
2. Choisir le local.
3. Si ce n'est pas un restaurant, envisager les services d'un traiteur.
4. Définir le programme d'animation, prévoir év. des animateurs (musiciens).
5. Transport des invités: comment viennent-ils et rentrent-ils à la maison?
6. Préparer l'invitation, organiser la décoration, prévoir un photographe.

Les trois tuyaux perso de l'organisateur:

- › Un beau local avec un excellent repas est plus important que le programme d'animation.
- › Ne pas choisir le local et le traiteur sur la simple base d'un site internet mais demander des recommandations personnelles et vérifier par soi-même.
- › Les invités apprécient toujours les petites attentions et les surprises, par exemple un service de taxi pour rentrer à la maison après la soirée.

et entreprenant, a toujours les yeux et les oreilles ouverts et s'inspire volontiers de ses amis, de la presse et de la télévision pour planifier ses sorties d'entreprise. Au niveau de l'organisation, la principale difficulté consiste à concilier les différents intérêts et préférences de tous les collaborateurs. Comme ils viennent de trois filiales différentes, il y a toujours le risque que les employés de chaque filiale restent entre eux au lieu de se mêler aux autres. «Car, au final, il s'agit bien de renforcer l'esprit de cohésion et de récompenser les collaborateurs pour leur bon travail.» Pour cela, pas besoin de proposer une bringue hors de prix. Il faut juste éviter la banalité et l'ennui.

Un cadeau pour toute l'équipe

Et qu'en pense un pro? «Une activité événementielle réussie se caractérise toujours par quelques moments marquants et un peu d'émotion», selon Eventorganisation.ch. Cette agence, qui planifie et organise de grands événements pour les entreprises, les collaborateurs, les VIP et les enfants, sait de quoi elle parle. En effet, de prestigieuses entreprises, comme Novartis, figurent parmi ses clients. L'agence a notamment été chargée d'organiser la partie enfants et famille du «Campus Day» 2011, la sortie d'entreprise du groupe pharmaceutique. Une manifestation qui avait réuni près de 20 000 invités. Une dimension qui ne concerne évidemment pas les droguistes. Mais même les sorties plus modestes méritent qu'on soigne les détails, souligne **Stefan Schmid**, directeur d'eventorganisation.ch (voir encadré). Car lorsqu'une fête d'entreprise permet de partager de beaux moments de convivialité, c'est un vrai cadeau pour toute l'équipe.

Petit guide des bonnes manières pour soirées d'entreprise

- › **A table:** si le chef prononce un discours à table, on attend qu'il lève son verre pour commencer à boire. Même remarque pour le comportement au buffet: se servir avant le début officiel des agapes ne se fait pas. Ne pas remplir son assiette jusqu'à ras bord; mieux vaut retourner au buffet une deuxième fois pour se resservir. Remercier son hôte avant de partir est une marque d'estime appréciée.
- › **Tenue vestimentaire:** elle dépend évidemment du programme. Les organisateurs expérimentés précisent souvent le code vestimentaire à adopter sur la carte d'invitation. Si la fête se déroule dans les locaux de l'entreprise, on peut y aller habillé de manière plutôt décontractée; on sera plus élégant si elle a lieu dans un bon restaurant.

Abus et bévues à proscrire!

- › **Alcool:** l'alcool représente le danger n°1 lors des repas de Noël. Alors: mieux vaut surveiller sa consommation.



Lors des fêtes de fin d'année, les collaborateurs apprécient les petites attentions.

Si malgré tout quelqu'un finit par se comporter de manière déplacée, il s'excusera le lendemain auprès des personnes concernées.

- › **Flirt d'un soir:** il est permis de flirter – mais ça ne doit pas aller plus loin. Car les choses peuvent devenir sérieuses si l'on dépasse les bornes et tombe dans la provocation ou le harcèlement sexuel. Si une personne tombe vraiment amoureuse de son vis-à-vis, elle fera mieux de lui donner rendez-vous un autre jour – loin des collègues.
- › **Thèmes de discussion:** il faudrait éviter les sujets liés au quotidien professionnel. Profiter du cadre festif pour aborder d'autres thèmes, comme des centres d'intérêts personnels, les loisirs, les vacances à venir ou les nouveaux films à l'affiche.

Texte: Claudia Merki / trad: cs

«Les métiers de droguiste et de pharmacien se complètent bien»

Cet été, Lukas Wytttenbach, de Spiez, a terminé son apprentissage de droguiste. Actuellement, il poursuit sa formation en école professionnelle supérieure et travaille à temps partiel dans une pharmacie de Berne. En ce qui concerne son avenir, le jeune droguiste n'exclut aucune option – mais, comme la plupart des jeunes de son âge, il ne s'imagine pas, pour l'instant, diriger son propre magasin.

Lukas Wytttenbach, en obtenant le meilleur résultat à la procédure de qualification, soit la note de 5,5, vous avez décroché le fameux mortier d'or. La section de Berne a remis ce trophée très prisé pour la dernière fois et entend mettre un terme à cette tradition. Vous possédez donc le dernier exemplaire: qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Lukas Wytttenbach: Je suis très content d'avoir obtenu le mortier. J'ai mis un arrangement floral dedans, c'est très joli. Et j'ai aussi reçu une fiole Erlenmeyer pour avoir obtenu la meilleure note en chimie. Mais je l'utiliserai aussi sans doute plutôt comme vase tant que je n'aurai pas mon propre magasin.

A votre avis, les anciennes traditions sont-elles encore bien vivantes dans le milieu de la droguerie ou trouvez-vous plutôt que la profession est novatrice ?

J'ai l'impression que les choses évoluent très rapidement pour l'instant et que les traditions se perdent peu à peu. Il est de plus en plus difficile de produire des spécialités de comptoir. Les nouvelles directives concernant la pratique de fabrication rendent la production de spécialités de comptoir de plus en plus difficile puisqu'au-delà d'une certaine quantité, elles doivent être enregistrées auprès de Swissmedic. Il y aura donc malheureusement de moins en moins de spécialités de comptoir. D'un autre côté, je constate aussi que les clients attendent que nous leur proposons, par exemple, des mélanges de tisanes. Cette pratique perdure donc.

Depuis le mois d'août, vous travaillez à la pharmacie Bahnhof, à Berne. En quoi le travail y est-il différent de celui effectué dans votre entreprise formatrice ?

Les deux entreprises font partie du groupe des pharmacies-drogueries Dr. Bähler. Mais la pharmacie de la gare de Berne est naturellement bien plus grande, la fréquence de

la clientèle y est nettement plus élevée. En ce qui concerne l'assortiment, les secteurs diététique et entretien sont plus modestes; en revanche, nous avons beaucoup de produits homéopathiques, ce qui n'a pas manqué de m'étonner au début. Enfin, nous sommes bien connus en ville de Berne pour l'étendue de notre assortiment de médicaments.

En tant que droguiste, vos collègues vous considèrent-ils comme le spécialiste de la médecine alternative ?

Oui, ils me demandent effectivement souvent des conseils, tant dans le domaine de la médecine alternative que pour les produits diététiques et d'entretien. Les pharmacies cherchent d'ailleurs souvent des droguistes, car nous disposons de ces connaissances spécifiques. Autre exemple: la nutrition. Dans ce domaine aussi, les assistants en pharmacie font souvent appel à nous.

