



d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Septembre 2014



Acides gras: tout est affaire de mesure

Restez en contact avec vos clients – grâce au publipostage par carte postale

L'outil de création en ligne PostCard Creator de la Poste permet de réaliser des publipostages rapidement et de manière professionnelle. Les PME, comme les drogueries et les autres magasins spécialisés, apprécient tout particulièrement cet outil pratique et simple d'emploi.



La publicité par carte postale est sympathique et attire fortement l'attention.

Rares sont les entreprises qui peuvent se passer entièrement de publicité car les clients ont tôt fait d'oublier celles d'entre elles qui ne montrent aucune présence et ne restent pas en contact avec eux. Il y a un moyen idéal d'attirer l'attention: la carte postale. Elle saute aux yeux dans le courrier quotidien et transmettent leur message de manière plaisante et personnelle. Il est même possible d'y intégrer des bons et des talons-réponse détachables que les clients peuvent envoyer ou utiliser directement en magasin.

Utilisations possibles des publipostages par carte postale

- Remerciement pour la fidélité, par exemple avec un bon-cadeau ou de réduction intégré.
- Information sur les offres saisonnières, les promotions ou les nouvelles lignes de produits
- Invitation à des actions spéciales telles que des ateliers de maquillage ou de soins capillaires.

Utilisation simple

Grâce à l'outil en ligne PostCard Creator, il est possible de réaliser soi-même des publipostages sans grands efforts. Après que l'utilisateur se soit connecté, il est guidé à travers l'ensemble du processus de création (voir encadré). Un dernier clic, et les publipostages sont produits et expédiés. Et en quelques jours seulement, des cartes de qualité et adressées personnellement arrivent chez les destinataires.

Un publipostage fin prêt en six étapes

1. Connexion sur www.poste.ch/postcardcreator.
2. Sélection du format.
3. Chargement des images et saisie des textes.
4. Chargement des adresses.
5. Sélection du mode d'expédition.
6. Production et envoi du publipostage en quelques clics.

Egalement pour flyers et cartes sans adresse

Avec PostCard Creator, il est non seulement possible de réaliser des publipostages adressés, mais également d'imprimer des cartes sans adresse et des flyers. Ces supports peuvent par exemple être distribués dans les boîtes aux lettres au niveau de la région ou être déposés dans le propre magasin ou chez des partenaires.

Nouveau: envoyer une carte postale gratuite via l'app

PostCard Creator existe désormais aussi sous la forme d'une app du même nom pour iPhone et permet l'envoi spontané de cartes postales individuelles. Après l'inscription ou la saisie des données de login pour l'application web, il suffit de télécharger une photo, de taper le texte et l'adresse du destinataire et c'est parti! L'offre est limitée à une carte postale par jour et par personne à une adresse en Suisse.

Rabais spécial pour les membres de l'ASD

En tant que membre de l'Association suisse des droguistes, vous profitez du partenariat de votre association avec la Poste. Vous bénéficiez d'un rabais de 5% sur le prix de production des publipostages que vous réalisez via PostCard Creator. Pour cela, il suffit de saisir le code promotionnel `mems-dv311214` à l'étape 4 «envoi».



Poste CH SA
PostMail
Viktoriastrasse 21
3030 Berne

Téléphone 0848 000 025
postcardcreator.ch@poste.ch
www.poste.ch/postcardcreator

Les brèves

4 L'actualité de la branche

Zoom sur...

12 Des acides gras sains à consommer avec modération

Branche

6 Assurance des métiers Suisse: ristournes à l'ASD

7 Non à l'initiative TVA

8 Cérémonie: 32 étudiants fêtent la fin de leurs études à l'ESD

10 Nouveaux droguistes CFC: félicitations!

24 Praticien de naturopathie et thérapeute complémentaire deux professions bientôt reconnues au niveau fédéral

27 Nouvelle équipe à la tête des Drotaniker

Interview

20 Prof. Dr Beat Meier: le professeur spécialiste de la recherche sur les plantes médicinales prend sa retraite

Connaissances

18 Les champignons vitalisants font leur retour dans la médecine occidentale

28 Les bons soins pour la peau de bébé

Rubriques

17 Le droit au travail: saisie des heures de travail

30 Marché de l'emploi

31 De fil en aiguille

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

www.vitagate.ch

Impressum d'inside

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

direction: Martin Bangertner; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann; annonces: Monika Marti (mma), inserate@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; ISSN 1662-338X; Fr. 75.-/an, 2^e abonnement Fr. 56.-, plus 2,5% TVA.



