



# d-inside

Informations professionnelles et spécialisées  
de l'Association suisse des droguistes

Juin 2014

Du 14 au 16 septembre  
**Forum de formation 2014**  
**«Allergies, intolérances  
et incompatibilités»**  
Toutes les infos en page 9

## Soulager les douleurs musculaires

# Tasectan® soutient la guérison de la muqueuse intestinale en cas de diarrhée aiguë



Dr méd. Nadja Pecinska

La diarrhée est provoquée par un déséquilibre gastro-intestinal entre la sécrétion et l'absorption de liquide. Tasectan® restaure la fonction physiologique de la muqueuse, permettant ainsi de raccourcir significativement tant la fréquence que la durée de la diarrhée.

Entre 7 à 10 litres de liquide passent chaque jour par le tractus gastro-intestinal d'un adulte, dont seulement 2 litres environ provenant des boissons et de la nourriture. 4 à 7 litres sont sécrétés par les glandes salivaires, l'estomac, l'intestin grêle, le pancréas et le foie. 90 % de ce liquide est déjà réabsorbé dans l'intestin grêle et 8 % dans le côlon, ce qui fait que finalement la quantité de liquide éliminée avec les selles n'atteint plus que 100 à 200 ml.

Un déséquilibre entre la sécrétion et l'absorption au niveau du tractus intestinal entraîne une élimination accrue de liquide par les selles, ce qui donne le tableau clinique d'une diarrhée.

## L'origine la plus fréquente des diarrhées: une infection

Les infections gastro-intestinales provoquées par des virus, des bactéries ou des parasites, sont de loin les causes les plus fréquentes d'un déséquilibre entre l'absorption et la sécrétion de liquides. Ces infections entraînent une diarrhée aiguë, définie comme l'émission de plus de trois selles liquides et/ou de selles d'un volume dépassant 200 g par jour pendant deux semaines au maximum.<sup>1</sup>

Une diarrhée aiguë guérit généralement en deux à quatre jours sans autre conséquence. Chez les nourrissons et les petits enfants surtout, elle peut toutefois entraîner une déshydratation potentiellement mortelle à cause de leur bilan hydro-électrolytique instable. Dans les pays en voie de développement, on estime que la diarrhée aiguë chez les enfants âgés de moins de cinq ans est responsable de 1,5 million de décès par an; elle représente

d'ailleurs la deuxième cause de décès dans cette tranche d'âge.<sup>2</sup>

## Rétablissement de la fonction physiologique

Le traitement initial d'une diarrhée aiguë est la réhydratation orale.<sup>3</sup> L'utilisation d'antibiotiques ou d'inhibiteurs de la motricité intestinale n'est que rarement indiquée. Ce faisant, il faut considérer que les inhibiteurs de la motricité intestinale sont absolument contre-indiqués chez les enfants de moins de deux ans, et ce en raison du risque d'un iléus paralytique.

Tasectan® permet de soutenir le processus de guérison en cas de diarrhée aiguë. Le complexe formé de tanin et de gélatine rétablit la fonction physiologique de la paroi intestinale grâce à un double mécanisme d'action. Pris par voie orale, Tasectan® parvient inchangé dans le tractus intestinal où il forme un film muco-adhésif protecteur à base de protéines qui protège la muqueuse contre l'action des agents pathogènes ou de leurs toxines. Il réduit leur pénétration dans la muqueuse, favorisant leur excrétion par les selles.<sup>4,5</sup> Cette limitation des pathogènes est extrêmement importante pour restreindre la réaction inflammatoire associée à la sécrétion d'ions et de liquide. Cet effet protecteur contre l'inflammation a pu être objectivement démontré.<sup>6</sup>

Tasectan® réduit la durée d'une diarrhée aiguë sans influencer la flore et la motricité intestinales. Dans une étude portant sur 211 enfants âgés de 3 mois à 12 ans souffrant de diarrhée, en l'espace de douze heures la prise de Tasectan®, associée à une réhydratation orale, a mené à une réduction des selles de 67 % comparée à 19 % pour la réhydratation orale seule;  $p < 0,0001$  (voir graphique). Aucun effet secondaire n'a été observé jusqu'à présent.

En cas de diarrhée aiguë, Tasectan® associé à une réhydratation est un traitement sûr et efficace, car le dispositif médical n'influence ni la motilité ni la flore intestinale et agit directement dans l'intestin où il rétablit la fonction physiologique; de plus, il ne



présente aucun effet secondaire connu. C'est pourquoi Tasectan® représente également une option thérapeutique efficace et sûre chez les nourrissons et petits enfants.

<sup>1</sup> Heuss LT, Flückiger U, Schweiz Med Forum, Nr. 41, 8. Oktober 2003.

<sup>2</sup> UNICEF/WHO, Diarrhoea: Why children are still dying and what can be done, 2009.

<sup>3</sup> Guerrant RL et al., Clin Infect Dis. 2001 Feb 1;32(3):331-51.

<sup>4</sup> Bheemachari J et al., Acta Pharm Sci 2007;49(2):133-138.

<sup>5</sup> Souza SM et al., Phytoter Res. 2007 Mar;21(3):220-5.

<sup>6</sup> Frasca G et al., Clin Exp Gastroenterol. 2012;5:61-7.

<sup>7</sup> Esteban Carretero J et al., Rev Esp Enferm Dig. 2009 Jan;101(1):41-8.

**Vifor Pharma**  
Consumer Healthcare

Route de Moncor 10, 1752 Villars-sur Glâne  
www.viforpharma.ch

NOUVEAU

## Les brèves

4 L'actualité de la branche

## Zoom sur...

14 Crampes, contractures, courbatures: que faire?

## Branche

6 La conférence des présidents traite de formation

7 La Loi sur les produits thérapeutiques franchit le cap du Conseil national

9 Forum de formation: présentation du programme des cours

21 La section bernoise de l'ASD élit une nouvelle présidente

24 Ce que vous pouvez obtenir grâce aux tirages supplémentaires de la Tribune du droguiste

## Interview

18 Peter Eberhart: ce qui l'a hanté pendant les treize ans passés comme président de section

## Connaissances

24 Le stress au travail n'est pas inévitable

28 Les huiles de moutarde: des antibiotiques naturels

## Rubriques

30 Le droit au travail: les assurances sociales, 2<sup>e</sup> partie

31 De fil en aiguille

**Vos clients trouveront également des informations passionnantes sur des thèmes en lien avec la santé sur:**

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

## Impressum d-inside

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3; [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [www.droguerie.ch](http://www.droguerie.ch)

direction: Martin Bangarter; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann; annonces: Heinrich Gasser (ad interim), [insetate@drogistenverband.ch](mailto:insetate@drogistenverband.ch); conseils spécialisés: Julia Burgener (service scientifique), Andrea Ullius (droguiste ES); mise en page: Odette Montandon; couverture: fotolia.com

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



**d-inside est le média d'«Employés Droguistes Suisses» Bureau et conseil juridique**

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

**Vifor Pharma**

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



## Tout vient à point...

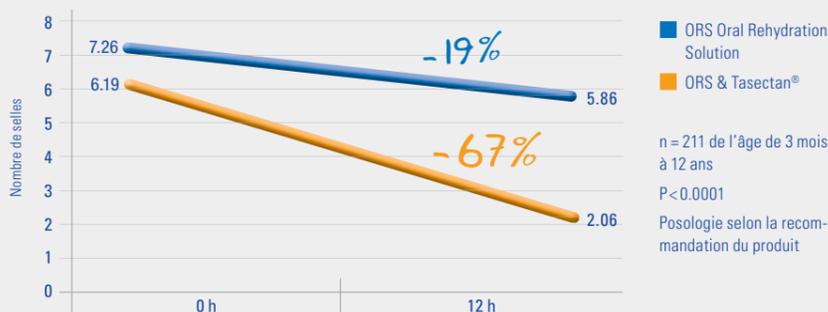
La politique, c'est comme percer des planches épaisses, dit-on. Depuis maintenant plus de neuf ans, nous expérimentons la véracité de ces dires. Le 18 mars 2005, le conseiller national Roland F. Borer déposait une initiative parlementaire demandant que les drogueries suisses puissent enfin vendre tous les médicaments OTC. Depuis lors, on en a beaucoup discuté dans les commissions de santé du Conseil national, du Conseil des Etats et même dans les chambres. Le 7 mai, nous avons fait un pas vraiment décisif en direction de notre objectif. Le Conseil national a approuvé sans discussion la proposition du Conseil fédéral qui correspond précisément à l'initiative mentionnée et a transmis le projet au Conseil des Etats (rendez-vous en page 7 pour en savoir plus). La planche n'est donc pas encore tout à fait percée. Mais pour autant qu'il n'y ait pas d'opposition inattendue au Conseil des Etats, cela devrait bientôt être le cas.

Ce bilan intermédiaire réjouissant est dû aux nombreux argumentaires, discussions, compromis, mais avant tout au soutien très engagé et de longue haleine de politiques et de politiciens de différents groupes parlementaires. A commencer bien sûr par l'auteur de l'initiative, le conseiller national Roland F. Borer, et nos membres d'honneur, le conseiller national Jürg Stahl et l'ancien conseiller aux Etats Rolf Büttiker. Sans oublier le conseiller fédéral Alain Berset, qui a reconnu le potentiel (d'économie) de l'élargissement des compétences de remise dans l'automédication au personnel spécialisé et médical et l'a intégré dans son projet de révision de la loi sur les produits thérapeutiques qu'il a soumis au Parlement.

*M. B.*

Martin Bangarter, président central de l'ASD

## Réduction du nombre de selles après 12 h de traitement



## Film sur les nouveaux symboles de danger des produits chimiques

### Un court-métrage montre comment les droguistes se sont préparés aux nouveaux symboles de danger des produits chimiques et comment ils les expliquent à leurs clients.