Des droguistes vous ont-ils déjà fait remarquer que vous travaillez dans une pharmacie, soit, en quelque sorte, chez la concurrence ?

J'ai déjà entendu ce genre de remarques; des collègues m'appellent par exemple «notre pharmacien». D'autres me charrient en disant que je recommande plus de médicaments chimiques que de remèdes de la médecine complémentaire, ce qui est totalement faux. C'est sans doute dû au fait qu'à l'école déjà, j'ai acquis des connaissances sur de nombreux médicaments de la liste C. Mais ce sont là des remarques qu'il ne faut pas prendre au sérieux; ce ne sont que des blagues.

Quelle est la situation dans le marché de l'emploi, les élèves de votre promotion ont-ils eu de la peine à trouver du travail ?

Personnellement, j'ai eu de la chance. Il n'y a pas beaucoup de postes à 40 ou 60 %, or j'ai décidé de faire une



Corinne Futterlieb

Lukas Wytttenbach a commencé son apprentissage de droguiste en 2009 à la pharmacie-droguerie Strättligen, à Thoune (BE). Le jeune homme de Spiez a terminé sa formation en juillet 2013 en obtenant la meilleure moyenne de la section bernoise de l'ASD. Il occupe actuellement un poste oscillant entre 40 et 60 % à la pharmacie Bahnhof, à Berne, tout en poursuivant ses études. Lukas Wytttenbach a notamment choisi la profession de droguiste car il est passionné par la fabrication de mélanges de tisanes et d'autres spécialités de comptoir.



ESD-Cycle de formation 2014-16 Des perspectives pour l'avenir

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 13 mars 2014.

Examen d'admission

Mercredi 26 mars 2014

Début du prochain cycle

Lundi 18 août 2014

Délai d'inscription

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au **28 février 2014**.

ESD-Ausbildungszyklus 2014-16 Eine Zukunft mit Perspektiven

Prüfungsfächer

Arzneimittelkunde, Biologie, Chemie, Heilpflanzenkunde, Betriebs- und Verkaufskunde inkl. kaufmännisches Rechnen. Sie erhalten eine CD-ROM mit Übungsaufgaben zur Prüfungsvorbereitung.

Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufmaturitätszeugnis oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

Besprechungstag

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 13. März 2014.

Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 26. März 2014

Beginn des nächsten Ausbildungszyklus

Montag, 18. August 2014

Einschreibefrist

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der **28. Februar 2014**.



Corinne Futterlieb

maturité professionnelle en cours d'emploi. Une enseignante de l'école professionnelle qui travaille justement à la pharmacie Bahnhof m'avait dit qu'il y avait un poste à repourvoir et j'ai aussitôt postulé. Certains collègues ont eu plus de difficultés; il faut dire qu'il n'y avait pas beaucoup de postes libres cet été. Certains ont exercé différents petits emplois, mais pas dans la profession, et d'autres ont commencé une formation

professionnelle à plein temps. Enfin deux ou trois collègues ont décidé d'abandonner complètement la profession.

Le métier de droguiste n'est-il donc pas attractif pour les jeunes?

Si, d'ailleurs la majorité veut rester dans la profession. Beaucoup trouvent cependant que le niveau relativement bas des salaires n'est juste. D'après les remarques que j'entends souvent, c'est justement une des raisons pour lesquelles ils ne veulent pas faire toute leur carrière dans la profession. Car il faut rappeler que nous suivons une formation de quatre ans, exerçons un métier prenant, travaillons le week-end et que les horaires d'ouverture des magasins ne cessent d'être prolongés.

Et personnellement, quels sont vos plans?

Actuellement, je répondrais que j'aimerais bien enseigner dans une école professionnelle, c'est ce qui me tente le plus pour l'instant. Mais je ne veux pas prendre de décision définitive. A l'école supérieure, mes branches principales sont la psychologie, la communication et la pédagogie. Je pourrais donc aussi imaginer faire quelque chose dans ce domaine.

Droguerie Bahnhof, Berne

La droguerie Bahnhof où Lukas Wytttenbach travaille actuellement fait partie des pharmacies-drogueries Dr. Bähler, comme d'ailleurs la droguerie où il avait fait son apprentissage. Le magasin, situé dans la gare principale de Berne, compte 60 collaborateurs. Outre des pharmaciens et des assistants en pharmacie, cette pharmacie emploie aussi six droguistes. Les compétences spécialisées des droguistes dans les domaines de la médecine alternative, de la diététique et des produits d'entretien sont très appréciées de leurs collègues de travail.

Vous ne voulez pas aller à l'ESD?

Si, cela me tenterait aussi beaucoup. Bon nombre d'enseignants spécialisés de l'école supérieure sont d'ailleurs passés par l'ESD et certains ont ensuite dirigé un commerce pendant un certain temps. En fait, je travaille bien dans l'idée d'aller à l'ESD.

Et pouvez-vous aussi imaginer diriger ensuite votre propre droguerie?

Je n'en ai en tout cas pas encore rêvé... Non, pour l'instant, je ne peux pas me l'imaginer. Si déjà, je dirigerais plutôt une filiale, mais je ne me vois pas monter entièrement un magasin. Mais peut-être verrais-je les choses autrement si j'étudie un jour à l'ESD.

Beaucoup d'élèves de votre promotion ont-ils décidé d'aller à l'École supérieure de droguerie?

Etonnamment peu d'élèves étaient intéressés. En général, justement parce qu'ils ne pouvaient pas imaginer diriger une droguerie. Pourquoi, je n'en sais rien. Mais je crois que la situation était assez différente dans d'autres classes.

Quelle est la force d'attraction de l'industrie? Est-ce une alternative intéressante à la fin de l'apprentissage?

Personnellement, j'ai bien été tenté d'aller travailler dans la production ou dans un laboratoire. C'est d'ailleurs une option que je n'exclus pas. Je n'ai pas entendu parler de collègues qui seraient passés directement à l'industrie; dans un premier temps, ils veulent rester dans la profession.

On accorde aujourd'hui une grande place à l'individualisme et aux loisirs. Est-ce pour cela que votre génération est moins disposée à assumer des responsabilités que les générations précédentes?

Je crois que l'on aimerait déjà avoir beaucoup de temps libre quand on est jeune. Mais j'ai aussi l'impression, qu'on aimerait tous atteindre un but plus tard. On veut aussi se perfectionner et grimper les échelons.

On reproche souvent aux jeunes d'avoir tellement intériorisé le capitalisme qu'ils ne rêvent plus que de devenir millionnaires. Constatez-vous aussi cela dans votre milieu?

Non, je n'ai jamais observé cela.

Selon vous, que sera la droguerie dans 20 ans?

Je pense que l'avenir de la droguerie passe par une collaboration avec la pharmacie. Notamment en raison de la pression croissante du commerce de gros qui veut toujours plus vendre de médicaments. J'ai constaté que les métiers de la droguerie et de la pharmacie se complètent très bien: les uns ont des connaissances que les autres n'ont pas et inversement. Je me trompe peut-être, mais je ne peux pas imaginer que les drogueries et les pharmacies puissent perdurer en vivant séparément. Elles devraient plus collaborer.

Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

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 cpln-esd@rpn.ch www.esd.ch

20 d-inside 11/13

d-inside 11/13 21

Aborder la douleur dans toute sa complexité

La douleur est une expérience sensorielle très complexe. Elle peut provoquer de profondes émotions de peur et d'angoisse. Comme la perception de la douleur est très individuelle, elle doit être analysée finement pour chaque patient. La médecine complémentaire offre quantité d'outils thérapeutiques pour ce faire.