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

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

Vifor Pharma

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



La médecine officielle est la médecine des plantes

La médecine complémentaire est bien implantée au sein de la population. Des sondages sur l'utilisation de médicaments naturels et sur la confiance qu'on leur accorde le confirment régulièrement. L'importance de la médecine complémentaire se reflète aussi dans les nouveaux diplômes fédéraux qui couronneront les formations de praticien de naturopathie et de thérapeute complémentaire. Les premiers examens professionnels supérieurs devraient avoir lieu au printemps 2015. L'ensemble de la branche peut profiter de cette revalorisation: la reconnaissance au niveau fédéral garantit des compétences spécialisées et apporte plus de transparence pour les clients, les caisses-maladies et les autres professionnels de la santé. Pour les droguistes, la collaboration avec ces thérapeutes deviendra encore plus intéressante puisque leurs traitements vont gagner en popularité et en crédibilité (voir page 24).

La bonne réputation de la phytothérapie, avec ses méthodes thérapeutiques douces mais efficaces, bénéficie maintenant aux champignons vitalisants qui font leur grand retour. Thérapeutes, droguistes, commerce et industrie redécouvrent les vertus salutaires presque tombées dans l'oubli des champignons – lesquels ont pourtant fait partie de la vaste palette des médicaments pendant des siècles. Le fait que la mycothérapie revienne sur le devant de la scène après avoir été pratiquement abandonnée illustre parfaitement le propos du Prof. Dr Beat Meier (interview page 20): il y a 200 ans, les remèdes naturels constituaient l'essentiel de la médecine officielle.

Lukas Fuhrer
Lukas Fuhrer



Distribuez le nouveau «BabyGuide»!

En juin, les drogueries ont reçu la nouvelle édition de «BabyGuide», le manuel officiel suisse pour les jeunes parents.

En tant que partenaire, l'ASD soutient «BabyGuide» et propose aux droguistes un ouvrage de référence qu'ils peuvent à leur tour remettre aux futurs et jeunes parents. Profitez des autocollants et des affiches livrés avec le manuel pour attirer l'attention de vos clients sur cet ouvrage. Paru pour la première fois en 1996, «BabyGuide» bénéficie aujourd'hui du soutien de 16 offices et bureaux fédéraux de la Confédération car il couvre des thèmes aussi divers que la santé, l'alimentation, la prévention, les allocations familiales, la migration ou encore la sécurité des jouets. La nouvelle édition, revue et actualisée, propose aussi des thèmes spécifiques aux jeunes pères et présente, sur une double page, la droguerie comme l'adresse de référence pour les futurs parents. *réd.*

L'homéopathie est efficace – grâce aux homéopathes

Les homéopathes obtiennent de meilleurs résultats auprès de leurs patients que les médecins traditionnels. Tel est le résultat d'un sondage allemand réalisé par la fondation Bertelsmann et l'assurance Barmer-GEK. Sur les 7000 patients interrogés, plus de 80% ont affirmé se sentir globalement mieux et en meilleure santé psychique après un traitement homéopathique. Il ressort de l'analyse des réponses que ce ressenti positif est essentiellement dû à l'attention du médecin. Les patients ont ainsi indiqué que les médecins homéopathes sont plus à l'écoute, tiennent mieux compte de leurs peurs et de leurs soucis, répondent plus volontiers à leurs questions et parlent plus précisément des traitements que les médecins traditionnels. *cdp*

Lentilles intelligentes: Novartis participe

L'idée de Google de proposer des lentilles connectées pour les personnes diabétiques vient de franchir une nouvelle étape. Novartis a en effet conclu un accord de licence avec Google sur sa technologie. C'est sa filiale Alcon, spécialisée dans les

soins ophtalmologiques, qui développera et commercialisera ses propres produits, a communiqué Novartis. Le modèle de lentille développé par Google mesure chaque seconde le taux de glucose dans le liquide lacrymal. Les données sont ensuite transmises à un appareil connecté. Google précise que son prototype a déjà fait l'objet de plusieurs études cliniques. *cdp*