Court-métrage symboles de danger:  
Le film >

Les symboles de danger sur les produits chimiques ont été modifiés en 2010 suivant le Système général harmonisé (SGH). Une campagne d'information de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) soutenue par l'ASD est actuellement en cours pour familiariser la population avec ces symboles. Mais les drogueries aussi ont affaire aux symboles de danger et doivent conseiller correctement leurs clients sur les produits chimiques dangereux. Dans un court-métrage, la droguiste **Flavie Cattin** et la responsable Politique et branche de l'ASD, **Elisabeth Huber**, s'expriment sur ces nouveaux symboles. Diffusez ce court-métrage sur votre site internet et dans vos newsletters, créez un lien sur facebook et sur twitter ou montrez-le à vos collaborateurs en guise de formation interne. *réd*

### Allergies aux médicaments: consensus à Berne

Les allergies aux médicaments peuvent nécessiter une hospitalisation, en prolonger la durée ou même se révéler fatales. Cela engendre des «coûts médicaux excessifs pour le système de santé», estime l'Académie européenne d'allergie et d'immunologie clinique. Quatre organisations internationales ont donc élaboré un premier consensus qui doit déboucher sur de nouvelles solutions pour les personnes qui souffrent d'allergies aux médicaments. La feuille de route a été présentée en avril à Berne par des médecins et des scientifiques du monde entier. *cdp*

### Les effets secondaires de l'automédication

4% des hospitalisations induites par des médicaments en médecine interne sont dues à des effets indésirables et des interactions de médicaments pris en automédication. C'est le résultat d'une étude de plusieurs cliniques universitaires allemandes. Les personnes âgées sont les premières concernées. Par automédication, l'étude entend non seulement les préparations OTC, mais aussi les médicaments qu'un

médecin a prescrits auparavant et que le patient a pris ultérieurement de son propre chef. Les auteurs de l'étude recommandent de mettre l'accent sur des stratégies de prévention se concentrant sur les personnes âgées et les patients qui prennent de nombreux médicaments sur le long terme. *cdp*

### Cabinet drive-in dans une station-service

Un médecin généraliste a ouvert un cabinet dans une station-service à Vienne. «Un rendez-vous chez le médecin – aussi simple et rapide que faire le plein», promet le médecin. Ce petit cabinet est ouvert tous les jours de 6h00 à 22h00. Pour le traitement, le médecin demande 50 euros pour 15 minutes, comme le rapportent les médias qui présentent ainsi le premier cabinet drive-in d'Autriche. *cdp*

### Sourire oui – mais sincèrement

Une amabilité forcée lors d'un entretien de ventes ne sert à rien. S'évertuer à être aimable a plutôt des effets stressants et fatigants parce que c'est pénible de feindre des

sentiments. C'est ce que rapporte l'«Apotheken Umschau», se fondant sur une étude de chercheurs de l'Université d'Iéna. L'évaluation de 275 entretiens de vente ou de conseil a montré qu'il n'était possible de marquer des points auprès des clients qu'en se montrant sincèrement aimable. Attention toutefois à se contenir les mauvais jours, car le client ne pardonne pas non plus l'impolitesse, d'après cette étude. *cdp*

### Peau humaine fabriquée à partir de cellules souches

La peau humaine produite en laboratoire pourra vraisemblablement bientôt remplacer les animaux pour les tests de médicaments et de produits cosmétiques. Des scientifiques du King's College London ont pu créer une couche de peau humaine à partir de cellules souches. Selon les chercheurs, la peau produite en laboratoire est très similaire à la vraie peau, elle dispose même d'une barrière perméable. *réd*

### Herbier distingué

Le personnel enseignant de la section droguistes (sciences et connaissances profes-

sionnelles) de l'école professionnelle de Zurich (ABZ) a évalué les quelque 70 herbiers soigneusement réalisés et présentés dans la plus grande diversité de l'année scolaire 2012/2016. Grâce à la générosité des sponsors Dixia SA, Hänseler SA, Schwabe Pharma SA et Alpinamed SA, un petit présent a pu être remis à huit apprentis. Le personnel enseignant a chaleureusement félicité les gagnants. *ldd / réd*

### Nouvelle directrice du secteur ventes à l'ASD



Le secteur ventes, distribution et sponsoring de l'ASD sera repris début juin par Monika Marti, droguiste de formation. Grâce à son expérience de plusieurs années dans le secteur marketing et vente de la branche pharmaceutique, **Monika Marti** dispose d'excellentes connaissances en la matière. En outre, elle a occupé plusieurs fonctions dirigeantes chez Omnimedia, une société qui s'occupe de la publi-

té en ligne appartenant à Ringier Digital, et connaît ainsi très bien le monde des médias. **Josef Nietlispach**, qui a occupé la tête du secteur ventes pendant un an, a quitté l'ASD à fin avril. L'ASD le remercie pour son travail et son engagement actif pour l'obtention de nouveaux clients publicitaires pour nos médias. *réd*

### Nouveaux membres

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

**Sektion: ZS**

Hans Ambauen  
Drogerie Ambauen GmbH  
Seestrasse 6, 6375 Beckenried

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

**Peter Heizer**  
Telefon 041 818 00 03

**Wir empfehlen**  
für strategische Entscheide  
immer eine externe  
Zweitmeinung. >

**adroplan**  
BERATUNG DIE WIRKT

www.adroplan.ch

# Chers droguistes,

*Pour la santé de votre accès Internet, nous conseillons PME Office.*

PME Office est le pack idéal pour la communication de votre entreprise: Internet à haut débit et téléphonie gratuite du réseau fixe vers tous les réseaux fixes et mobiles suisses – le tout pour un montant mensuel fixe, sans frais cachés. Vous trouverez de plus amples informations dans votre Swisscom Shop et sur [swisscom.ch/pme-office](http://swisscom.ch/pme-office)

**Vous aussi, boostez votre PME.**  
**PME Office dès CHF 95.-/mois**  
**Actuellement 3 mois gratuits\***

Scannez pour plus d'informations.

\* Exonération des frais d'abonnement pendant les 3 premiers mois à la souscription d'un nouveau raccordement haut débit avec PME Office. PME Office CHF 95.-/mois (économie CHF 285.-). PME Office CHF 119.-/mois (économie CHF 357.-). PME Office CHF 149.-/mois (économie CHF 447.-). Promotion valable jusqu'au 30.6.2014.

# Phase test pour la nouvelle procédure de qualification

Le 16 avril, les présidents de section se sont retrouvés pour leur échange d'idées semestriel. La conférence des présidents a principalement abordé la formation au niveau CFC et ES.

Cet été, c'est la dernière fois que les futurs droguistes passeront l'examen de fin d'apprentissage (EFA). Dès 2015, ils termineront leur formation initiale avec la procédure de qualification retravaillée. Le nouveau mode d'examen sera testé à l'automne 2014 dans tous les cercles scolaires avant son introduction définitive. Le Comité central de l'ASD a présenté le 16 avril aux présidents des sections les détails de la phase test: avec cette série zéro, les apprentis et les experts devront pouvoir engranger des expériences liées à la procédure de qualification. Les travaux pratiques se dérouleront un dimanche afin que le plus possible d'apprentis et de futurs experts puissent suivre les examens pratiques. Les examens écrits se dérouleront en revanche durant l'enseignement normal. Quant aux examens tests, ils s'adressent aux apprentis de troisième année et s'appuient sur les connaissances acquises jusque-là.

Les experts qui reprendront les examens de la procédure de qualification suivront des cours professionnels spécifiques dès

le mois d'octobre. Ils sont obligatoires et les participants seront indemnisés par les cantons. L'Institut fédéral des hautes études en formation professionnelle (IFFP) organise les cours et les contenus sont élaborés en collaboration avec l'ASD.

## Quelles connaissances pour les directeurs?

La formation spécialisée supérieure est aussi en continuel développement. L'ASD élabore le nouveau programme-cadre en collaboration avec l'IFFP. «Dans la première phase, nous mettons à contribution les droguistes au front», explique le président central Martin Bangerter. L'ASD veut identifier dans le cadre d'ateliers les besoins des jeunes directeurs de droguerie. «Quelles sont les connaissances nécessaires à un entrepreneur droguiste et que faut-il ajouter dans la formation de l'ESD?»: telles sont les questions à se poser, selon Martin Bangerter. Les ateliers démarrent en juin, c'est la première étape vers le nouveau plan d'études cadre. Le premier cursus ESD selon les nouvelles directives débutera probablement en 2017 ou 2018.

## Nouvelles de l'association

Le Comité central a par ailleurs apporté des informations sur les thèmes suivants:

**DrogoThèque:** au total, 260 drogueries ont été testées l'an passé; 211 d'entre elles ont reçu le diplôme DrogoThèque, ce qui montre que les efforts concernant l'assurance-qualité ont payé et que le niveau s'est amélioré. Cette année, quelque 150 drogueries seront testées en Suisse romande et en Suisse alémanique.

**Règlement des remplacements:** l'ASD a mené des discussions avec différents phar-

maciens cantonaux sur la réglementation des remplacements des droguistes ES. Le cours pour les remplacements de l'ASD est considéré comme une formation sérieuse dans les cercles des pharmaciens cantonaux. Mais en cas d'élargissement des compétences de remise, le cours devra être adapté aux nouvelles conditions-cadre, comme l'ont fait observer les pharmaciens cantonaux. L'objectif de l'ASD reste de trouver une solution valable au niveau suisse pour les remplaçants, qui constituerait un niveau de carrière intermédiaire entre le droguiste dipl. ES et le droguiste CFC.

**Ordonnance sur les comprimés d'iode:** début 2014, le rayon autour des centrales nucléaires dans lequel les comprimés d'iode sont distribués à toute la population a été élargi de 20 à 50 km. Les drogueries et les pharmacies à l'intérieur de cette zone ont le mandat de stocker des comprimés d'iode en vue d'un incident majeur. Cela concerne quinze nouveaux cantons. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) veut reprendre les comprimés d'iode stockés jusqu'ici et en redistribuer. Les drogueries serviront de points de retour pour l'opération de récupération. L'OFSP va en informer les drogueries.

Lukas Fuhrer / trad: mh

# L'élargissement des compétences de remise passe le cap du Conseil national

Tous les médicaments non soumis à ordonnance devraient être disponibles en droguerie à l'avenir. Le Conseil national partage donc l'avis du Conseil fédéral en la matière.



«C'est là un véritable succès pour la branche de la droguerie! Sans compter la satisfaction de voir le Conseil fédéral et le Conseil national reconnaître à leur juste valeur les prestations que les drogueries fournissent chaque jour.» Pour le conseiller national **Jürg Stahl** (UDC/ZH), il s'agit là d'un événement significatif: le mercredi 7 mai, la chambre basse a approuvé la révision de l'article 25. Le Conseil national suit ainsi la proposition du Conseil fédéral, qui vise une meilleure qualité et sécurité des soins grâce au remaniement de cette loi. Le Conseil fédéral attache une importance toute particulière à l'automédication, comme l'a souligné le ministre de la santé **Alain Berset** lors de l'ouverture des débats parlementaires: «Cette révision permettra notamment de simplifier l'automédication et d'encourager la population à prendre ses responsabilités.» Car il est certain que l'automédication permet de réduire les coûts de la santé, en évitant au patient des consultations inutiles chez le médecin. Le conseiller fédéral a tenu à préciser que la sécurité des méthodes thérapeutiques et celle du patient figurent toujours en tête de ses préoccupations.

## Un succès politique important pour les drogueries

L'adoption du projet de loi permettrait aux drogueries de se rapprocher d'un objectif longuement espéré: l'autorisation de vendre tous les médicaments non soumis à ordonnance. D'après l'avis émis par le

Conseil national, les drogueries ainsi que tous les autres acteurs concernés (pharmaciens, industrie OTC, grande distribution) devront se réunir au sein d'une nouvelle commission pour déterminer les critères futurs de la répartition des médicaments non soumis à ordonnance. Cette commission sera chargée de seconder l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic et de garantir que tous les acteurs donnent leur point de vue. Pour **Martin Bangerter**, président central de l'ASD, ces deux décisions constituent un succès politique important: «La commission chargée de l'examen préalable et le Conseil national misent sur les compétences de longue date des droguistes en matière de remise de tous les médicaments OTC. L'automédication en Suisse pourrait ainsi allier sécurité et faibles coûts», se réjouit Martin Bangerter. «Si les droguistes étaient enfin autorisés à remettre tous les médicaments non soumis à ordonnance sur le plan national, et non plus uniquement dans quelques cantons, cela permettrait de réduire les coûts liés à la santé – sans pour autant prendre de risques inutiles en matière de sécurité et de qualité.»