Les douleurs, comme les maux de dos ou de tête, peuvent considérablement réduire les capacités physiques. Mais ce n'est pas tout: elles exercent aussi une grande influence sur le psychisme. En cas de douleurs, les nerfs sont littéralement à vif et la moindre contrariété peut provoquer des larmes, des réactions agressives ou encore des crises de rage. Mais pourquoi supportons-nous si peu de chose quand nous souffrons? Quels sont les mécanismes neurologiques et les réactions biochimiques dans le cerveau qui font que nous ressentons la douleur et que ce ressenti puisse être tellement individuel? Enfin, pourquoi les douleurs peuvent-elles perdurer alors même que ce qui les a provoquées n'existe plus?

La douleur est généralement ressentie comme une sensation complexe qui peut être gênante, désagréable ou même insupportable. L'«International Association for the study of pain (IASP)» la définit sobrement comme suit: «La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle.» Pour mieux comprendre la douleur et donc les personnes qui en sont victimes, il faut aborder la douleur sous deux angles, l'angle physique et l'angle psychique.

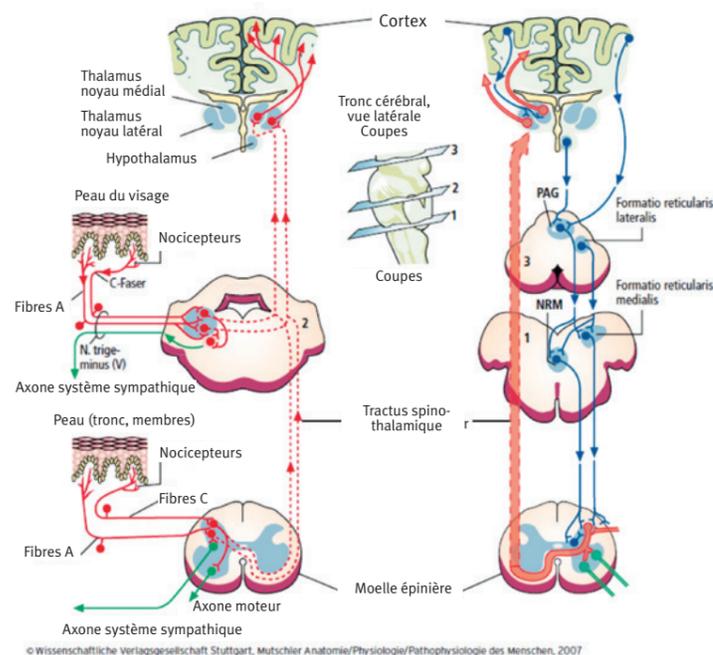
La douleur physique: un signal d'alarme

Les douleurs qui se manifestent sous forme aiguë ont une fonction bien précise: elles agissent comme un signal d'alarme et indiquent au cerveau d'engager une réaction d'évitement ou de défense en cas de blessure aiguë ou imminente. Les douleurs sont donc générées en même temps que les paramètres inflammatoires, lesquels sont libérés pour servir de facteurs réparateurs en cas de lésion. La perception de la douleur comme signal d'alarme doit survenir très rapidement et suit le schéma suivant.

1. En cas de lésion tissulaire, des médiateurs, comme la prostaglandine ou l'histamine, sont produits dans la zone touchée. En une fraction de seconde, le signal de

la douleur, sous forme de signal électrique, est alors transmis à la moelle épinière via les nocicepteurs. Ces récepteurs se trouvent sur les cellules les plus diverses. Une fois les médiateurs liés aux nocicepteurs, le signal est envoyé soit en mode express par les fibres A (env. 30 m/s) soit plus lent par les fibres C (1 m/s).

Trajet de la douleur dans la moelle épinière



© Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, Mutschler Anatomie/Physiologie/Pathophysiologie des Menschen, 2007

Il y a inhibition rétroactive des nocicepteurs sitôt les stimuli de la douleur perçus dans le cerveau. Les douleurs persistantes ne sont donc plus ressenties comme étant aussi intenses qu'au début.

2. Ce signal afférent arrive, via la corne postérieure des vertèbres, à la moelle épinière où il est pour la première fois transmis à une autre cellule nerveuse. A ce moment, le stimulus passe de l'autre côté du corps – ce qui signifie concrètement qu'un signal afférent provenant de la partie gauche du corps est transmis au cerveau dans la moelle épinière par le canal spinal droit.
3. a) Dans le canal spinal, le signal est transmis jusqu'au tronc cérébral puis passe par le thalamus d'où il est diffusé dans le cortex somato-sensoriel. C'est là que le traitement de la douleur commence: tout d'abord, la douleur est localisée puis l'activation du cortex moteur provoque une réaction d'évitement ou de défense. Survient alors, en plus, une adaptation de l'attention, par l'activation de différentes zones frontales et pariétales du cortex.
b) Dans le cas de ce qu'on appelle le réflexe moteur, autrement dit toute activité involontaire, il se produit une réaction très rapide à un stimulus sans participation du cerveau. En l'occurrence, le signal afférent passe en diagonal à une cellule nerveuse de la corne antérieure qui déclenche une activité motrice.

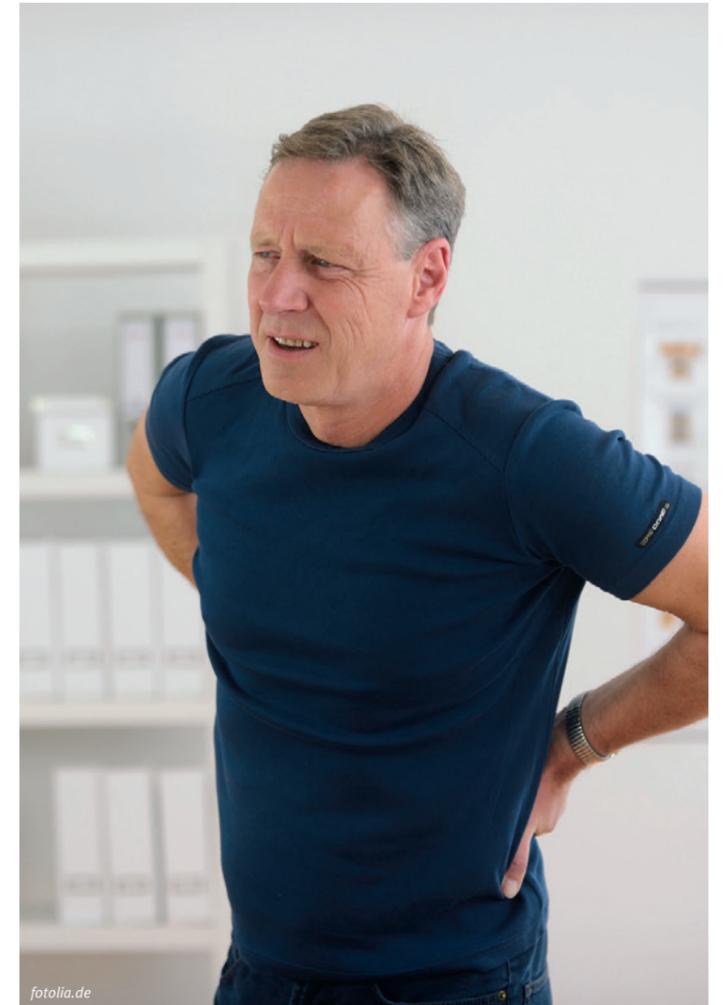
Ainsi, sur tout le trajet de transmission du signal de la douleur, du lieu de la lésion jusqu'au cerveau, il y a tout au plus trois passages à une autre cellule nerveuse, ce qui garantit une réaction d'évitement ou de défense aussi rapide que possible.