Décès du fondateur de Bio-Strath



En août, l'entreprise Bio-Strath SA a annoncé le décès de son fondateur, **Fred Pestalozzi**. Dans sa jeunesse, le fondateur de la firme a souffert du syndrome de Ménière, une maladie qui se manifeste par des vertiges et des sifflements dans les oreilles. Il a guéri grâce à une préparation de levure végétale du chimiste allemand Walter Strathmeyer. Ce dernier lui a remis sa formule ainsi que sa licence afin qu'il puisse préparer lui-même ce fortifiant. C'est ainsi qu'en 1961, Fred Pestalozzi a fondé l'entreprise Bio-Strath SA, à Zurich. L'entreprise familiale est aujourd'hui dirigée par David Pestalozzi.

Dominik Moll à la tête du groupe Dromenta



Lors de la dernière assemblée générale du groupe Dromenta, **Dominik Moll**, propriétaire des pharmacies-drogueries Moll de Steinhausen (ZG) et Hochdorf (LU), a été élu nouveau président du conseil d'administration. Déjà membre de la direction, Dominik Moll était notamment responsable des Naturathek. Il succède à Roman Buchs qui a siégé à la tête du conseil d'administration pendant six ans. Avec ses 58 points de vente, dont 20 Naturathek, Dromenta fait partie des plus grands groupements de drogueries de Suisse. *réd.*

De la soie d'araignée pour reconstruire les nerfs

Des médecins veulent utiliser de la soie d'araignée pour soigner les personnes souffrant de lésion des nerfs périphériques. Les nerfs devraient ainsi repousser sur les «tuteurs» formés par la soie, implantée après un accident ou l'ablation d'une tumeur. Dans un projet réalisé par la Haute école de Hanovre, la méthode aurait parfaitement fonctionné chez des rats et des moutons, a déclaré Kerstin Reimers, responsable de la chirurgie plastique et reconstructive expérimentale. «Nous avons pu faire un pont de six centimètres chez un mouton sans avoir à le traiter avec ses propres cellules.» Une étude clinique avec des patients devrait débuter sous peu. *cdp*

Centre de compétences zurichois pour la «médecine personnalisée»

En 2001, la science célébrait le premier séquençage du génome humain. Depuis, le séquençage de l'ADN est devenu une procédure standard en biologie et l'analyse de l'ADN d'une personne coûte moins de 5000 francs. Et la technologie continue de progresser: des analyses génétiques permettraient à terme d'élaborer des traitements standards sur mesure pour les patients. L'EPFZ et l'Université de Zurich ont donc fondé un «Centre de compétences pour la médecine personnalisée» qui devrait leur permettre de jouer un rôle majeur dans ce domaine. «Nous assistons à un changement de paradigme en médecine. L'utilisation clinique de la médecine personnalisée

est sur le point de faire une percée», estime Niko Beerenwinkel, professeur à l'EPFZ et co-responsable du Centre de compétences. *cdp*

Changer de vie pour vivre plus longtemps

L'institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich a analysé les effets de quatre facteurs, à savoir l'alimentation, le mouvement, la consommation d'alcool et le tabagisme, sur l'espérance de vie. On dispose ainsi pour la première fois de chiffres qui illustrent les effets d'un changement de vie: les personnes qui fument, boivent beaucoup, ne bougent pas et ne s'alimentent pas sainement ont, d'un point de vue épidémiologique, 2,5 fois plus de risques de mourir prématurément que celles qui veillent à leur santé. On peut aussi le formuler de manière positive, comme le fait Eva Martin-Diener, première auteure de l'étude: «Un style de vie sain permet de gagner dix ans.» L'Office fédéral de la santé publique veut intégrer ces résultats dans les conseils de santé dans le cadre de la stratégie nationale de prévention. *cdp*

Fondation du premier centre européen de résilience

L'Université et la faculté de médecine de Mayence ont annoncé avoir fondé le premier centre européen de recherche sur la résilience, autrement dit la capacité à se reconstruire après un traumatisme. Les chercheurs de ce nouveau centre veulent découvrir quels phénomènes dans le cerveau humain permettent de se protéger des effets nocifs du stress et des événements traumatisants. Leur intention, indique le centre, n'est donc pas de faire des recherches sur les maladies psychiques mais bien de prévenir leur apparition. *cd*

Nouveau membre

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

Section: AG

Nadine Russi
swidro drogerie russi
Juchstrasse 3, 5436 Würenlos

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

NEWS . TENDANCES . MANIFESTATIONS
CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES .
PERSONNALITÉS DU MONDE DE LA
SANTÉ . OFFRES D'EMPLOI ET PLUS
ENCORE...