## Plus de compétences pour les pharmacies aussi

Les drogueries ne sont pas les seules gagnantes, les pharmacies aussi se verraient attribuer davantage de compétences avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques. A l'avenir, les pharmaciens devraient pouvoir remettre certains médicaments soumis à ordonnance sans prescription médicale. Jusqu'à présent, cela n'était possible qu'à titre exceptionnel. Pour ce qui est de la vente de médicaments

par correspondance, le Conseil national se montre plus strict. Aujourd'hui, les médicaments ne peuvent être commandés à distance que si le patient dispose d'une ordonnance, ce qui vaut également pour les médicaments non soumis à ordonnance. Mais il sera désormais interdit à la société de vente par correspondance de fournir elle-même une ordonnance au patient a posteriori, après sa commande sur internet. Le Conseil national a approuvé une proposition en ce sens de la conseillère nationale **Yvonne Gilli** (Les Verts/SG), selon laquelle une ordonnance doit précéder toute commande.

## Motiver les droguistes

La révision de la loi sur les produits thérapeutiques passera à présent par la commission consultative du Conseil des Etats, qui va statuer sur la révision en sa qualité de second conseil. Si les conseillers aux Etats devaient se trouver en désaccord avec ce projet de loi sur certains points, ils seront obligés de régler ces divergences avec le Conseil national. Pour le conseiller national et droguiste **Jürg Stahl**, s'il passe la rampe du Conseil des Etats, l'élargissement des compétences de remise permettrait de renforcer le sens des responsabilités des droguistes: «Cela incitera les droguistes à continuer à fournir des prestations d'excellente qualité et à investir dans leur propre formation. Les attentes en matière de qualité et de sécurité augmenteront avec cette nouvelle loi.»

Lukas Fuhrer / trad: dg



En automne, les apprentis et les experts vont tester la nouvelle procédure de qualification.



## ESD-Cycle de formation 2015-17 Des perspectives pour l'avenir

### Journée d'information

Lundi 3 novembre 2014, 14h00-17h00.  
Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

### Branches soumises à l'examen

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

### Journée de discussion

Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 12 mars 2015.

### Examen d'admission

Mercredi 25 mars 2015

### Début du cycle 2015-17

Lundi 17 août 2015

### Délai d'inscription

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au 28 février 2015.

## ESD-Ausbildungszyklus 2015-17 Eine Zukunft mit Perspektiven

### Informationstag

Montag, 3. November 2014, 14.00 bis 17.00 Uhr.  
Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

### Prüfungsfächer

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

### Besprechungstag

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 12. März 2015.

### Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 25. März 2015

### Beginn des Ausbildungszyklus 2015-17

Montag, 17. August 2015

### Einschreibefrist

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der 28. Februar 2015.

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

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

## Inscription

à la journée d'information du 3 novembre 2014

Name / Nom:

Adresse / Adresse:

E-Mail / Courriel:

Délai d'inscription pour la journée d'information:  
Jeudi 30 octobre 2014

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

## Anmeldung

für den Informationstag vom 3. November 2014

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

Anmeldeschluss für den Informationstag:  
Donnerstag, 30. Oktober 2014



# Forum de formation 2014

Cette année, le forum de formation organisé à l'ESD sera consacré aux «Allergies, intolérances et incompatibilités».

Du 14 au 16 septembre, vous pourrez assister à de nombreuses conférences et entretenir des contacts personnels avec vos partenaires de l'industrie. Les cours en français se concentrent le dimanche.

En Suisse, près de deux millions de personnes souffrent d'allergies. Et la tendance est à la hausse, comme dans le monde entier. Pourquoi donc? Pourquoi devient-on allergique? Comment peut-on prévenir et traiter les allergies et éviter qu'elles ne provoquent d'autres maladies? Durant le forum de formation 2014, nous allons faire le tour de tous les thèmes en lien avec les allergies. Approfondissez et élargissez vos connaissances en la matière: des conférences orientées sur la pratique proposées par des intervenants expérimentés vous permettront de devenir des conseillers compétents sur le sujet de l'allergie. Un atout, car avec près de deux millions de personnes allergiques en Suisse, près d'un client sur quatre de votre droguerie est concerné.

### Un programme attrayant

Le forum de formation 2014 dispense des connaissances importantes pour toutes les personnes qui travaillent en droguerie. Découvrez de nouveaux produits et profitez de cette occasion pour nouer des contacts personnels avec ces partenaires.

### Public-cible

Le forum de formation s'adresse en priorité aux droguistes ES et aux droguistes CFC.

### Votre journée de cours personnalisée

En collaboration avec la branche de l'industrie et le Centre Suisse d'Allergie aha!, nous avons pu mettre au point un programme de formation riche et varié. Vous avez la possibilité de composer vous-même votre propre journée de formation, avec sept cours différents en français, le dimanche 14 septembre. Le tableau des cours vous permet de voir les différentes formations proposées. Vous trouverez des informations plus détaillées concernant l'organisation des cours et leur contenu sur [www.forum-de-formation.ch](http://www.forum-de-formation.ch).

### Nouveauté: support de cours électronique

Sur la base des feedbacks des années précédentes, nous avons décidé de mettre les supports de formation à disposition par téléchargement avant même le début du forum. Vous recevrez les documents imprimés uniquement si vous les avez expressément commandés lors de votre inscription.

### Repas

Souffrez-vous d'une intolérance ou d'une allergie alimentaire? Alors n'hésitez pas à nous en faire part par mail. Nous essaierons d'en tenir compte.

Forum de formation 2014  
**A ne pas manquer!**  
Date limite d'inscription: 17 août  
Inscription:  
<http://cours.drogistenverband.ch>

### Nos prestations – votre prix

La cotisation annuelle de membre donne droit – selon la taille de l'entreprise – à une ou deux journées de formation au forum de formation 2014. Pour les autres journées de cours, vous payez seulement 120 francs par personne (hors TVA), repas et documents de cours compris. Les non-membres paient 200 francs (hors TVA) par journée de formation.

### Formation obligatoire

Vous recevez 4 points  par journée de cours (1 point-étoile par leçon). Si vous le désirez, nous vous fournissons volontiers une attestation RME – envoyée après les cours par la poste. Veuillez adresser votre demande à: [kurse\\_cours@drogistenverband.ch](mailto:kurse_cours@drogistenverband.ch)

### Voyagez futé, voyagez en train!

Nous vous envoyons contre paiement de 28 francs seulement (hors TVA) un billet spécial des CFF. Ce billet vous permet de faire un trajet entre votre domicile et Neuchâtel, avec retour entre le 13 et le 17 septembre 2014. Si vous restez plusieurs jours à Neuchâtel, vous n'avez besoin que d'un seul billet. Commandez votre billet lors de votre inscription.

### Inscription

Inscrivez-vous en ligne sur:  
[kurse\\_cours@drogistenverband.ch](mailto:kurse_cours@drogistenverband.ch)

### Délai d'inscription: dimanche 17 août 2014

Le nombre de places est limité. Les inscriptions seront traitées dans leur ordre d'arrivée. Nous nous réjouissons de vous accueillir.

### Vous avez des questions?

Nous nous tenons volontiers à disposition pour y répondre. Par téléphone: 032 328 50 36; ou e-mail: [kurse\\_cours@drogistenverband.ch](mailto:kurse_cours@drogistenverband.ch)



Les droguistes profitent du forum de formation pour discuter avec les fabricants.

Kurs-Beschriebe >

# Allergies, intolérances et incompatibilités: les intervenants

## Comprendre les allergies (dimanche)

Intervenante: Laure Tercier Sciboz / diététicienne diplômée HES  
Avec le soutien de aha! Centre d'Allergie Suisse.

Nez bouché, crises d'éternuements: «Encore un rhume, ou plutôt une allergie aux pollens, aux acariens ou aux animaux? Mais en fait, je n'ai jamais eu ça!» Les allergies sont toujours plus fréquentes et elles touchent aussi de plus en plus de personnes qui commencent à réagir à certains allergènes après des années. Pourquoi? Comment reconnaître une allergie? Quels sont les troubles qui peuvent faire penser à une allergie? Pourquoi est-ce si important d'identifier une allergie comme telle? Quelles sont les règles de conduite qui permettront à vos clients de maîtriser leurs allergies et quand le recours à un spécialiste est-il recommandé? Une spécialiste des allergies vous livre son expérience.

## Les probiotiques et les prébiotiques en cas d'allergie, d'intolérance et d'incompatibilité (dimanche)

Intervenant: Patrick Hettrich / directeur marketing, référant technique, Biotan SA

Quels sont les points communs aux allergies, aux intolérances et aux incompatibilités? Ce cours de perfectionnement axé sur la pratique expliquera quel rôle joue la flore intestinale par rapport à notre système immunitaire, ce que l'on peut faire à titre préventif contre les allergies, les intolérances et les incompatibilités, comment on peut s'en protéger et quel rôle jouent les probiotiques et les prébiotiques.

## Spagyrie pour les personnes allergiques – des traitements individualisés grâce à des compositions personnelles (dimanche)

Intervenante: Margot Marquard / droguiste, intervenante spécialisée pour la spagyrie, Heidak SA

L'augmentation des allergies exige une approche thérapeutique large. Cette dernière doit non seulement comprendre le tableau clinique spécifique, mais aussi considérer la personne concernée en tant qu'individu. Les compositions spagyriques permettent de satisfaire de manière idéale cette double exigence avec la préparation de mélanges personnels.

Ce cours vise à présenter les mélanges d'essences végétales et minérales pouvant être utilisés pour les différentes allergies, ainsi que les éléments à prendre en considération lors de la composition.

## Gemmothérapie: traiter avec succès les allergies (dimanche)

Intervenant: Erich Steinle / droguiste dipl. ES  
Avec le soutien de Spagyros SA.

La gemmothérapie utilise les parties les plus «vivantes» des plantes – à savoir les bourgeons, les racines et les jeunes pousses – en guise de forces de régénération et de guérison pour les humains. Ce cours présentera les dessous de la fabrication du macérat glyciné en gemmothérapie, ainsi que les chances, les possibilités de combinaison et les limites de cette forme de thérapie. Quand utiliser quel remède et à quel dosage? La deuxième partie du cours traitera des possibilités d'utilisation concrètes en cas d'allergie et donnera les bases d'un concept de conseil personnalisé.

## Allergies et intolérances: profiter de la vie sans troubles (dimanche)

Intervenante: Laure Tercier Sciboz / diététicienne diplômée HES  
Avec le soutien de aha! Centre d'Allergie Suisse.

Les allergies et les intolérances les plus variées peuvent apparaître notamment dans le domaine de l'alimentation. Elles peuvent singulièrement compliquer la vie des personnes concernées. Comment peut-on différencier ces réactions et quels sont les traitements qui en découlent? Les allergies aux fruits et aux légumes sont-elles très répandues et quelle est la fréquence de la réaction au lactose (intolérance au lactose)? Ce cours présente les allergies et les intolérances les plus fréquentes et leurs symptômes souvent cachés. Il montrera également comment les personnes concernées peuvent élaborer des menus variés et délicieux sans devoir subir les troubles liés aux allergies et aux intolérances.