Une inhibition qui peut sauver des vies

Lorsque le signal de la douleur arrive au cortex somato-sensoriel, on assiste, en plus des processus évoqués ci-dessus, à une inhibition endogène de la douleur. Cela passe par la sécrétion de différents opioïdes dans le cerveau, en particulier dans le thalamus et le tronc cérébral. Il s'agit notamment des endorphines et des enképhalines qui se lient aux récepteurs opioïdes de la moelle épinière pour inhiber les signaux afférents de la douleur. Cette réaction peut être vitale dans certains cas: si une personne qui vient d'être blessée est menacée par d'autres dangers (par exemple nécessité de sortir d'un bâtiment sur le point de s'effondrer), il est important que les signaux de la douleur soient momentanément interrompus.

Les douleurs psychiques se forment dans différentes zones cérébrales

Lorsque le signal de la douleur provenant de la moelle épinière arrive au cerveau via le thalamus, il n'est pas seulement diffusé dans le cortex cérébral mais aussi, simultanément, dans d'autres zones cérébrales. Cela se produit par un stimulus via le système limbique dans le cortex préfrontal. Ce n'est qu'à ce moment qu'une «valeur émotionnelle» est attribuée à la douleur. La composante émotionnelle



fotolia.de

La phytothérapie et les essences spagyriques ont une action multifonctionnelle sur la douleur en agissant simultanément sur trois systèmes: nerveux, hormonal et lymphatique.

prendra une teinte différente en fonction des autres structures cérébrales impliquées. Exemples:

- Le stimulus est transmis par l'amygdale: les douleurs déclenchent des émotions profondes comme la peur ou la crainte.
- Le stimulus est transmis par le cortex cingulaire antérieur (CCA): les personnes qui présentent un problème à ce niveau perçoivent certes la douleur mais ne la considèrent pas comme dérangeante.

Considérant la multiplicité des structures concernées, on comprend que la perception est très individuelle et que des facteurs extérieurs peuvent aussi avoir une grande influence.

Douleurs chroniques par hypersensibilisation

Normalement, la douleur signale donc une lésion d'un tissu et déclenche une réaction d'évitement ou de défense. Mais dans certains cas, la douleur peut devenir «indépendante» et envoyer des signaux d'alarme au cerveau alors qu'il n'y a pas de danger. Ce phénomène s'explique par une hypersensibilité des nocicepteurs, d'où une activation plus fréquente et plus intense des cellules nerveuses dans la moelle épinière. Ce qui provoque une perception persistante de la douleur dans le cerveau – autrement dit une douleur chronique. Dans ce cas, que l'hypersensibilité soit due à un traitement inadéquat ou à de réelles lésions tissulaires récurrentes, il se passe quelque chose au niveau du ressenti dans le cortex: la formation d'une mémoire de la douleur. Dès lors, le moindre contact déclenche un signal de la douleur.

Chaque douleur peut, à force de répétition, conduire à une mémoire de la douleur et modifier la zone cérébrale concernée. Il s'agit là d'un effet d'apprentissage parfaitement normal, que nous utilisons d'ailleurs pour apprendre quelque chose par cœur. En activant de manière continue certains réseaux neuronaux, on provoque une adaptation des nerfs, d'où une transformation neuronale et une hypersensibilisation.

Méthodes de traitement conventionnelles

En médecine académique, le traitement de la douleur, essentiellement symptomatique, se fait selon deux axes principaux: avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Diminution de la douleur par l'hypnose

La genèse très complexe de la douleur ne se base que partiellement sur les médiateurs périphériques, comme les prostaglandines, ou centraux, comme les opioïdes. Considérant que l'origine de la douleur est multifactorielle, le traitement peut aussi recourir à différentes thérapies. Ainsi, les thérapies qui activent la conscience dans le cortex préfrontal ou à l'inverse la réduisent, comme l'hypnose, sont aussi efficaces. Des études scientifiques démontrent que l'hypnose amène la conscience dans une zone bien précise du cerveau. L'imagerie médicale montre en outre qu'il n'y a pas seulement une diminution de la partie «émotionnelle» du cortex préfrontal chez les patients, mais plus généralement une réduction de la perception de la douleur dans l'ensemble du cortex somato-sensoriel. Le fait que la prise d'antagonistes des récepteurs de la morphine permette de supprimer l'effet hypnotique est un élément qui parle en faveur de la future utilisation de l'hypnose comme traitement d'accompagnement des douleurs chroniques.

et par l'inhibition de la cyclo-oxygénase (COX), deux moyens qui permettent d'inhiber la production des prostaglandines, lesquelles sont les principaux médiateurs de la douleur. Mais ces médicaments ont aussi des effets secondaires indésirables bien connus, comme une diminution de la coagulation sanguine, des lésions hépatiques ou une élévation des risques d'ulcère gastrique, pour ne citer que quelques exemples. Autre option: le recours aux opiacés, qui inhibent la perception de la douleur. Comme ils agissent dans la moelle épinière ou dans le cerveau, leur action analgésique est généralement plus efficace. Mais en raison de l'étroitesse de la fenêtre thérapeutique et donc des risques accrus d'effets secondaires et d'abus, ces substances ne sont remises que sur prescription médicale.

Approche multifactorielle avec la médecine complémentaire

Toutes les douleurs ne se ressemblent pas. Il est donc judicieux d'analyser la douleur et de l'aborder dans toute sa complexité – dans une approche multifactorielle et individuelle. Dans ce cas, on peut obtenir de bons résultats en ayant recours aux médicaments de la médecine complémentaire. La droguerie peut donc proposer des traitements alternatifs avec notamment la phytothérapie et les essences spagyriques. L'utilisation des remèdes d'origine végétale ne permet pas seulement de bloquer certaines enzymes spécifiques, mais permet aussi d'agir sur trois systèmes de régulation (systèmes nerveux, hormonal et lymphatique), ce qui a des effets sur un plus large spectre. Ces méthodes peuvent parfaitement s'utiliser pour soutenir les traitements de la médecine académique. Ainsi, les principes actifs de *Salix spec*, *Urtica dioica*, *Boswellia serrata*, *Arnica montana* et *Symphytum officinale* interagissent avec l'enzyme COX, ce qui conduit à une inhibition générale de la perception de la douleur.

Outre l'inhibition de la formation des prostaglandines, *Urtica dioica* a aussi un effet sur l'élimination des médiateurs de la douleur en stimulant l'activité des reins et donc en favorisant généralement l'évacuation des liquides.