Des nouvelles gratuites de la branche.

d-mail donne chaque semaine des informations claires et concises sur l'actualité de la droguerie. Pour tout savoir.

d-inside le magazine spécialisé de la droguerie, paraît dix fois par année.



COMMANDEZ maintenant un abonnement gratuit et soyez livré à domicile.*

- d-inside** le magazine spécialisé **d-mail** la newsletter électronique

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

NPA/Localité _____ E-mail _____

Date de naissance _____

- Droguiste professionnel Pharmacie*
 Droguiste en formation _____ année d'apprentissage

Employeur _____

* **d-inside** est gratuit pour tous les droguistes et membres de l'ASD. Sinon, l'abonnement est de Fr. 75.-/an et le 2^e abonnement coûte Fr. 56.-/an.

Envoyez ce bulletin de commande à: ASD, Abonnement médias spécialisés, case postale 3516, 2500 Bienne 3 ou un e-mail avec votre nom, votre adresse et les coordonnées de votre lieu de travail à info@drogistenverband.ch.

3,5 millions de ristourne aux assurés

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Einfach sicher.

L'Assurance des métiers Suisse (AMS) tire un bilan positif de l'exercice 2013. Grâce à ce bon résultat, l'assurance peut reverser 3,5 millions de francs sous forme de ristournes à ses assurés. L'Association suisse des droguistes profitera aussi de ces ristournes. L'ASD est membre et, en tant que coopérateur, copropriétaire de l'Assurance des métiers Suisse et peut donc proposer à ses

membres des assurances à des conditions attractives. L'Assurance des métiers Suisse propose des assurances aux employeurs de petites et moyennes entreprises de certaines branches, dont, outre la droguerie, la boucherie, les fleuristes et les opticiens.

La somme totale des ristournes est calculée sur la base du produit de l'année précédente. En 2013, l'AMS a réalisé un beau bénéfice au niveau du produit des activités d'assurance. Au cours des 15 dernières années,

l'AMS a toujours pu rembourser une partie des primes. Elle offre ainsi des ristournes de l'ordre de 5 à 30 % à ses clients, en fonction de l'objet assuré et des charges. Ce qui est particulièrement intéressant pour les petites et moyennes entreprises commerciales Mgt / réd.



demeter

Holle Frucht pur fruits

Amour, sérénité, Holle

Les gourdes Holle: des purées de fruits à découvrir

- ✓ 5 saveurs pour un délicieux assortiment : 4 x fruits, 1 x fruits + céréales complètes
- ✓ En qualité Demeter – sans aucun additif, non sucré.
- ✓ Recettes savoureuses et variées, particulièrement adaptées aux besoins nutritionnels des jeunes enfants.
- ✓ Finement préparé en purée.
- ✓ Pour les enfants à partir d'1 an, les plus grands et les adultes.
- ✓ Pratique comme en-cas et en voyage. Pour l'école, les loisirs, ou en dessert.

Pour d'autres informations et l'assortiment complet de Holle cliquer sur www.holle.ch

Non à une hausse de la TVA sur les médicaments

Une initiative populaire demande une baisse de la TVA pour le secteur de la restauration. La Confédération devrait compenser les pertes par des mesures compensatoires dans le cadre du système de la TVA. Ce qui pourrait aboutir à un renchérissement des médicaments.