## Augmentation des cas d'hypersensibilité de la peau. Que faire pour retrouver l'équilibre? (dimanche)

Intervenant: Olivier Girardet / droguiste, directeur des ventes pour la Suisse romande, Similasan SA

Les magazines regorgent de publicités pour des cosmétiques qui promettent une peau éclatante et parfaitement belle. Dans leur lutte pour obtenir les meilleurs résultats aux tests, les firmes utilisent parfois des formules et des composants qui peuvent rendre la peau plus sensible avec le temps. On parle d'une peau sèche dont la barrière est abîmée. Elle se montre très sensible avec une tendance aux irritations et aux réactions allergiques. La ligne Similasan natural cosmetics s'attaque précisément à ce point. Les formulations naturelles et conçues de manière ciblée traitent la peau sur différents plans de manière multifonctionnelle et permettent ainsi un renforcement durable de la barrière de protection. Découvrez-en davantage sur cette nouvelle ligne de soins novatrice lors de ce cours.

## Allergies de contact (aux clients) (dimanche)

Intervenante: Barbara Honegger / cheffe de vente dipl. féd., formatrice en entreprise

Les clients difficiles sont un gros défi. Qu'est-ce que cela veut dire quand des clients réagissent de manière incompréhensible? Quand ils s'empotent? Quand ils n'ont aucune patience? Quand ils ne vous écoutent plus? Avez-vous déjà vécu cette situation où la bonne réponse vous vient en tête quand le client a déjà quitté votre magasin? Et surtout: comment éviter tout cela? Quelles méthodes et quelles techniques utiliser pour remettre les choses sur les rails? Cet atelier interactif vous fournira de nombreux trucs et astuces précieux pour gérer les «clients difficiles». Il vous montrera aussi comment vous remotiver, vous et votre équipe, après une rencontre «chargée en allergie».

## Allergie – une Antwort auf Stressbelastung? (So / Mo / Di)

Referenten: Tony Schläppy / eidg. dipl. Drogist, ebi-pharm ag, Ramon Zürcher / eidg. dipl. Drogist HF, ebi-pharm ag

Dieser Kurs vermittelt einen Überblick über die Entstehung und den Ablauf einer allergischen Reaktion. Es gibt verschiedene Arten von «Stress», die eine Allergie begünstigen können. Was können wir tun, um diese Allergie-Bereitschaft zu senken? Warum können Stresssituationen überhaupt eine Allergie auslösen? Warum kann eine geschwächte Nebenniere allergische Reaktionen fördern? Sie erhalten in dieser Lektion verschiedene Tipps zur Lebensführung und zu Anwendung und Einsatz verschiedener komplementärmedizinischer Therapiemethoden.

## Allergien – ein Symptophänomen des Zwischenzellgewebes (So / Mo)

Referent: Jo Marty / Management-Trainer und Coach, Präsident der Vereinigung für Biochemie in der Schweiz, Präsident Verband der med. Masseur Schweiz VDMS, Goloy GmbH

Allergien werden meistens mit einer «Fehlleistung» des Immunsystems erklärt. In der Medizin wird selten erwähnt, dass eine Allergie eine clevere Strategie der extrazellulären Matrix (Zwischenzellgewebe) darstellt, die über das Stimulieren des Regulationssystems mit naturheilkundlichen Möglichkeiten angegangen werden kann. Die These «Allergie als Folge einer überlasteten Matrix» bietet ein weites Behandlungsfeld der Naturheilkunde und ermöglicht somit jeder Drogistin und jedem Drogisten erfolgreiche und konkrete Empfehlungsmöglichkeiten vorab aus der Gemmo- und Phytotherapie, den Schüssler-salzen und der Nahrungsergänzung.

## Allergien aus komplementärer Sicht (So / Mo / Di)

Referent: Hermann Bichsel / eidg. dipl. Drogist, birem gmbh

Als Allergie wird eine überschüssige Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose körperfremde Eiweisse (Allergene) bezeichnet. Was löst diese «hysterische

Reaktion» aus? Warum entstehen Allergien aus naturheilkundlicher Sicht? Welchen Einfluss hat unser Säure-Basen-Haushalt auf die Entstehung von Allergien? Und wie können wir unser Immunsystem im Kampf gegen die allergenen Angreifer unterstützen? Dieses Referat vermittelt die neusten Erkenntnisse aus dem Bereich des Säure-Basen-Haushalts, zeigt auf, welche Vitalstoffe bei allergischen Beschwerden zum Einsatz kommen und wie Sie die diversen Therapieformen für einen optimalen Erfolg sinnvoll kombinieren.

## Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie (So / Mo / Di)

Referent: Hans-Josef Fritsch / Heilpraktiker, Spagyriker, Fachreferent und Spagyrik-Buchautor, Heidak AG

Die Zunahme allergischer Erkrankungen verlangt ein breitgefächertes therapeutisches Vorgehen. Ein solches hat nicht nur das spezielle Krankheitsbild ins Auge zu fassen, sondern muss auch die Individualität des betroffenen Menschen berücksichtigen. Dieser zweifachen Forderung lässt sich mit spagyrischen Rezepturen in idealer Weise nachkommen, indem jedem Betroffenen seine persönliche Mischung erstellt wird. Der Vortrag zeigt auf, wie Mischungen aus Pflanzen- und Mineralextrakten bei den verschiedensten Allergien aussehen können und was bei der Rezeptur zu beachten ist.

## Allergischen Reaktionen mit geballter Kräuterpower begegnen (So / Mo)

Referentin: Christine Funke / eidg. dipl. Apothekerin, FPH Offizin und FH Phytotherapie, Fachlehrerin ESD

Aus der Sicht der ganzheitlichen Phytotherapie bedeuten allergische Reaktionen einen Widerstand gegenüber dem natürlichen Lebensfluss. Die Entschlackung des Körpers hilft, diesen wieder in Gang zu bringen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie der Körper durch den Einsatz von Arzneipflanzen nach dem Vorbild der Natur entschlackt und mit Immunologica gestärkt wird.

## After-Work-Bar: boissons fraîches rencontres rafraîchissantes

## Verbesserte Immunantwort durch ätherische Öle (Di)

Referentin: Sibylle Broggi-Läubli / dipl. Aromatherapeutin, dipl. Massagetherapeutin, Erwachsenenbildnerin. Mit der Unterstützung der Phytomed AG

Unser Immunsystem wird permanent von Allergenen und Krankheitserregern attackiert und provoziert. Ätherische Öle können, abhängig von ihrer chemischen Zusammensetzung, das Haftenbleiben und die Aufnahme von Krankheitserregern via Haut oder Schleimhaut minimieren. Gleichzeitig reduzieren andere chemische Inhaltsstoffe der ätherischen Öle Reaktionen und Symptome auf Mikroorganismen oder Allergene. Ätherische Öle sind wertvolle, pflanzliche Substanzen, die durch gezielte Anwendungen unser Abwehrsystem schützen, stützen und ergänzen.

## Zöliakie und glutenfreie Ernährung (Mo / Di)

Referentinnen: Jennifer Vinson / Diätetik und Ernährung, Dr. Schär AG, Marlies Lieberherr, Morga AG

Zöliakie gilt weltweit als eine der häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Symptome sind vielfältig und reichen von gastrointestinalen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen und Übelkeit bis hin zu Eisenmangelanämie, Kopfschmerzen, Kalziummangel, Müdigkeit oder Gewichtsverlust. Die Dunkelziffer ist hoch: Eine von 100 Personen ist von Zöliakie betroffen, aber nur bei einer von 1000 Personen wird sie diagnostiziert. Die Therapie ist eine glutenfreie Ernährung. In diesem Referat erfahren Sie mehr über die verschiedenen Symptome der Zöliakie und über die Diagnose. Zudem wird die glutenfreie Ernährung erläutert und anhand von praktischen Beispielen die Umsetzung einer glutenfreien Ernährung im Alltag erklärt.





# Modules de cours

## Dimanche 14 septembre 2014

	<b>BLOC A</b> 09.10 – 10.35	<b>BLOC B</b> 11.10 – 12.35	<b>BLOC C</b> 13.45 – 15.10	<b>BLOC D</b> 15.30 – 16.55
<b>FR 1</b>	Les probiotiques et les prébiotiques en cas d'allergie, d'intolérance et d'incompatibilité	Gemmothérapie: traiter avec succès les allergies	Allergies de contact (aux clients)	Spagyrie pour les personnes allergiques – des traitements individualisés grâce à des compositions personnelles
<b>FR 2</b>	Augmentation des cas d'hyper-sensibilité de la peau. Que faire pour retrouver l'équilibre?	Comprendre les allergies	Allergies et intolérances: profiter de la vie sans troubles	Allergies et intolérances: profiter de la vie sans troubles
<b>1</b>	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen
<b>2</b>	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln
<b>3</b>	Allergien aus komplementärer Sicht	Allergien aus komplementärer Sicht	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln	Allergien aus komplementärer Sicht
<b>4</b>	(Kunden-)Kontakt-Allergie	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	(Kunden-)Kontakt-Allergie
<b>5</b>	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes
<b>6</b>	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie
<b>7</b>	Allergischen Reaktionen mit geballter Kräuterpowers begegnen	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?

## Lundi 15 septembre 2014

	<b>BLOC E</b> 09.10 – 10.35	<b>BLOC F</b> 11.10 – 12.35	<b>BLOC G</b> 13.45 – 15.10	<b>BLOC H</b> 15.30 – 16.55
<b>1</b>	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen
<b>2</b>	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren
<b>3</b>	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten
<b>4</b>	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes	Allergien – ein Symptomenphänomen des Zwischenzellgewebes
<b>5</b>	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?
<b>6</b>	(Kunden-)Kontakt-Allergie	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	(Kunden-)Kontakt-Allergie	(Kunden-)Kontakt-Allergie
<b>7</b>	Allergischen Reaktionen mit geballter Kräuterpowers begegnen	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?
<b>8</b>	Allergien aus komplementärer Sicht	Allergien aus komplementärer Sicht	Allergien aus komplementärer Sicht	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln
<b>9</b>	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Zöliakie und glutenfreie Ernährung

## Mardi 16 septembre 2014

	<b>BLOC I</b> 09.10 – 10.35	<b>BLOC K</b> 11.10 – 12.35	<b>BLOC L</b> 13.45 – 15.10	<b>BLOC M</b> 15.30 – 16.55
<b>1</b>	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen	Allergien verstehen	Allergie vs. Intoleranz: Beschwerdefrei geniessen
<b>2</b>	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren	Prävention und Behandlung allergischer Erkrankungen mit Fettsäuren
<b>3</b>	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Pro- und Prebiotika bei Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?
<b>4</b>	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Allergie – eine Antwort auf Stressbelastung?	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie	Spagyrik bei Allergien – mit persönlichen Rezepturen zur individuellen Therapie
<b>5</b>	(Kunden-)Kontakt-Allergie	Verbesserte Immunantwort durch ätherische Öle	Verbesserte Immunantwort durch ätherische Öle	Verbesserte Immunantwort durch ätherische Öle
<b>6</b>	Allergien aus komplementärer Sicht	(Kunden-)Kontakt-Allergie	Allergien aus komplementärer Sicht	Allergien aus komplementärer Sicht
<b>7</b>	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Zöliakie und glutenfreie Ernährung	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?
<b>8</b>	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Hypersensible Haut – wie kann das Gleichgewicht wiedererlangt werden?	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln	Gemmothérapie: Allergien erfolgreich behandeln

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE  
HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



### SPONSORS D'OR



### SPONSORS D'ARGENT:



### SPONSOR DE BRONZE:



### PARTENAIRE:



Nous remercions nos sponsors pour leur généreux soutien au forum de formation 2014.