Fortement dosée, *Boswellia serrata* inhibe certes la COX, mais elle est utilisée à dose thérapeutique en cas d'asthme et de maladie de Crohn pour ses effets inhibiteurs sur les leucotriènes. Elle a aussi une action inhibitrice sur un important facteur inflammatoire (inhibition du NF-kB), comme d'ailleurs *Arnica montana*. L'utilisation phytothérapeutique de ces plantes, qui permet donc d'avoir des effets synergétiques sur l'inhibition de l'inflammation, s'avère très précieuse. Les essences spagyriques comme *Aconit napellus* ou *Petasites hybridus* sont aussi une bonne thérapie d'appoint en cas de fortes douleurs ou de maux de tête.

Texte: Dr sc.nat. Julia Burgener /trad: cs

Nous consacrons une série en quatre volets au tableau clinique du burn-out. 3^e partie

Les assurances soutiennent l'intervention précoce

L'expérience montre que les absences pour cause de burn-out peuvent durer plusieurs mois. Il est donc important d'intervenir aussi vite que possible.

L'assurance-invalidité et les institutions de prévoyance professionnelle l'ont bien compris.

Le principe de l'assurance-invalidité est «la réadaptation prime la rente». Ainsi, l'assurance-invalidité ne verse pas seulement des rentes d'invalidité mais propose en premier lieu des mesures d'intervention précoce et de réadaptation (en particulier dans le cas de maladies de longue durée). L'objectif premier est de détecter au plus tôt les personnes menacées d'invalidité et de leur proposer des mesures rapides et appropriées pour qu'elles puissent conserver leur emploi ou retrouver rapidement un autre poste de travail. Car plus un employé est absent longtemps, plus l'invalidité risque d'être de longue durée.

Annonce de détection précoce

La détection précoce est réglée dans l'art. 3a de la Loi fédérale sur l'assurance-invalidité (LAI). Elle concerne les travailleurs incapables de travailler durant 30 jours consécutifs au moins ou absents de façon répétée tout au long d'une année pour cause de problèmes de santé. La démarche peut être faite par l'employé lui-même, son employeur ou l'assureur d'indemnités journalières ainsi que par des institutions de prévoyance professionnelle (art. 3b LAI). L'annonce doit être communiquée par écrit à l'office AI du canton de domicile de la personne assurée; cette dernière doit en être informée au préalable. L'annonce de détection précoce ne doit pas être confondue avec une demande pour obtenir des prestations de l'AI. L'office AI examine s'il existe un risque d'invalidité et s'il est indiqué ou non de s'annoncer à l'AI. Les mesures d'intervention précoce peuvent être des mesures d'occupation, une adaptation du poste de travail ou d'autres mesures similaires.

Le Case management des institutions de prévoyance

L'assurance-invalidité n'est pas la seule à miser sur la détection et l'intervention précoces pour

permettre aux assurés de conserver leur emploi ou de retrouver un poste de travail. Les institutions de prévoyance professionnelle ont également intérêt à ce que les problèmes soient détectés au plus vite et elles proposent souvent un «Case management» pour ces cas. La personne malade bénéficie alors de l'accompagnement d'un professionnel neutre, le Case manager. Dans ce contexte, il est essentiel que le Case manager soit le conseiller personnel et la personne de confiance exclusif de l'employé en incapacité de travail et qu'il ne s'engage que pour lui. Il s'agit de définir une procédure en collaboration avec l'employeur et de coordonner toutes les mesures médicales, sociales et professionnelles entre les personnes qui s'occupent de l'employé malade, le médecin de confiance, les assurances, la famille et les supérieurs ainsi que les autres collaborateurs.

Vu la multiplicité des possibilités, l'employeur a tout intérêt à se renseigner et à demander de l'aide auprès de l'assurance-invalidité et de la caisse de pension. Les personnes spécialisées dans ce domaine peuvent donner de précieux conseils et entamer les premières étapes des procédures. Mais malgré toutes ces possibilités de soutien, rien n'est possible sans la volonté de la personne concernée. Si cette dernière refuse de se faire aider ou s'oppose aux mesures proposées par l'AI ou un Case management, alors tout programme de soutien est voué à l'échec et ne conduit qu'à des frais inutiles. Plus on détecte tôt une maladie et prend des mesures en conséquence, plus les perspectives de réussite sont grandes.

➤ Informations complémentaires sur www.avs-ai.info

Regula Steinemann



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

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

Traitement prophylactique et symptomatique de l'herpès labial

Cela commence toujours de manière anodine, par des démangeaisons et des picotements aux lèvres. Puis surviennent les douleurs. Et quelques heures après, ils sont de nouveau là: les boutons de fièvre. Nous vous expliquons comment s'en débarrasser rapidement avec l'aide de la droguerie.

L'herpès labial est causé par le virus Herpes simplex de type 1 (VHS 1). Il est responsable de l'apparition des fameux boutons de fièvre, généralement sur le pourtour de la bouche. Mais ils peuvent aussi se former dans la cavité buccale, l'entrée des narines ou le lobe des oreilles. Le virus se transmet par contact d'un individu à un autre. Le contact peut être direct, de bouche à bouche par exemple, ou indirect, en cas d'utilisation commune de verres ou de couverts. La primo-infection a généralement lieu durant la petite enfance. Près de 80 % de tous les enfants de 2 ans seraient déjà porteurs du VHS 1.

La première infection est généralement asymptomatique. Elle peut cependant provoquer une stomatite vésiculeuse en cas de faiblesse du système immunitaire. Les virus se multiplient dans les cellules des muqueuses et arrivent aux fibres nerveuses du trijumeau via les voies lymphatiques et les vaisseaux sanguins. Une fois là, bien installés dans les ganglions du trijumeau, ils peuvent rester des années en latence avant d'être réactivés.

Activateurs, évolution et symptômes de l'herpès labial

Certains facteurs de stress réactivent le VHS 1; l'infection latente devient alors aiguë. Parmi les facteurs de stress, on peut citer de forts rayonnements UV, le stress nerveux, des variations hormonales (menstruations, grossesse) ou une faiblesse du système immunitaire. Dans ces conditions, les virus remontent le long des fibres nerveuses et provoquent des démangeaisons et des tiraillements sur les lèvres.

Au stade initial (phase prodromique), une sensation de tension se fait sentir dans les lèvres, accompagnée de démangeaisons, de tiraillements et de picotements. A ce stade, la peau des lèvres est encore intacte. Des rougeurs surviennent ensuite (phase d'érythème) puis des papules douloureuses se forment (phase de papule). Durant la phase vésiculaire, les boutons se remplissent de liquide. Ce liquide, qui contient des millions de virus, est extrêmement contagieux. Les vésicules finissent par éclater sous

la pression du liquide (phase d'ulcération), ce qui provoque des plaies douloureuses et suintantes. Puis des croûtes très prurigineuses se forment durant la phase de croûte. Enfin, survient la phase de guérison.

En fonction de l'état du système immunitaire, l'éruption peut survenir en quelques heures ou en quelques jours (trois au maximum). Le virus ne se multiplie que durant les 72 premières heures. De l'éruption des boutons à la guérison complète, la maladie dure en moyenne entre cinq et douze jours. Suivant le degré de gravité de l'infection, la maladie peut aussi provoquer un état d'épuisement et de la fièvre. Au niveau cosmétique, ce sont surtout les vésicules suintantes qui sont pénibles.