Le 28 septembre, les Suisses se prononceraient sur l'initiative populaire pour une caisse maladie publique. En marge de cet objet très médiatisé et pour lequel l'Association suisse des droguistes n'a pas donné de consigne de vote, un autre, qui concerne beaucoup plus directement la droguerie, sera aussi soumis au verdict populaire. L'initiative populaire «Stop à la TVA discriminatoire pour la restauration» demande que le taux de TVA dans le sec-

«Réduire les marges serait très difficile»

La Confédération applique un taux réduit de 2,5% pour les biens d'usage quotidien comme l'eau courante, les denrées alimentaires, les médicaments, les journaux ou les livres. Le scénario le plus probable en cas d'acceptation de cette initiative est que le taux réduit passe à 3,8%. Une solution inacceptable aux yeux de Martin Bangerter, président central de l'ASD: «Tous les médicaments augmenteraient d'un coup de 1,3%. Les prix OTC non régulés étant actuellement à un juste niveau, le renchérissement devrait donc être partiellement compensé en rognant sur les marges. Dans la situation actuelle de la droguerie, réduire les marges serait vraiment très difficile.» Martin Bangerter considère également qu'une augmentation des prix des médicaments serait un mauvais signal pour l'automédication. «La population trouve déjà que les prix des produits thérapeutiques sont trop élevés. Si nous voulons promouvoir l'automédication et la responsabilité personnelle, il ne faut certainement pas hausser les prix.» Le président central de l'ASD a donc décidé de soutenir le comité hors parti opposé à cette initiative.

«Tous les médicaments augmenteraient d'un coup de 1,3%.»

Martin Bangerter, président central de l'ASD

teur de la restauration soit abaissé de 8% à 2,5%. Les auteurs de l'initiative veulent que les prestations du secteur de la restauration soient soumises au même taux que celui appliqué pour la vente de produits alimentaires dans les magasins, les marchés ou les établissements «à l'emporter». Pour compenser les diminutions des recettes fédérales qui en résulteraient, l'initiative populaire prévoit que le Département fédéral des finances (DFF) augmente d'autres taux réduits de TVA, taux réduits dont bénéficient notamment les médicaments. Pour le DFF, l'augmentation du taux de TVA sur les médicaments est inacceptable et l'Association rejette donc clairement cette initiative.

En savoir plus!

Les arguments des opposants à l'initiative de GastroSuisse. >

entre commerce de détail et restauration puisque les consommateurs peuvent manger non seulement dans les restaurants conventionnels avec service, mais aussi dans les shops des stations-services, les comptoirs chauds des supermarchés, les kiosques et les camions de snack. Aujourd'hui, un restaurateur verse environ 30 centimes à l'Etat pour tout café consommé dans son établissement tandis que le gérant d'un take-away ne verse que 10 centimes pour un café de même prix.

Le Conseil fédéral et le Parlement rejettent l'initiative de GastroSuisse. L'adoption de l'initiative entraînerait des pertes fiscales qui pourraient s'élever à 750 millions de francs par année. La Confédération estime que son budget, en l'état, ne peut guère supporter une telle diminution des recettes. Le gouvernement et le Parlement estiment également qu'augmenter le taux réduit pour les médicaments, les denrées alimentaires et les journaux à 3,8% pour compenser les pertes n'est pas une bonne solution.

Lukas Fuhrer / trad: cs

La taxe sur la valeur ajoutée

- ▶ 1995, la taxe sur la valeur ajoutée (TVA) a remplacé l'impôt sur le chiffre d'affaires (ICHA) en Suisse. La TVA est perçue sur toutes les prestations de la consommation suisse.
- ▶ En 2009, le peuple a accepté un relèvement temporaire, de 2011 à 2017, des taux de TVA pour garantir le financement additionnel de l'AI. Le taux normal est ainsi provisoirement passé à 8%, le taux réduit à 2,5% et le taux spécial pour l'hébergement à 3,8%.

L'ESD est aussi une école de vie

Quel est le rapport entre un but marqué durant le Mondial et la fête de remise des diplômes des droguistes ES? Découvrez quelques curiosités, succès et défaites évoqués lors de la cérémonie de clôture 2014 à Neuchâtel.