# Bouger les muscles...

Ce n'est que grâce à l'activité coordonnée d'innombrables muscles que la vie humaine est possible. Quant à la qualité de vie, elle dépend aussi d'une musculature saine et indolore. La moindre douleur nécessite donc des conseils compétents.

Muscles et mouvement sont indissociables. Dans le corps, près de 650 muscles nous permettent de bouger. A eux seuls, ils représentent près de la moitié du poids du corps. Détail intéressant: pour froncer les sourcils, nous activons près de 40 muscles; pour sourire, rien que 17. Notre musculature travaille à plein régime tous les jours. Les muscles oculaires, par exemple, se contractent et se relâchent environ 100 000 fois par jour. Le plus petit muscle du corps humain se trouve dans l'oreille interne. Il s'agit du muscle de l'étrier, aussi appelé stapédien. Quant au plus grand, il se trouve dans la cuisse. «Sans musculature, l'homme serait un être totalement différent», résume le **Dr Walter O. Frey**, médecin du sport, directeur médical de la clinique ambulatoire du sport «balgrist move...med» et membre du comité de la Société suisse de médecine du sport (SSMS). Mais la musculature n'est pas seulement nécessaire au mouvement, elle est aussi indispensable à la santé et à la survie de chaque individu. «Car les muscles sont aussi des glandes qui, lors d'activités, sécrètent des hormones dans le corps», explique le médecin du sport. Bouger les muscles est donc très important pour l'ensemble du métabolisme.

## Fonction et structure des muscles

Les muscles ont la particularité de pouvoir se contracter. Ils ne bougent jamais que dans une seule direction. Autrement dit, pour qu'un muscle retrouve sa forme, il faut qu'un muscle antagoniste l'étire. Les muscles doivent leur capacité à se contracter à des cellules spécifiques, constituées de myofibrilles. Elles renferment des structures de protéines (les myofibrilles) qui se contractent lorsque les fibres musculaires sont excitées. La contraction est donc généralement précédée d'une excitation nerveuse. Sur la base de la structure et du comportement physiologique des muscles, on distingue trois types de tissu musculaire.

**La musculature lisse (travaille de manière involontaire):** elle se trouve essentiellement dans les viscères, notamment dans le tube digestif et la vésicule biliaire, ainsi que dans les voies respiratoires, les yeux et les cheveux. Ce tis-

su musculaire est principalement dirigé par le système nerveux végétatif (autonome). Il se contracte plutôt lentement.

**La musculature striée (volontaire):** on l'appelle aussi musculature squelettique. Constituée de près de 600 muscles, c'est l'organe le plus développé du corps humain. Ces muscles forment l'essentiel de l'appareil locomoteur et on les retrouve également dans le visage (muscles de la mimique), dans la langue, le pharynx et le larynx. La contraction de ces muscles est volontaire et elle intervient rapidement.

**Le tissu musculaire cardiaque:** il s'agit là d'une forme particulière de la musculature striée. Contrairement à la musculature squelettique, elle est dirigée par le système nerveux végétatif. Elle travaille continuellement et ne peut pas se crispier.

## Les troubles musculaires peuvent être très divers

Comme les muscles travaillent 24 heures sur 24 et sept jours par semaine, des troubles peuvent survenir, même sans faire des acrobaties ou des prouesses sportives. La droguiste Brigitte Flückiger, à la tête de la droguerie Natura Suhr, reçoit souvent des clients qui se plaignent de symptômes liés à la musculature. «Le plus souvent, les clients cherchent à soulager des crampes, des contractures, une nuque raide ou encore des indurations ou des douleurs musculaires.»

Selon le médecin du sport Walter O. Frey, les problèmes musculaires peuvent avoir de très nombreuses origines qu'il s'agit avant tout de déterminer précisément. «Car les troubles musculaires sont en fait des symptômes.» Certains peuvent parfaitement être traités en prenant des mesures appropriées. La question de l'opportunité d'un traitement par le chaud ou par le froid se pose souvent. Walter O. Frey et Brigitte Flückiger sont unanimes: il s'agit en premier lieu de tenir compte des besoins du patient. «S'il ressent une sensation de chaleur, il convient de le rafraîchir; à l'inverse, en cas de crampes après une activité



La relaxation et les étirements réguliers peuvent prévenir les crampes musculaires. Les muscles soumis à rude épreuve ont aussi besoin d'étirements et de mouvements doux pour favoriser leur régénération.

Flavia Trachsel



# «Un boucher a voulu proposer ma candidature au prix Nobel!»

Fin mai, Peter Eberhart a quitté la présidence de la section bernoise des droguistes. Cet ancien membre du Grand Conseil bernois s'exprime sur les motivations d'un président de section, sur son influence, et même sur ce qu'il ne souhaite pas à son successeur.

**Peter Eberhart, vous avez dirigé pendant 13 ans la section bernoise, qui est la plus grande section de l'Association suisse des droguistes. De ce fait, votre voix avait-elle davantage de portée au sein de l'ASD?**

Peter Eberhart: Au fil des ans, les gens écoutaient sûrement ce que le «Bernois» avait à dire, mais j'ai quand même dû me faire ma place. La taille de la section joue certes un rôle et donne un certain poids. Mais c'est l'individu qui est déterminant. Cela dit, je ne suis pas en mesure de juger moi-même comment j'ai été perçu.

**Les présidents de section se réunissent deux fois par an avec le Comité central de l'ASD pour un échange d'idées. Ces réunions vous semblaient-elles constructives?**

Je considère la conférence des présidents comme l'un des instruments les plus importants établis par l'ASD. Cette assemblée est essentielle, car elle permet de discuter ouvertement et en petit comité d'un point, avant même qu'il ne soit à l'ordre du jour. En 2001, à mes débuts, mon prédécesseur m'a dit que la conférence des présidents méritait toute mon attention: c'est là que tout est préparé, que je peux donner forme à un projet – et qu'il y a des débats parfois assez houleux. Je n'ai donc pas manqué de participer personnellement à ces assemblées, chaque fois que je le pouvais.

**Quel a été votre plus gros défi pendant que vous étiez président de section?**

Le plus difficile, c'est probablement de montrer aux membres que nous défendons bien leurs intérêts, et ceci même s'ils ne sont pas conscients du travail fourni par notre association. De mon point de vue, pour que les membres soient bien représentés par l'association, il ne faut pas qu'il y ait de problèmes particuliers avec les autorités, que ce soit sur le plan cantonal ou national. C'est là le rôle du comité directeur. Pour ma part, j'ai par exemple veillé à toujours avoir un bon contact avec le pharmacien cantonal bernois. Mais la totalité du travail du comité est déterminante.

**Du point de vue de sa superficie, le canton de Berne est le deuxième canton suisse. La plupart des drogueries se situent dans les villages. C'est par exemple le cas de votre propre magasin, à Erlenbach (Simmental). Comment faire pour réussir commercialement parlant?**

Ce qui est déplorable, c'est qu'on ne trouve pratiquement plus de vraies drogueries en centre-ville, les droguistes ne pouvant plus se permettre de payer des loyers faramineux. Il faut donner à son magasin un profil clair et transparent, afin de se positionner.

**Vous-même avez aménagé un espace dédié aux sels de Schüssler dans votre droguerie. Mais vous ne gagnez pas votre vie grâce aux seules 1700 âmes d'Erlenbach; comment faites-vous pour faire connaître vos compétences autour de vous?**

J'ai des clients qui viennent de la région de Cologne, en Allemagne, d'autres de Zurich ou de Bâle, d'autres encore du canton d'Argovie ou de tout l'Oberland bernois. Mon commerce est situé sur la route qui traverse le village et est décoré de manière à attirer le regard, de sorte que de nombreux clients s'y arrêtent en cours de route. Ma deuxième béquille, ce sont les deux livres que j'ai écrits sur les sels de Schüssler et qui ont été vendus à quelques milliers d'exemplaires. Et je donne des conférences. La combinaison de la situation géographique, des livres et des exposés fait qu'un tiers de ma clientèle ne vient pas de mon village.

**En tant qu'expert des sels de Schüssler, vous répondez aux questions du public sur vitagate.ch. On entend régulièrement les droguistes émettre des réserves vis-à-vis du portail de santé des drogueries, mais vous, qu'en pensez-vous?**

Je ne maîtrise pas les nouveaux médias, vous ne me trouverez ni sur Facebook, ni en train de tweeter. Ma devise, c'est: «Si je fais quelque chose, alors je le fais comme il faut, sinon je laisse tomber.» Je suis donc loin d'être à la page en matière de nouveaux médias. Mais je vois bien le sens de ce genre de portail, bien que je me sois montré cri-



Corinne Futterlieb

**Peter Eberhart** est né en 1955 à Thoune. En 1981, son parrain lui a demandé de reprendre la droguerie d'Erlenbach. Le propriétaire précédent avait fermé son magasin, mais le Conseil communal (dont le parrain était membre) voulait que le village conserve sa droguerie. Dans son magasin du Simmental, Peter Eberhart s'est spécialisé d'abord dans les teintures, puis dans les sels de Schüssler. Aujourd'hui, le droguiste fabrique environ 200 produits propres à base de sels de Schüssler. De 1998 à environ 2006, il a fait partie de l'UDC et est membre du PBD depuis 2009.

tique à ses débuts. Entre-temps, le site a dépassé les 100 000 visiteurs par mois, ce qui constitue un très bon chiffre pour un site internet spécialisé. Un potentiel est là, c'est certain, et l'ASD a entièrement raison de poursuivre sa stratégie en ligne.

#### Avez-vous pu sensibiliser vos membres à vitagate.ch?

En tant qu'évaluateur DrogoThèque, j'ai beaucoup été questionné au sujet de *vitagate.ch*. Et j'ai toujours défendu le site, en expliquant que le portail n'a jamais cessé de prospérer. Il faut savoir commencer petit.

#### Vous cessez votre activité de membre du Grand Conseil bernois presque en même temps que vous quittez la présidence de votre section. Au cours de ces 13 années au parlement cantonal, avez-vous pu faire quelque chose pour les drogueries?

Mes interventions ont permis de faire entendre notre voix par rapport à la loi sur les produits thérapeutiques, afin qu'elle ne soit pas édulcorée et que les produits finissent dans la grande distribution. Dans le secteur alimentaire, j'ai initié un débat sur les contrôles excessifs. Un boucher thurgovien a même voulu proposer ma candidature au prix Nobel pour me remercier. A mes yeux, il faut que les mesures de contrôle de la qualité soient prises selon les risques encourus. Si le risque pour la santé du client est important, il faut prendre des mesures importantes, alors que si le risque est minime, mieux vaut ne point trop en faire. De nos jours, en matière d'assurance qualité, la tendance est à l'exagération, ce qui à mon avis n'a pas de répercussions positives notables, mais engendre beaucoup trop de paperasse administrative.

#### Qu'en est-il de l'assurance qualité de l'ASD?

Je pense que le système d'assurance qualité de l'ASD est correct. En droguerie, il y a certes un potentiel de mise en danger du client, mais nos compétences spécifiques, nos conseils et les mesures de précaution que nous prenons permettent de réduire les risques à un taux acceptable.

#### Depuis 2012, l'Association cantonale bernoise des droguistes gère un fonds visant à soutenir les créations et les reprises de drogueries. Et si d'autres cantons vous emboîtaient le pas, qu'en penseriez-vous?