Les options de traitement en droguerie

Comme il n'existe pour l'heure ni vaccin, ni médicament, ni traitement capable d'éliminer définitivement ce virus de

Conseiller de manière efficace en offrant des précisions utiles

- Ne pas toucher la zone infectée, que le bouton soit encore sous forme de pustule ou déjà au stade de croûte.
- En cas de contact avec la zone infectée, se laver immédiatement les mains et éviter absolument de toucher les yeux.
- L'hygiène est primordiale: toujours appliquer la crème ou l'onguent avec un coton-tige ou un applicateur.
- Durant la phase aiguë, ne jamais partager avec autrui son verre ou ses couverts de table, son rouge à lèvres ou sa brosse à dents. Ne pas toucher les lèvres, surtout pas celles des bébés.
- Prudence aussi avec les baisers durant les relations sexuelles. L'herpès labial peut se muer en herpès génital; lequel peut porter sévèrement atteinte au développement nerveux d'un futur bébé.
- A la montagne et à la mer, protéger les lèvres avec un stick gras qui offre une bonne protection contre les UV.
- Les personnes qui sont souvent sujettes aux boutons de fièvre devraient toujours conserver leurs médicaments à portée de main, afin de pouvoir stopper l'infection dès les premiers symptômes de VHS 1.

l'organisme, on ne dispose que de traitements prophylactiques ou symptomatiques contre ces petits boutons de fièvre. Avoir un bon équilibre vie professionnelle/vie privée, des nerfs solides et un système immunitaire efficace est essentiel pour prévenir l'activation du VHS 1. Faire régulièrement des cures de plantes adaptogènes ou immunomodulantes, prendre des produits basiques et appliquer systématiquement un baume ou stick labial qui protège les lèvres des rayons UV et de la morsure du froid sont autant de mesures qui permettent de réduire sensiblement la récurrence des infections.

De la phase prodromique à celle des papules, on peut nettement accélérer l'évolution de l'herpès labial en recourant à un patch ou à une crème antivirale, en prenant de la L-lysine, du zinc, des remèdes homéopathiques ou de l'extrait de mélisse. On trouve depuis peu sur le marché des patches contre l'herpès quasi transparents qui fonctionnent sur le principe du traitement des plaies en milieu humide. Appliqués en phase initiale, ils atténuent légèrement les douleurs en recouvrant les terminaisons nerveuses et en empêchant la formation de la croûte. Des études confirment en outre que l'effet psychologique obtenu par le fait de cacher la zone inesthétique présente un effet placebo de l'ordre de 40 %.

En application topique, le zinc inhibe la pénétration des virus dans les cellules hôtes et favorise la cicatrisation et le dessèchement des vésicules. Le zinc se trouve sous forme de préparations de sulfate de zinc ou d'association zinc et héparine. La prise immédiate de 1 à 3 grammes de L-lysine au stade des picotements empêche la prolifération des virus. La lysine agit comme un leurre et est intégrée par erreur dans le génome des virus, ce qui interrompt leur réplique. Diminuer en parallèle la consommation d'aliments contenant de l'arginine réduit encore la durée de la maladie. Cet acide aminé favorise en effet la multiplication du VHS 1. Il est donc conseillé de renoncer pendant deux semaines aux noix et céréales contenant de l'arginine et de consommer plus de produits riches en lysine, comme les haricots, les lentilles, le soja, la viande, les œufs et les pommes de terre.

Parallèlement, on peut donner un coup de fouet au système immunitaire grâce au zinc. A prendre de préférence sous forme concentrée. La posologie conseillée est de 15 à 30 mg tous les jours pendant 14 jours.

Les antiviraux à usage local: l'automédication la plus efficace

Le penciclovir et l'aciclovir, que l'on trouve dans les antiviraux à usage local, sont les principes actifs les plus puissants de l'automédication. Ils peuvent s'utiliser à partir de 12 ans – faute d'études concernant les enfants plus jeunes. Ces deux principes actifs inhibent la multiplication des virus en s'implantant dans l'ADN des virus, ce qui empêche leur réplique. Les effets de ces principes actifs sont plus puissants que ceux de la L-lysine, en l'absence de résistance, et sont perceptibles dès le stade initial. Plus puis-

sant que l'aciclovir, le penciclovir ne devrait être prescrit qu'en cas de récurrences fréquentes en raison des risques de résistance au principe actif. Posologie: appliquer une couche épaisse d'aciclovir, à l'aide d'un coton-tige ou d'un applicateur, toutes les quatre heures pendant cinq à dix jours; toutes les deux heures pendant quatre jours pour le penciclovir.

Pour favoriser le dessèchement des vésicules, il est recommandé d'appliquer de la pâte ou de la lotion de zinc (badi-géon Tanno Hermal) ou du gel à base de sulfate de zinc (Louis Widmer Lipactin gel).

En cas d'évolution inhabituelle de la maladie: triage au médecin

Entre 10 et 20 % des personnes infectées souffrent à intervalles plus ou moins réguliers de poussées de boutons de fièvre aiguës quand elles sont adolescentes ou jeunes adultes. La maladie peut provoquer diverses complications, notamment aux yeux (herpès ophtalmique qui peut aboutir à une perte de la vue de l'œil atteint), au cerveau (méningite encéphalique), à la peau et à l'organisme. Le triage au médecin devrait se faire s'il y a plus de six infections par année ou si la phase aiguë dure plus de dix jours. Une consultation médicale s'impose aussi en cas d'évolution inhabituelle de la maladie, si la personne concernée présente une déficience immunitaire, s'il s'agit d'un nourrisson ou d'un enfant en bas âge ou encore en cas de symptôme de stomatite ou de surinfection bactérienne.

Texte: Christine Funke /trad: cs

Autres formes de traitement

Traitement de fond avec des produits basiques

Les produits basiques désacidifient l'organisme et réduisent le stress qui surcharge le corps. En cas de crise aiguë, il faudrait prendre une dose matin et soir pendant deux semaines. Poursuivre le traitement avec une dose tous les soirs pendant quatre semaines.

Traitement homéopathique

Les remèdes suivants, avec les dynamisations D6-D12 ou ED D/C 30, ont fait leurs preuves: Mezerenum dès les premiers symptômes, démangeaisons et sensation de brûlure aux lèvres. Rhus toxicodendron comme remède suivant, quand les petites vésicules provoquent des douleurs et des sensations de brûlure. Mercurius solubilis, quand les croûtes présentent une couche poisseuse et purulente, que la langue est chargée et l'haleine malodorante.

Solution phytothérapeutique: l'extrait de mélisse

C'est appliqué sous forme de crème durant les six premières heures que l'extrait de mélisse est le plus efficace. La mélisse prévient la pénétration des virus dans les cellules hôtes en bloquant les récepteurs correspondants. Elle interagit en même temps avec l'enveloppe virale et inactive les virus avant leur entrée dans les cellules hôtes. La mélisse n'a plus d'effet sur la multiplication des virus une fois que ceux-ci ont réussi à pénétrer dans les cellules hôtes.

Valverde® Sommeil forte

Un médicament phytothérapeutique en cas de troubles de l'endormissement et du sommeil

Le conseil idéal en cas de :

- troubles de l'endormissement et du sommeil
- sommeil agité
- purement végétal : contient une association de fortes doses de valériane et de houblon



Généralement
1 comprimé
pelliculé par
jour !