Les 28 jeunes femmes et 4 jeunes hommes du cycle de formation 2012-2014, en habits de cérémonie et l'esprit en fête, étaient tous un peu nerveux lorsque Peter Streuli, président de la commission d'examens, leur a remis leur diplôme de droguiste, le 3 juillet dans la grande salle du Château de Neuchâtel. «Après deux ans d'études intensives, vous avez aujourd'hui atteint votre objectif personnel: le diplôme de droguiste ES», s'est réjoui **Beat Günther**, directeur de l'ESD, qui a animé toute la cérémonie en allemand et en français. Il a remis des prix généreux offerts par des sponsors aux étudiants ayant obtenu les meilleurs résultats. Les premiers prix sont revenus à trois étudiants ayant tous atteint la moyenne de 5,3: **Isabel Grütter** («Prix ESD»), **Katja Laube** («Prix Heidak») et **Norman Marthaler** («Prix Galaxis»). **Claudia Banz**, avec la note de 5,2, a décroché le 2^e rang.

Etre, paraître et avoir du bol

Beat Günther a fait une comparaison d'actualité pour illustrer à quel point succès et défaite sont parfois proches. Lors de la huitième de finale de la Coupe du Monde de football entre la Suisse et l'Argentine, deux jours avant la cérémonie, une tête de Bleirim Dzemaili a atteint un poteau. La Suisse a donc perdu, à quelques centimètres près. Et pour illustrer la réussite, le directeur de l'ESD a cité en souriant l'industriel allemand Philip Rosenthal: «Pour réussir dans la vie, il faut un peu d'être, un peu de paraître et beaucoup de bol.» Il a souligné qu'il a toujours eu beaucoup de plaisir à travailler avec tous ces jeunes gens et s'est

réjoui de toutes leurs réussites – sans toutefois manquer de leur faire savoir quand quelque chose n'allait pas. Mais l'heure étant à la fête, les jeunes professionnels n'avaient guère envie de penser aux moments difficiles qui ont jalonné leur formation de deux ans à plein temps. Ils ont préféré présenter un diaporama célébrant les meilleurs moments de leurs études.

Le principal: travailler au bénéfice de la clientèle

Les jeunes droguistes ES vont retrouver la vie professionnelle et vont donc pouvoir transposer leurs connaissances de la théorie à la pratique. L'essentiel à ne pas perdre de vue, c'est de ne pas oublier d'œuvrer au bénéfice de la clientèle quand on est pris par le tourbillon du travail quotidien. Les étudiants ont entendu cela x-fois durant leur formation, comme l'attestent les rires qui ont éclaté dans la salle lorsque Beat Günther a lancé cette exhortation: «Engagez-vous personnellement pour contribuer à assurer la réussite économique de la branche et donc à renforcer la position de la droguerie en Suisse. Le principal pour ce faire est toujours de travailler au bénéfice de la clientèle!»

Le directeur de l'ESD a ensuite remercié plusieurs collaboratrices de longue date en leur remettant un bouquet de fleurs: Nicole Delley, qui œuvre depuis 15 ans à l'ESD, Lucie Wiget et Regula Wegmüller qui y travaillent toutes deux depuis 10 ans déjà et Edith De Battista qui fête ses 5 ans d'engagement. Pour terminer, il s'est aussi vu féliciter pour ses 10 ans à la tête de l'établisse-



Corinne Futterlieb

ment: Bernhard Kunz, membre du comité central de l'ASD, lui a remis «un peu de phytothérapie» sous forme d'une bouteille de vin. Pour sa part, Beat Günther a promis: «Je ne resterai pas dix ans de plus. Mais certainement encore quelques années.»

Claudia Merki / trad: cs

Premier rang:

Sabrina Maier, Anja Flück, Sarina Antener, Katja Laube, Fanny Carrel, Christina Keller, Anja Blumenthal, Fiona Josef.

Deuxième rang:

Natalia Pauletti, Carmen Hürlimann, Stefanie Kurzo, Mélissa Roulin, Priska Mast, Daniela Riedwyl, Martina Grossmann.

Troisième rang:

Norman Marthaler, Tanja Gubler, Charlotte Kurzen, Nadine Keller, Giovina Nicolai.

Quatrième rang:

Partick Hurter, Irma Manser, Monika Jutzeler, Désirée Hanselmann, Claudia Jäggi, Jasmin Keel.

Cinquième rang:

Claudia Banz, Lorena Widmer, Isabel Grütter, Andreas Meier, Tobias Neuhaus, Mathilde Collaud.