Au fil des années, nous avons amassé 100 000 francs dans ce fonds d'aide aux drogueries. En 2012, nous avons décidé lors d'une assemblée extraordinaire de mettre trois fois 25 000 francs à disposition d'un droguiste qui reprendrait une droguerie. Actuellement, ce fonds a été utilisé à deux reprises, une troisième demande est en suspens. L'association a versé les deux prêts à Swidro SA qui gère les projets de manière professionnelle. Naturellement, nous ne pouvons pas acheter une entreprise avec 25 000 francs, mais pour un entrepreneur, c'est là un argument de taille s'il peut dire à la banque: «L'Association des droguistes croit en mon projet et participe à son financement.» Nous



Corinne Futterlieb

souhaitons ainsi ouvrir des portes aux jeunes entrepreneurs pour qu'ils parviennent à atteindre le capital nécessaire. Je peux m'imaginer que d'autres sections ou l'ASD ont une certaine somme d'argent de côté qu'elles pourraient utiliser de manière analogue. Alors, chers collègues, investissez votre argent dans les drogueries plutôt que dans les actions!

#### Vous quittez deux postes à responsabilités; de quoi laisser la place à de nouveaux projets...

J'ai appris à ne pas trop prévoir et à saisir les occasions qui se présentent. Il est probablement temps pour moi de me concentrer à nouveau sur mon magasin. Mais je suis curieux de voir si d'autres demandes éventuelles vont me parvenir.

#### C'est à présent Regula Stähli, membre de la direction de la pharmacie-droguerie Bälliz de Thoune, qui reprend le flambeau pour la section bernoise. Quelque chose à lui souhaiter?

Je suis convaincu que Regula Stähli sera un successeur digne de ce nom. Je ne veux donc pas lui souhaiter quoi que ce soit, car cela signifierait que je ne lui fais pas confiance. Et je n'ai pas de vœux particuliers vu que l'association cantonale bernoise des droguistes se porte comme un charme.

Interview: Lukas Fuhrer / trad: dg

#### Section bernoise de l'ASD

L'association cantonale bernoise des droguistes a été fondée en 1895, elle a donc trois ans de plus que l'ASD. Aujourd'hui, avec ses 94 membres, elle constitue la plus grande section de l'ASD. Peter Eberhart a dirigé la section bernoise de 2001 à fin mai 2014, jusqu'à l'élection de Regula Stähli le 30 avril pour lui succéder (voir page 21).

## Les Bernois élisent Regula Stähli à la présidence

Mercredi 30 avril dernier, c'est la dernière fois que **Peter Eberhart** a salué les membres de l'Association bernoise des droguistes, lors de l'assemblée générale de la section. Il se retire en effet lors de cette assemblée de sa fonction de président après 13 ans de bons et loyaux services. A l'origine, il n'avait pas pour objectif de prendre la présidence de la plus grande section de l'ASD, comme il l'a expliqué dans son discours rétrospectif. Cela lui avait cependant paru judicieux dans la mesure où cette charge pouvait produire de nombreuses synergies avec son activité au Grand Conseil (voir interview page 18). Après son retrait volontaire, il souhaite maintenant commencer par s'engager davantage dans sa droguerie d'Erlenbach.

#### «Je me réjouis de passer ce temps avec vous»

L'assemblée générale a élu à l'unanimité **Regula Stähli** pour succéder à Peter Eberhart.

Cette droguiste ES est depuis 2002 membre de la direction de la droguerie-pharmacie Bälliz à Thoune. En guise de préparation à sa présidence, Regula Stähli siège au comité depuis un an. «Je suis heureuse de la confiance manifestée et du temps que je vais passer avec vous. J'essaierai de maintenir le cap de notre navire en mon âme et conscience», a ajouté la nouvelle présidente. Regula Stähli a remercié le président sortant de lui céder un comité bien installé. «Tout le monde connaît ses dossiers.»

#### Un grand merci à Peter Eberhart

En tant que plus ancien membre du comité en fonction, **Peter Jaggi** a pris congé de



Corinne Futterlieb

Peter Eberhart et lui a remis un panier garni. L'ancien président a mené la section bernoise avec une habileté diplomatique, du bon sens, de la persévérance et de la ténacité. «Toute la branche de la droguerie en a profité, et nous les droguistes bernois en particulier.» Le président central de l'ASD, **Martin Bangerter**, a également remis un présent à Peter Eberhart et l'a remercié pour son précieux travail au sein de l'association. Il a aussi félicité la nouvelle présidente pour son élection et lui a souhaité la bienvenue parmi les présidents de section.

Lukas Fuhrer / trad: mh

**C'est l'impact qui fait la différence. Dans le monde entier.**

Envoyez votre courrier à l'étranger depuis la Suisse et marquez deux fois plus de points auprès de votre public cible. Premièrement, parce que dans le pays de destination votre courrier publicitaire se distingue du courrier ordinaire. Deuxièmement, parce que vous signalez déjà sur l'enveloppe que son contenu est gage de qualité suisse.

Faits, exemples de réussite et inspiration: [poste.ch/impact](https://poste.ch/impact)

En collaboration avec:

**ASENDIA**  
BY LA POSTE & SWISS POST

**LA POSTE**



# Se débarrasser du stress!

**Faire plus avec moins de personnel et moins de temps: un problème auquel les PME sont aussi confrontées aujourd'hui. Conséquence: plus de stress pour les employés et les employeurs. Pour éviter tout problème psychique ou de santé, il vaut la peine de prendre ce thème au sérieux.**

Quand on postule pour un nouveau job, on a tout intérêt, pour peu qu'on ait un plan de carrière, à assurer son employeur qu'on est flexible et naturellement disposé à travailler le soir et le week-end en cas de besoin. Il semble en effet tout à fait normal de faire des heures supplémentaires de nos jours, comme le révèle une récente étude du centre de formation AKAD de Leipzig. Cette étude indique que deux tiers des travailleurs considèrent qu'il est de leur devoir de contrôler leurs mails professionnels pendant leur temps libre. Ce qui constitue un stress permanent pour le cerveau – et peut donc à terme rendre malade. Mais cette flexibilité peut apparemment aussi être la clé du bonheur: en comparaison européenne, les travailleurs suisses présentent la plus grande flexibilité, ils disposent d'une plus large marge de manœuvre et de plus nombreuses possibilités de formation continue, ce qui se traduit, chez 91 % des sondés helvétiques, par un niveau élevé, voire très élevé, de satisfaction au travail. Telle est du moins la conclusion de la 5e enquête européenne sur les conditions de travail effectuée par le Secrétariat d'Etat à l'économie en collaboration avec la Haute école de Suisse nord-occidentale.



«Quand la pression n'arrête pas d'augmenter au travail, j'essaie de faire des courtes pauses pour bouger au grand air et je veille à consommer

assez de vitamines B, indispensables, ainsi que du magnésium et des OPC (oligo-procyanidines).»

Markus Kaufmann, droguiste dipl. ES, droguerie Vita SA, Baden (AG)

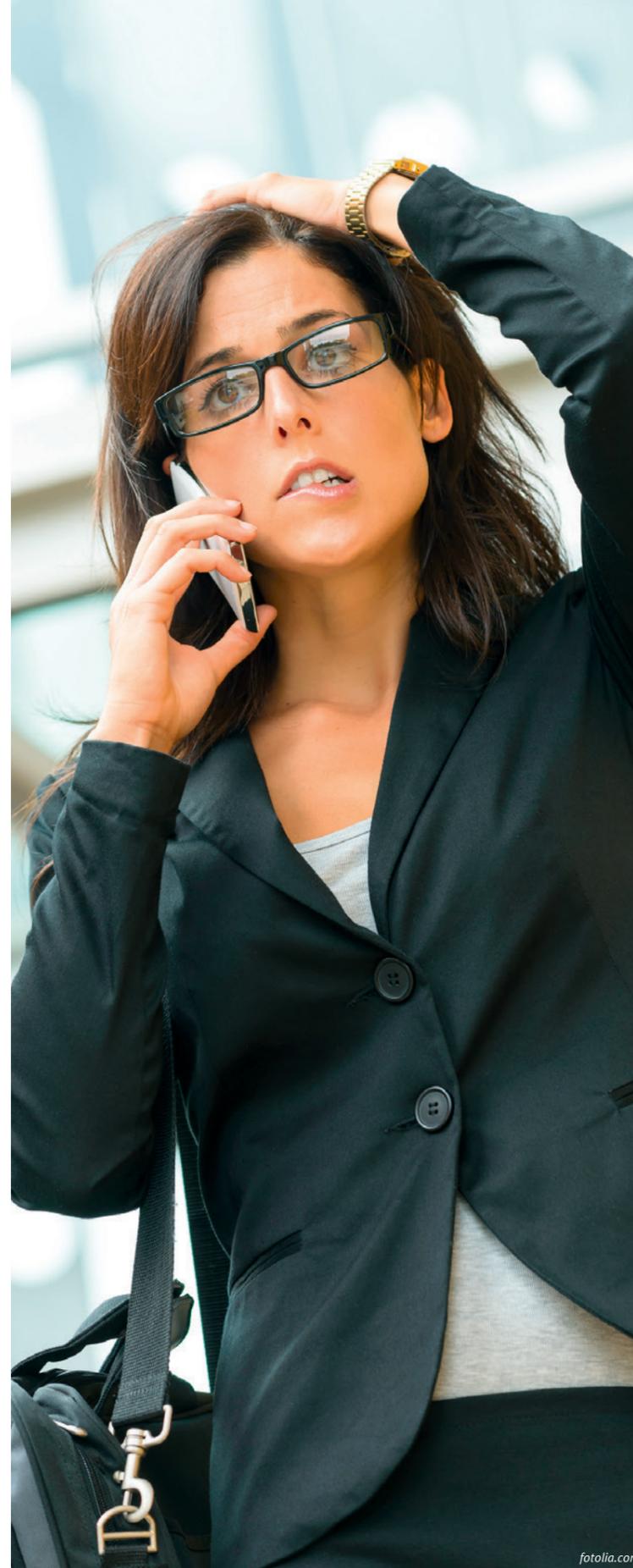
Employés et employeurs doivent donc trouver une manière constructive d'utiliser ces libertés et ces possibilités pour éviter tout surmenage. Car le risque est là. «Deux tiers des personnes actives en Suisse déclarent être stressées ou sous pression temporelle au travail», explique Thomas Mattig, directeur de la fondation Promotion Santé Suisse.

## Gérer le flux d'informations

Il y a toujours plus de choses à lire, à écrire, à apprendre et à assimiler. Mais les jours n'ont jamais que 24 heures. On risque ainsi de perdre un temps précieux et pas mal de productivité si l'on veut absolument traiter tout ce qui passe sous la main. Il faut donc apprendre à reconnaître les informations importantes, à enregistrer et traiter l'essentiel avant de passer ensuite à autre chose. L'objectif n'est pas d'enregistrer un maximum d'informations et donc de surcharger le cerveau, mais de mieux évaluer les informations.