Valverde® Sommeil forte Comprimés pelliculés : Agents : extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon. **Posologie:** adultes et adolescents dès 12 ans : 1 fois par jour 1 comprimé pelliculé (si nécessaire 1 ½ comprimés pelliculés), enfants dès 6 ans: 1 fois par jour ½ comprimé pelliculé. **Limitations d'emploi :** hypersensibilité connue à des constituants. **Effets indésirables :** très rares réactions cutanées dues aux excipients. Catégorie de vente : D. **Informations plus détaillées :** www.swissmedinfo.ch. Mise à jour de l'information : mars 2010.

Sidroga AG
4310 Rheinfelden



Von Hand gefertigte
Naturheilmittel
aus der Schweiz



Suchen Sie einen ganz besonderen Job?

Die Spagyros AG ist ein kleines, dynamisches Unternehmen im Bereich der Komplementärmedizin (Homöopathie, Spagyrik, Phytotherapie). Zum Aufbau und zur Weiterentwicklung unserer Kunden in der Westschweiz und zur Unterstützung des Teams unseres Spagyrik-Labors im jurassischen St. Brais suchen wir eine erfahrene und selbständig arbeitende

Persönlichkeit (bilingue)

Fachreferent/-in im Aussendienst (50%) und/oder Mitarbeit im Spagyrik-Labor (50%)

Ihr Aufgabengebiet gegen Aussen

- Betreuung der bestehenden und Gewinnung neuer Kunden in Apotheken, Drogerien, bei Ärzten und Therapeuten in der Romandie
- Entwicklung, Vorbereitung und Durchführung von Tagesschulungen, Vorträgen und Teamschulungen für Fachpersonen in deutsch & französisch

Ihr Aufgabengebiet im Inneren

- Planungs- und Koordinationsarbeiten im Spagyriklabor.
- Zeitweise Mitarbeit im Herstellungsprozess

Ihr Profil

- Drogistin HF oder erfahrene Drogistin, bilingue
- Begeisterung am Leben & Arbeiten mit der Natur; fundierte Pflanzenkenntnisse
- Erfahrungen im Aussendienst und/oder als Fachreferent
- Selbständiges, organisiertes Arbeiten

Sie erwartet eine anspruchsvolle Aufgabe, die gewisse „Pionier-Qualitäten“ von Ihnen verlangt. Mitten in der Natur arbeiten Sie einerseits in einem einmaligen von Swiss-medica anerkannten Heilmittelherstellbetrieb. Andererseits beraten Sie als Vertreter/-in Spagyros bei Kunden in der Westschweiz. Eintritt per 1. Januar 2014 oder nach Vereinbarung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per Post oder Mail an Frau Sylvia Kramer.

Spagyros AG • Tannackerstrasse 7 • CH-3073 Gümligen
Telefon: 031 959 55 97 • E-Mail: sekretariat@spagyros.ch



B'Onaturis eine-n Aussendienstmitarbeiter/in (80-100%)

Ihr Profil:

Als einsetzfreudige-r und dynamische-r Drogistin/in, Pharmaassistent/in oder Natur-Arzt/Ärztin verfügen Sie über einen Ausbildungsabschluss. Sie haben ausgesprochen gute Kenntnisse auf den Gebieten Phytotherapie, Aromatherapie sowie Naturheilmittel im Allgemeinen und haben dafür grosses Interesse. Sie schätzen den Kontakt mit einer professionellen Kundschaft und sind ein/e begabte-r Geschäftsmann/frau. Ihr guter Auftritt, Ihr Gefühl für zwischenmenschliche Kontakte und Ihre kommunikativen Fähigkeiten sind Ihre Stärken. Sie besitzen einen Führerschein, können sich gut organisieren und schätzen selbständiges Arbeiten. Erfahrung im Aussendienst und Französischkenntnisse wären von Vorteil. Idealerweise liegt Ihr Wohnort im Mittelland, nahe bei grossen Verkehrswegen.

Wir bieten Ihnen:

- Einen interessanten Arbeitsplatz der es Ihnen erlaubt den Kontakt mit Drogisten und Apothekern der deutschen Schweiz zu pflegen.
- Die Möglichkeit dank unseres breiten Sortiments an natürlichen Produkten Ihre Kenntnisse zu erweitern.
- Eine abwechslungsreiche Arbeit in einem jungen und dynamischen Unternehmen.
- Ein Salär bestehend zur Hauptsache aus einem Fixteil sowie einer leistungsbezogenen Umsatzbeteiligung. Ein Firmenfahrzeug zu Ihrer Verfügung.

Sind Sie interessiert?

Senden Sie einen kurzen Lebenslauf, ein Motivationsschreiben und Fotografie bis am 30. November 2013 an:

B'Onaturis SA
David Willemin
CP 90
2800 Delémont

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich an:
David Willemin - Tel. 032 423 00 25 - david.willemin@bionaturis.ch

B'Onaturis ist ein Unternehmen spezialisiert im Vertrieb von natürlichen Gesundheitsprodukten. Von unserem Firmensitz in Delémont aus sind wir in der ganzen Schweiz tätig. Unsere Kunden sind hauptsächlich Drogerien, Apotheken und Spezialgeschäfte. Um unsere Produkte in der deutschen Schweiz zu vertreten suchen wir, per sofort oder nach Vereinbarung

drogerie steinhölzli
Kirchstrasse 4 3097 Liebefeld
www.drogeriesteinhoezli.ch

horizont
Drogerie Marketing GmbH



Marché de l'emploi

Délai d'insertion pour la
prochaine édition: 19 novembre 2013
Envoyer les annonces électroniques à:
inserate@drogistenverband.ch

www.d-flash.ch › annonces

**Vous recherchez un emploi ou avez un poste à
repourvoir? Consultez notre marché de l'emploi!
Offres actuelles quotidiennes sur: www.d-flash.ch**

Sie sind ein/e ausgebildete/r Drogist/in? Sie sind ein/e gute/r Teamworker/in? Sie arbeiten gerne selbständig und übernehmen Verantwortung? Sie üben mit Freude und grosser Passion Ihren Beruf aus?

Dann bieten wir Ihnen eine Stelle als

Drogist/in EFZ 50 - 100% ab sofort

in einem dynamischen und motivierten Team in einer neu renovierten Drogerie mit angenehmen und interessanten Arbeitsbedingungen.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen. Gerne erwarten wir Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail oder per Post.

Drogerie Parc Rom
S. Conrad SA, Herr Nicolas Brescacin, 7537 Müstair
Email drogerie@conradsa.ch

Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter der Nummer 081 858 56 80.



Unsere Drogistin geht in den wohlverdienten Ruhestand – unsere treue Stammkundschaft möchte aber auch weiterhin eine Topberatung. Daher suchen wir per Anfang Januar oder nach Übereinkunft eine

Drogistin 100 %.

Sind Sie begeistert von Naturheilmitteln, arbeiten gerne im kleinen Team und sind ein Beratungstalent?

Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Die Drogerie mit den attraktivsten Engadiner Gesundheits- und Schönheitsprodukten.

Der Storch ist über das Engadin geflogen...