Trois questions aux nouveaux droguistes diplômés ES

1. **Nous vous félicitons d'avoir réussi vos examens. Comment se sent-on avec le diplôme de «Droguiste ES» en poche?**
2. **Quel est votre prochain objectif professionnel?**
3. **Que retenir-vous en particulier de votre formation à l'ESD qui vous sera utile dans la vie professionnelle?**

Tobias Neuhaus, 25 ans, Granges



1. C'est de la folie, je ne réalise pas encore. On se bat tellement et on est tellement concentré sur un objectif... et voilà que le rêve devient réalité. Je ne peux qu'exulter de joie. J'ai mis beaucoup d'ardeur à décrocher mon titre de «droguiste diplômé ES».

2. L'essentiel est de prendre mes marques dans la branche de la droguerie. J'ai différents scénarios en tête: j'aimerais obtenir un poste dans le service extérieur, pour renforcer la droguerie. Mais je peux aussi m'imaginer devenir indépendant ou exercer comme naturopathe. Quoi qu'il en soit, l'être humain reste ma priorité.

3. Ce qui reste, ce sont les amitiés. J'ai aussi poursuivi mon développement personnel durant cette période. Car à l'ESD, on n'ap-

prend pas seulement de la théorie scolaire, mais aussi des choses plus générales utiles pour toute la vie. J'ai notamment appris qu'il faut se fixer des priorités. J'aimerais maintenant mettre l'accent sur mon métier et profiter de nouveau un peu plus de ma vie privée. Je remercie toutes les personnes qui m'ont soutenu, en particulier mon père, ma mère et ma chérie, Lorena Crausaz.

Irma Manser, 24 ans, Schinznach-Dorf



1. Je suis sans voix et ne réalise pas encore vraiment. Je ressens une grande joie, mais aussi du soulagement. Ce diplôme me motive à déployer toute mon énergie pour aborder l'avenir.

2. Je vais diriger la droguerie Swidro Tschofen à Effretikon (ZH). C'est une petite équipe avec deux apprentis, une collaboratrice à

temps complet et trois à temps partiel. C'est un très bon poste pour commencer: d'une part, j'ai déjà beaucoup de liberté, mais je peux aussi compter sur le soutien du propriétaire Jürg Tschofen. Sa riche expérience me sera très précieuse.

3. Durant notre formation à Neuchâtel, tout ne tournait pas uniquement autour des études. L'ESD a aussi été une école de vie. Au niveau de la formation, j'ai surtout profité des cours de gestion globale d'entreprise, qui abordent aussi les questions d'économie d'entreprise en droguerie. Les cours de communication me seront aussi utiles dans la pratique. J'ai ainsi compris qu'il faut communiquer de manière plus consciente avec les clients et les collaborateurs. Si l'on a l'esprit d'innovation et que l'on s'engage pour la branche, la droguerie continuera d'évoluer de manière positive. J'y crois vraiment

Anja Flück, 23 ans, Olten



1. Je n'arrive pas encore à réaliser ce qui m'arrive. Je me sens en tout cas heureuse et libérée. L'investissement a porté ses fruits. Ces deux années

ont été extrêmement intenses et maintenant, j'ai mon diplôme! J'ai remis la clé de ma colocation aujourd'hui. Cela me peine un peu de quitter ces colocataires si sympathiques et de voir nos chemins se séparer.

2. Je commencerai par occuper un poste de gérante à Olten. A moyen terme, mon objectif est d'enseigner dans une école professionnelle. J'ai constaté, tant à l'école professionnelle qu'à l'ESD, combien le fait qu'on aime ou non une branche dépend de la personne qui l'enseigne. C'est l'enseignant qui fait la branche. J'aime ma profession et je souhaite vraiment rester dans la branche et transmettre mes connaissances. Mon rêve est de travailler comme directrice tout en enseignant dans une école professionnelle.

3. A l'ESD, on apprend beaucoup de théorie, notamment concernant des thèmes d'économie d'entreprise. Il en va de chiffres bruts, de marges et de l'âpreté de la concurrence. Il ne faut pourtant jamais oublier les rapports humains dans le quotidien professionnel.



Toutes les photos: ldd



Félicitations!