Des suggestions pour rester calme et conserver une vue d'ensemble:

1. Des accords clairs entre employeurs et employés facilitent la collaboration. Il s'agit notamment de définir précisément quand le travailleur doit être atteignable et quand cela n'est pas nécessaire, à quelle fréquence il faut lire les messages et y répondre et à quels moments les phases de temps libre ont bien lieu.
2. Comment gérez-vous les informations? Combien de temps passez-vous à lire des journaux et des livres, à surfer sur internet, à assister à des séances, à répondre à vos mails ou au téléphone, etc.? Ce n'est qu'en sachant combien de temps vous consacrez à toutes ces activités que vous pourrez, si nécessaire, adapter votre comportement.
3. Structurez bien vos journées et réservez des moments pour le traitement des informations. Il suffit en général de consulter vos mails et d'y répondre une à deux fois par jour. Il peut aussi être utile d'éteindre le signal sonore de l'ordinateur ou du portable qui indique l'arrivée de tout nouveau message. Car ces interruptions continuelles favorisent le stress et perturbent la concentration.



Etre joignable à toute heure, c'est une source de stress. Que ce soit au travail ou pendant son temps libre, mieux vaut se fixer des moments dédiés à la gestion des informations.

## Les exigences et la pression du temps augmentent

Le travail nécessite par définition des efforts. Il faut donc se ménager des phases de régénération pour se reposer régulièrement et ainsi rester en forme et performant. Le stress apparaît quand une personne doit répondre à des exigences qui dépassent ses possibilités (voir encadré). Mais ce n'est pas toujours l'activité professionnelle en tant que telle qui provoque le stress. Une mauvaise communication au sein de l'entreprise, une coordination insuffisante entre les collaborateurs, une répartition peu claire des tâches, des interruptions de travail inconsidérées ou encore des caractéristiques personnelles, comme se fixer des objectifs trop élevés, sont autant de facteurs de stress. Thomas Mattig est aussi convaincu que les exigences de performances ne sont pas, à elles seules, source de stress. «Le stress est souvent provoqué par les changements rapides du monde du travail, la pression énorme des délais et les exigences de plus en plus élevées.»

Or le personnel de la droguerie, un commerce où les clients viennent tous les jours avec des attentes et des problèmes très précis, est justement très sollicité. Il faut servir la clientèle de manière sympathique, prévenante, patiente et compétente, même les jours où l'on ne se sent personnellement pas très bien. Sans oublier les commandes urgentes de marchandises ou le rangement des produits fraîchement livrés. Ceci dit, l'environnement professionnel n'est pas seul en cause: le milieu familial et la situation personnelle des collaborateurs sont aussi importants. «En fonction des phases de la vie, le travail doit être compatible avec les autres domaines de la vie, comme le couple, la famille et les activités sportives, politiques, culturelles ou bénévoles», souligne Thomas Mattig.

## Quand le corps et l'esprit souffrent

En cas de surcharge, le corps émet les premiers signaux d'alarme. Ces signaux sont très individuels et peuvent se manifester par des problèmes gastriques ou digestifs, des fringales ou une perte d'appétit, des troubles du sommeil ou de la concentration, un épuisement soudain, des palpitations, une élévation des pulsations cardiaques ou de la pression artérielle, des vertiges, des problèmes respiratoires, des tensions ou des douleurs dans la nuque, les épaules, le dos, le visage, le front, les yeux ou la mâchoire ainsi que des problèmes de peau ou des maux de tête. Si le stress perdure, ces troubles peuvent devenir chroniques ou provoquer des maladies, car le stress nuit au bon fonctionnement du système immunitaire. Et les surcharges n'ont pas seulement des effets négatifs sur le physique, mais aussi sur le mental. Elles ont un impact sur l'humeur, les perfor-

## Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un phénomène subjectif qui résulte généralement d'exigences excessives. Ce qu'un individu peut considérer comme un défi à relever peut totalement dépasser un autre car il ne dispose pas des ressources nécessaires pour surmonter la tâche ou la situation en question (par exemple des facultés spécifiques, des compétences décisionnelles ou le temps nécessaire). Les personnes stressées ont l'impression de ne plus pouvoir diriger les choses ni résoudre leurs problèmes. Le stress est aussi un signal d'alerte de l'organisme. Il indique que les batteries sont presque à plat et qu'il est temps de les recharger. Sinon, un déséquilibre s'installe qui peut provoquer différents symptômes et maladies.

Connaissances

mances et la résistance. Les personnes concernées peuvent ressentir un vide intérieur, se sentir angoissées ou confuses face à leur situation de vie ou encore abattues ou très pessimistes. Le stress peut en outre se manifester par d'autres symptômes tels que l'irritabilité, l'impatience, la nervosité, une insatisfaction générale ou de la colère, des doutes existentiels, un sentiment d'impuissance, un manque de motivation et d'entrain ou encore des angoisses.

Penser à se reposer et à se détendre

Pour conserver un bon équilibre de vie, chacun peut prendre des mesures personnelles. Face à toutes les exigences auxquelles on doit faire face dans la vie privée et professionnelle, il est bon de connaître ses besoins et de veiller à se ménager suffisamment d'espaces de détente et de relaxation. Les personnes qui sont à l'écoute de leur voix intérieure et qui comprennent son message ont donc toutes les chances d'éviter le stress. Il suffit souvent de quelques petites modifications dans ses habitudes de vie.

1. Prenez-vous le temps de noter les symptômes et les origines de votre stress.
2. Prenez ces symptômes au sérieux, mais sans dramatiser. Et n'oubliez pas que toute personne qui travaille et fournit des prestations est soumise à des contraintes et doit à plus ou moins long terme pouvoir les compenser.
3. Essayez de trouver ce qui vous fait du bien. Adoptez par exemple un rythme de sommeil régulier, mangez sainement et à des heures plus ou moins fixes, pratiquez une activité sportive modérée au grand air, soignez vos contacts sociaux et pensez à vous relaxer.
4. N'hésitez pas à demander de l'aide si votre état de stress devait perdurer; autrement dit, durer plusieurs jours ou semaines, ou si les symptômes sont violents.

Prévention du stress en entreprise

Les expériences faites dans le domaine de la promotion de la santé au travail montrent que les entreprises peuvent équilibrer les charges auxquelles les travailleurs sont soumis. «La formation des dirigeants, notamment, est importante. Car ce n'est que lorsqu'un supérieur sait percevoir les signaux de stress de ses collaborateurs qu'il peut prendre des mesures de prévention», souligne Thomas Mattig. Globalement, voici les facteurs qui contribuent à un bon climat de travail:

- › La gestion participative
- › Une hiérarchie souple
- › Une culture d'entreprise basée sur la confiance
- › La transparence concernant les décisions
- › Des possibilités raisonnables d'intervenir au niveau de l'organisation et de participer
- › Des offres suffisantes de formation continue et de perfectionnement
- › Des efforts à fournir raisonnables
- › Une bonne protection au travail

Par ailleurs, le directeur de Promotion Santé Suisse rappelle qu'il est important d'aborder ouvertement le thème du stress au travail. Aussi longtemps que ce sujet reste tabou, il est difficile de pouvoir entreprendre quoi que ce soit pour améliorer la situation.

Texte: Anania Hostettler /trad: cs



Manuela Amrein, droguiste à la droguerie Vital Punkt Bahnhof, Olten (SO)

«Quand je me sens stressée, sortir bouger dans la nature ou faire du yoga me fait du bien. Et quand des clients sont stressés, l'humour fait souvent des miracles.»

Repérer les signaux d'alarme à temps

Au travail, il faut percevoir les symptômes du stress le plus vite possible pour pouvoir agir avant qu'il ne soit trop tard. Si les signaux suivants se multiplient, deviennent récurrents ou plus marqués, il convient de prendre des mesures pour réduire le stress.

Signaux auxquels l'employeur doit être attentif

- › Forte fluctuation dans l'équipe
- › Taux élevé d'absences pour cause de maladie ou d'accident
- › Augmentation très nette des heures supplémentaires
- › Accidents fréquents
- › Baisse des performances et de la productivité
- › Augmentation des tensions, des disputes ou des cas de mobbing parmi les collaborateurs
- › Diminution de la communication et de la collégialité

Signaux que chaque collaborateur devrait surveiller

- › Démission intérieure
- › Consommation accrue d'alcool, de tabac ou d'autres produits créant des dépendances
- › Workaholisme
- › Augmentation des accidents ou des maladresses
- › Problèmes de concentration
- › Sentiment général de méfiance, d'envie ou de jalousie
- › Tensions ou cas de mobbing
- › Problèmes relationnels ou envie de s'isoler

Accédez à des informations complémentaires!

La plate-forme de santé [vitagate.ch](http://vitagate.ch) propose tout un dossier sur la promotion de la santé en entreprise. >



Holle SA

Les gourdes Holle: 100% fruits. Les nouvelles purées de fruits de Holle se laissent déguster sans faire de taches. Fabriquées avec la meilleure qualité Demeter, elles sont sans additifs et sans sucre ajouté. 5 saveurs différentes avec 100% fruits ou fruits et céréales permettent de varier les plaisirs. Idéal comme en-cas et lors des déplacements, non réservé aux enfants.

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

**Innovative Ladeneinrichtungen**

Ladenumbau der Drogerie Ritzmann in Zumikon.

Martin Flückiger  
Ladenbauplanung  
8634 Hombrechtikon

Telefon 055 264 23 48  
Mobile 079 216 60 47  
info@ladenbauplanung.ch  
www.ladenbauplanung.ch

**Viburcol<sup>N</sup>**

**Pour nourrissons et enfants.**

- états d'agitation avec pleurs
- insomnie
- douleurs dues à la poussée des dents
- coliques

Ceci est un médicament, veuillez lire la notice d'emballage.

**Viburcol<sup>N</sup> – le suppositoire homéopathe pour petits-enfants**

La sensibilité de l'organisme des petits-enfants demande une approche thérapeutique prudente. Les suppositoires pour bébés et petits-enfants Viburcol<sup>N</sup> régulent de façon douce l'organisme, sans masquer les symptômes. Ils s'adaptent parfaitement pour le traitement de troubles d'agitation, liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques. Les suppositoires pour enfants Viburcol<sup>N</sup> contiennent les composants de 6 préparations homéopathiques.

**-Heel**  
Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach



# De l'huile de moutarde contre les virus et les bactéries



Depuis des siècles, la médecine conventionnelle traite les infections grâce à la capucine.

Virus et bactéries sont responsables de gripes et de refroidissements tout au long de l'année. Or une étude de l'Université de Freiburg (D) révèle qu'une substance est à même de vaincre les infections des voies respiratoires. L'huile de moutarde extraite de la capucine et du raifort n'a pas seulement des vertus préventives, elle agit aussi directement contre les virus et les bactéries.

La grippe et les refroidissements sont l'apanage de l'hiver. Mais ce n'est pas seulement durant la saison froide que les infections des voies respiratoires figurent parmi les maladies les plus fréquentes. Les statistiques montrent que les adultes peuvent avoir jusqu'à trois gripes ou refroidissements par an. Et les enfants, en raison de leurs contacts sociaux et de leur comportement, en sont encore plus souvent victimes. Il s'agit généralement, comme dans le cas de la bronchite aiguë, de maladies d'origine virale. Mais des bactéries peuvent aussi attaquer les bronches, la gorge et les sinus; il s'agit alors généralement d'infections secondaires ou surinfections.

## Un savoir traditionnel confirmé par la science

Une récente étude de l'Université allemande de Freiburg vient de confirmer un savoir ancestral. En effet, la médecine conventionnelle utilise depuis de nombreux siècles le raifort et la capucine pour soigner les infections de voies respiratoires supérieures et des voies urinaires. Or cette étude atteste que le raifort et la capucine peuvent venir à bout des virus et des bactéries et inhiber leur croissance. Une propriété que ces plantes doivent à une substance végétale secondaire: l'huile de moutarde.