Wir suchen per **1. Januar 2014**

ein/-e Drogist/-in 100 % in Samedan

Ihr Aufgabengebiet

- Betreuung der Kosmetikabteilung
- Topberatung unserer einheimischen Kundschaft sowie Touristen im Bereich des klassischen Drogeriesortiments, Depotkosmetik, sowie Spagyrik, Schüssler Salze und Engadiner Gesundheits- und Schönheitsprodukten

Anforderungsprofil

- Drogist/-in
- Freude an der Beratung einer internationalen Kundschaft (italienisch von Vorteil)
- Depotkenntnisse (wir führen: Kanebo, Sisley, Estée Lauder, Clarins, Biotherm, UNE, Marlies Möller und diverse Düfte)

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung per Post oder per Mail an:

Drogaria Mosca
Lena Buchli-Zimmerli
Platz, 7503 Samedan
Telefon 081 852 48 95
l.buchli-zimmerli@drogaria-mosca.ch
www.drogaria-mosca.ch



- Leiter/in Sanovit mit HF (80-100%)
- Drogist/In (40-50%)
Manor Aarau

An mehr als 65 Standorten in der gesamten Schweiz sorgen rund 10'600 MitarbeiterInnen in den unterschiedlichsten Funktionen für eine einzigartige Einkaufsatmosphäre. Für unsere Kunden entdecken, leben und vermitteln wir Stil zu einem erschwinglichen Preis. In Zukunft auch Sie?

Ihre Aufgaben:

- Sie übernehmen die Verantwortung für sämtliche Verkaufsaktivitäten in der Sanovit-Drogerie
- Verkaufsorientierung auf der Fläche
- Organisation der Verkaufsfläche

Sie bringen mit:

- Abgeschlossene Ausbildung zur **Dipl. Drogistin HF**
- Sie sind ein Improvisationstalent und haben Freude an herausfordernden Fragestellungen
- Sie können Ihr Team mit Ihren Führungsqualitäten begeistern und nachhaltig motivieren
- Sie treten stilvoll auf und haben Freude an Lifestyle
- Eintritt Datum 01. Januar 2014 oder nach Vereinbarung

Wir bieten Ihnen:

- Ein vielfältiges und herausforderndes Aufgabengebiet (Kunden, Produkte, Mitarbeiter)
- Eine Führungsfunktion mit einem hohen Mass an Verantwortung
- Eine kollegiale Arbeitsatmosphäre mit kurzen Kommunikationswegen

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

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

Manor HR Region Mittelland
Frédéric Blaser
frederic.blaser@manor.ch

Manor AG, Warenhaus Aarau
Bahnhofstrasse 15
5001 Aarau
www.manor.ch

Unsere Drogistin macht Babypause. Deshalb suchen wir per **2. Januar 2014 Drogistin EFZ 80 %**

Sie sind eine dynamische Drogistin & eine Teamplayerin mit: Beratungsstärke in den Bereichen Pharma, Spagyrik, Schüssler und Bachblüten. Flair für Kosmetik und Parfümerie (Juvena, Collistar Widmer, Dr. Hauschka, UNE). Kenntnisse im WARIS-System sind von Vorteil.

Übernehmen Sie auch gerne Verantwortung, sind flexibel und loyal, dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung! Für weitere Fragen steht Ihnen Ruth Hörler Nipp gerne zur Verfügung.

Drogerie Dornau AG, Dornau 5, 9477 Trübbach,
Telefon 081 783 21 71, drogerie-dornau@bluewin.ch

A la pointe de l'actualité

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



Pour s'abonner: info@drogistenverband.ch, Tel. 032 328 50 30



Vifor SA
Nouveau: Vitafor® probi-intestis™. Léger comme un papillon sans ballonnements. Vitafor® probi-intestis™ est le résultat de 20 ans de recherche. Après deux semaines, il réduit les flatulences et contribue à normaliser la flore intestinale. En 4 semaines, 3 fois moins de flatulences avec seulement une capsule par jour. Vos clients profitent jusqu'au 31.12.2013 de la garantie satisfait ou remboursé. www.probi-intestis.ch.

M Müller

Müller ist ein internationales Handelsunternehmen mit über 600 Filialen in Europa. Die Tochtergesellschaft, die Müller Handels AG Schweiz mit aktuell 45 Filialen, ist ein zukunftsorientiertes und expandierendes Unternehmen in der Drogerie-, Parfümerie- und Detailhandelsbranche.

Für unsere **Filiale in Brig (VS)** suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine/n

Dipl. Drogist/in HF als Filialleiter/in 100 %

Ihre Aufgabe

Als Filialleiter/in sind Sie verantwortlich für die Führung der Filiale und haben die Abteilungsverantwortung Drogerie. Sie setzen sich dafür ein, dass unsere Kundschaft individuell und bedürfnisgerecht beraten wird. Sie denken betriebswirtschaftlich und setzen alles daran, die gesetzten Umsatzziele zu erreichen. Ebenfalls gehören die Organisation und die Koordination der Filialabläufe, die Sortimentsgestaltung sowie die Kostenplanung zu Ihren täglichen Arbeiten.

Ihr Profil

Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung als eidg. dipl. Drogist/in HF und haben Erfahrung im direkten Kundenkontakt. Ihre initiative und kommunikative Persönlichkeit sowie Ihre kunden- und verkaufsorientierte Handlungsweise kommen Ihnen ebenso zugute wie die Freude am selbständigen und engagierten Arbeiten.

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

Müller Handels AG Schweiz
Personaladministration, Industriestrasse 50, Postfach 301, 5036 Oberentfelden
bewerbungen@mueller.ch

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

De fil en aiguille

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



A question précise...

«Quelles sources les droguistes diplômés ES utilisent-ils dans leur quotidien professionnel pour accéder à des informations indépendantes dans le domaine de la pharmacologie? «Indépendantes» signifiant qu'il n'y a pas de lien entre l'auteur de la publication et le fabricant du principe actif ou du produit concerné.»

Barbara Marti, pharmacienne dipl. féd., enseignante en pharmacologie à l'ESD



...réponse directe

«La recherche d'informations indépendantes exige de faire preuve d'initiative. Les cours de perfectionnement sont souvent organisés en collaboration avec l'industrie et la documentation sur les spécialités est très souvent préparée par leurs fabricants. Des échanges personnels avec des gens de son propre milieu professionnel ou d'un milieu proche ainsi que les sources indépendantes d'internet permettent d'accéder aux informations indépendantes recherchées. Le site en allemand «PharmaWiki» offre par exemple des articles indépendants rédactionnellement et financièrement sur les médicaments et les maladies. L'approfondissement de la littérature mentionnée dans ces articles peut fournir d'autres informations. Pour les recommandations de dosage, je m'appuie sur les informations approuvées par l'organe de contrôle pour des raisons de responsabilité.»

Adrian Würzler, droguiste ES et responsable du cours pour les remplacements de l'ASD



Et la suite

La question suivante s'adresse à Christine Funke, pharmacienne dipl. féd. FPH en pharmacie d'officine et phytothérapie et enseignante à l'ESD. Adrian Würzler lui demande:

«Comment, avec votre formation scientifique et médicale en pharmacie, vous êtes-vous ouverte aux méthodes thérapeutiques alternatives?»

La réponse de Christine Funke paraîtra dans l'édition de décembre de *d-inside*.



**Agit en continu
jusqu'à 12 heures
à chaque stade
de la poussée du
bouton de fièvre^[1]**



COMPEED® Patchs boutons de fièvre

Phase virale: Agit comme un bouclier contre les virus et réduit le risque de transmission du bouton de fièvre

Phase de cicatrisation: Masque le bouton de fièvre, réduit la formation de croûte et accélère le processus naturel de cicatrisation de la peau

Compeed®

Rien ne vous arrête.

www.compeed.com

[1] Étude clinique portant sur 174 personnes, 2013