L'huile de moutarde est un glucosinolate, soit un composant caractéristique des plantes de la famille des crucifères et des tropaéolacées. Cette huile se trouve non seulement dans le raifort et la capucine, mais aussi dans le brocoli, le colza et la moutarde, d'où son nom. L'huile de moutarde, comme certaines huiles essentielles, est considérée comme un antibiotique végétal.

## Formation et action de l'huile de moutarde

Pour les plantes qui la contiennent, l'huile de moutarde constitue

*Le raifort contient de l'huile de moutarde, un antibiotique végétal qui inhibe la croissance des virus et des bactéries.*

une protection contre les ravageurs et les attaques microbiennes. En effet, lorsque les cellules de la plante sont blessées, la lésion permet le contact entre une enzyme de la plante, la myrosinase, et le précurseur de l'huile de moutarde, également un glucosinolate. A ce contact, le glucosinolate précurseur est hydrolysé, ce qui permet la libération de l'huile de moutarde. L'huile de moutarde inhibe alors de manière avérée la croissance des bactéries, des virus et même des champignons. La recherche tente encore d'élucider les détails de ce processus. Il semblerait aussi que d'autres produits issus de l'hydrolyse du glucosinolate aient un effet inhibiteur sur la division des cellules cancéreuses et un effet immunomodulant sur l'organisme humain. Une fois ingérée, l'huile de moutarde pénètre dans le sang déjà au niveau supérieur de l'intestin grêle, raison pour laquelle elle ne peut porter atteinte à la flore intestinale. Dans le sang, elle se lie à des protéines pour circuler et finit par se fixer dans les organes excréteurs, comme la vessie ou les poumons. C'est là qu'elle déploie son effet antiseptique.

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

## L'huile de moutarde, un antibiotique végétal

L'utilisation de l'huile de moutarde pour le traitement des infections des voies respiratoires présente plusieurs avantages par rapport aux antibiotiques classiques.

- Le traitement avec l'huile de moutarde n'a jusqu'à présent pas provoqué de résistance.
- La flore intestinale est préservée.
- Chez les enfants, le système immunitaire est encore en formation et donc très sensible aux infections. Loin d'affaiblir encore le système immunitaire, l'huile de moutarde a plutôt tendance à le renforcer.
- L'huile de moutarde est en général bien supportée et pose moins de problèmes aux personnes allergiques.
- L'huile de moutarde peut avoir un effet préventif contre les infections.

**NEU**

## Lindern Sie Dermatitis mit natürlichem Ectoin

- // Stärkt die Hautbarriere
- // Unterstützt die Regeneration
- // Schützt die Haut vor externen Stressfaktoren

**ohne Kortison und Konservierungsmittel**

**Sanadermil® EctoinAcute**  
Ectoin 7% // Creme 30ml  
Lindert Hautrötungen und Juckreiz bei Dermatitis

**Sanadermil® EctoinCare**  
Ectoin 3.5% // Creme 50ml  
Unterstützt die Pflege und Regeneration der Haut zwischen dermatoiden Schüben

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

**Vifor Pharma**  
Consumer Healthcare  
Wörth SA - CH-7532 Vörsprung-Glinde

# Assuré contre la maladie et les accidents

En Suisse, le système d'assurances sociales est conçu de telle manière que les différentes branches d'assurance soient coordonnées entre elles. Pourtant, des incertitudes demeurent: quelles assurances sont obligatoires et quelles sont leurs prestations? Deuxième volet de cet aperçu des assurances sociales.

L'assurance-maladie est obligatoire pour toute la population, la conclusion de l'assurance est de la responsabilité de chacun et cette assurance n'est pas liée à un éventuel contrat de travail. Il en va autrement de l'assurance-accidents pour laquelle il existe aussi une obligation selon la loi sur l'assurance-maladie (LaMal). Tous les employés travaillant en Suisse sont toutefois obligatoirement assurés contre les accidents par leur employeur, conformément à la loi sur l'assurance-accidents (LAA) – les apprentis et les stagiaires également.

## Accidents professionnels et non professionnels

Dans l'assurance-accidents, on distingue les accidents professionnels (à savoir les accidents qui surviennent pendant le travail) et les accidents non professionnels (qui se produisent pendant les loisirs). Toutes les personnes qui travaillent au moins huit heures par semaine pour un employeur sont assurées contre les accidents professionnels, les maladies professionnelles et les accidents non professionnels et peuvent suspendre la couverture accidents auprès de leur assurance-maladie. La couverture accidents doit toutefois être renouvelée si l'activité professionnelle est abandonnée et l'assurance-maladie doit en être immédiatement informée. La couverture se poursuit pendant 30 jours encore après la fin de l'activité professionnelle. L'employeur a un devoir d'information à ce sujet.

Les employés qui travaillent moins de huit heures par semaine ne sont pas assurés contre les accidents non professionnels et doivent conclure une couverture accident auprès de leur assurance-maladie. Bon à savoir: les accidents sur le trajet pour se rendre au travail (dérogation à la règle générale) sont considérés comme accidents professionnels et sont couverts par l'assurance LAA. Cela peut parfois être important, car l'assurance-accidents selon la LAA offre une meilleure protec-

tion: les assurés ne doivent assumer ni franchise ni participation aux coûts et, pour les accidents sérieux, la LAA prévoit d'autres prestations comme des indemnités journalières, des rentes ou des indemnités.

Le montant des primes d'accidents varie selon l'assurance. D'après la loi, l'employeur prend en charge les primes de l'assurance obligatoire des accidents professionnels, alors que les employés assument les primes pour l'assurance obligatoire des accidents non professionnels, mais des conventions contraires en faveur du travailleur sont réservées.

## Assurance complémentaire pour les voyages à l'étranger

L'assurance-maladie prend en charge les coûts de guérison et de traitements et il ne faut pas la confondre avec l'assurance perte de gain qui prend le relais en cas de perte de salaire subie par l'employé s'il s'absente du travail pour une certaine période en cas de maladie (pareille à l'assurance perte de gain en cas d'accidents). Les assurances-maladie et accidents assument en principe les urgences médicales à l'étranger. Si l'on ne sait pas exactement s'il s'agit d'une urgence, à savoir un traitement nécessaire et une impossibilité de rapatriement, mieux vaut prévenir l'assureur du traitement ou de l'hospitalisation. A l'étranger, les assurances-maladie et accidents assument au maximum le double des coûts d'un traitement remboursés en Suisse. C'est particulièrement important pour les voyages dans des pays dont les coûts de la santé sont élevés. Informez-vous donc avant un voyage à l'étranger et concluez une assurance complémentaire qui assume complètement les coûts en cas de maladie et d'accident. Sans la conclusion d'une telle assurance, j'aurais dû prendre à ma charge une facture de plus de 13 000 dollars lors de mon dernier séjour à l'étranger. *Regula Steinemann / trad: mh*



**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.



## Les thèmes de juin

A l'antenne dès le 2 juin

### › La nature au service du cerveau

Ginkgo: un arbre puissant

A l'antenne dès le 9 juin

### › Grippe estivale

Ne vous laissez pas surprendre!

A l'antenne dès le 16 juin

### › Un dentifrice doux grâce au xylitol

Un édulcorant bon pour les dents?

A l'antenne dès le 23 juin

### › Sales bestioles!

Comment prévenir les piqûres d'insectes

 Deux minutes pour votre santé	Mardi 11h45		Vendredi 9h45
	Lundi (d) 9h30		Lundi (f) 9h40
	Mardi 14h15		Mardi 13h20
	Mardi 10h45		Mardi 10h15
	Lundi 13h20		Mercredi 9h45
	Mardi 10h15		Mardi 11h20

... un simple clic pour podcaster, télécharger ou recommander les émissions de santé.  
[vitagate.ch/fr/emissions](http://vitagate.ch/fr/emissions)

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

Partenaires: les émissions de santé hebdomadaires sont présentées par la caisse-maladie CPT online et l'Association suisse des droguistes.



## 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: celui qui répond ouvertement peut poser une question à une autre personnalité.



### A question directe...

«Les plantes médicinales issues d'autres médecines traditionnelles (par ex. la MTC, l'ayurvéda, la médecine tibétaine) peuvent-elles vraiment déployer tous leurs effets quand elles sont im-

portées en Suisse?»

*Maja Dal Cero, ethnobotaniste à l'Institut de botanique systématique de l'Université de Zurich*



### ...réponse précise

«L'efficacité d'une plante médicinale dépend d'une part de la plante, et d'autre part de la personne – aussi bien celle qui l'administre, que celle qui ingère le produit. Pour ce qui est de la plante, son origine et surtout le traitement qu'elle subit et le mélange de substances qui en résulte jouent un rôle essentiel. Cela dit, le contexte dans lequel la plante est administrée est tout aussi essentiel. Enfin, l'action du produit dépend de chaque individu, sans oublier l'influence du cercle culturel dans lequel le traitement se déroule. Autrement dit, oui, les plantes issues d'autres systèmes médicinaux peuvent développer tout leur potentiel dans nos contrées, mais leur action ne sera pas forcément identique à celle qui se produit dans leur zone géographique d'origine.»

*Dr Caroline Weckerle, ethnobotaniste, Institut de botanique systématique de l'Université de Zurich*



### Et la suite

La prochaine question s'adresse au Professeur Sabine Anagnostou, Head of Drug Discovery Research, Alpina Institute. Caroline Weckerle lui demande:

«Est-ce que des livres écrits il y a plusieurs siècles sur les plantes médicinales peuvent servir de base pour la fabrication de nouveaux produits médicinaux?»

La réponse de Sabine Anagnostou paraîtra dans l'édition de juillet-août 2014 de d-inside.



# Daylong™

**NOUVEAU!**  
Daylong™ Gel



Daylong™  
ultra

SPF  
**25** UVB  
UVA

Mittlerer Schutz  
Protection moyenne

Liposomale  
Sonnenschutz-LOTION  
LAIT solaire liposomal

Extra wasserresistent  
Angenehmes Hautgefühl  
Extra resistent à l'eau  
Sensation agréable  
sur la peau

GALDERMA

Daylong™  
ultra

SPF  
**30** UVB  
UVA

Hoher Schutz  
Haute protection

Sonnenempfindliche Haut:  
bei Sonnenallergie und  
fettiger Haut  
Peau sensible au soleil:  
allergies solaires et peau grasse

Sonnenschutz-GEL  
GEL solaire

Extra wasserresistent  
Fett- und Emulgatorfrei  
Extra resistent à l'eau  
Sans matière grasse  
Sans émulsifiant

GALDERMA

Daylong™  
kids

SPF  
**30** UVB  
UVA

Hoher Schutz  
Haute protection

Liposomale  
Sonnenschutz-LOTION  
LAIT solaire liposomal

Extra wasserresistent  
Schützt und pflegt  
Kinderhaut zuverlässig  
Extra resistent à l'eau  
Protège et soigne  
efficacement la peau  
des enfants

GALDERMA

Daylong™  
after sun

**Repair**

Liposomale Lotion zur  
Regeneration sonnen-  
beanspruchter Haut  
Lait liposomal régéné-  
rateur pour la peau ayant  
été exposée au soleil

Enthält das DNA-  
Reparaturenzym  
Endonuclease  
Contient l'enzyme  
de réparation d'ADN,  
l'endonuclease

GALDERMA