Fin juin, les sections ont eu le plaisir de voir de nombreux jeunes droguistes rejoindre la relève. Dans toute la Suisse, des jeunes professionnels ont ainsi reçu leur certificat fédéral de capacité.

Argovie, Zurich et Schaffhouse 1

Les sections argoviennes et zurichoises de l'ASD félicitent tous les droguistes de l'Ecole professionnelle de Zurich qui ont réussi leurs examens. Les jeunes professionnels ont largement pu célébrer leur réussite durant le voyage de fin d'apprentissage de deux jours principalement financé par les entreprises Omida SA et Schwabe Pharma SA. L'occasion de visiter le jardin des plantes médicinales de l'entreprise allemande DHU à Staffort et de profiter le lendemain de toutes les attractions du parc de loisirs Europa Park, à Rust.

Simone Hediger, au nom des sections AG/ZH/SH de l'ASD

Suisse centrale 2

Félicitations aux 37 élèves qui ont brillamment réussi les procédures de qualification des écoles Frei's de Lucerne. La fête de remise des CFC organisée par la section de Suisse centrale de l'ASD s'est déroulée dans la halle des fêtes de Sempach. Les jeunes droguistes ont pu passer une belle soirée, agrémentée d'un délicieux souper et de quelques brefs discours, en compagnie de leurs formateurs et de leurs proches. Nous souhaitons à nos nouveaux collègues un bon départ dans leur futur parcours professionnel.

Silvan Kurmann, responsable de la formation de droguiste CFC aux écoles Frei's SA de Lucerne

Grisons 3

Félicitations à la classe terminale 2014! Nous nous réjouissons de pouvoir envoyer 13 nouveaux droguistes dans le monde du travail et nous leur souhaitons beaucoup de succès, tant dans leur vie professionnelle que privée.

Franziska Borter, section GR de l'ASD, responsable de la formation

St-Gall 4

Après avoir reçu leur certificat fédéral de capacité dans le centre de formation professionnelle commerciale, les jeunes professionnels se sont retrouvés dans le restaurant à l'ancienne Schnuggenbock, à Teufen où Stefan Fehr, président de la section, les a invités à partager un délicieux souper. Dans le cercle scolaire de St-Gall, 37 jeunes gens ont reçu leur CFC. La réunion a également été l'occasion de prendre congé de Pierre-André Rebetez, qui après de longues années d'enseignement s'en va prendre une retraite méritée.

Martin Heidegger, comité de la section SG/AR/AI/TG de l'ASD

Suisse romande 5

Huit élèves ont obtenu leur CFC de droguiste à l'Ecole supérieure de droguerie du Centre professionnel du littoral neuchâtelois. De gauche à droite: Philippe Houlmann (droguerie Morgenthaler à Delémont JU), Robin Nicolet (pharmacie de la Côte à Corcelles NE), Safia Garneret (droguerie Mure à Courgenay JU), Magalie Fleury (droguerie Mure à Courgenay JU), Jasmine Baillif (droguerie de l'Orval à Bévillard BE), Tiffany Ropraz (droguerie Roggen à Romont FR), Jasmine Graber (droguerie Kropf à Bienne BE) et Marion Schnetz (droguerie-pharmacie von Arx à Tavannes BE). Nous les félicitons et formulons nos vœux les meilleurs pour leur avenir professionnel et privé.

François Freléchoux, coordinateur de la formation

Berne 6

L'école professionnelle WKS KV Bildung de Berne et la section bernoise de l'ASD (KBD) ont invité les jeunes droguistes à célébrer la fin de leur apprentissage dans la salle communale du château de Münsingen. Après les salutations de Regula Stähli, présidente de la section bernoise, Adina Fuchs, droguiste ES, et Anna Christener, une des participantes aux examens, ont adressé un message plein d'attente aux 55 nouveaux professionnels.

Fritz Steinmann, WKS Berne

Bâle 7

La section des deux Bâle de l'ASD félicite les 13 jeunes filles et leur collègue masculin du cercle scolaire de Bâle qui ont réussi leurs examens de fin d'apprentissage. La section souhaite tout de bon à tous ces jeunes professionnels et beaucoup de plaisir dans l'exercice quotidien du plus beau métier du monde.

Dorothee Eichenberger, vice-présidente de la section BS/BL de l'ASD

Soleure 8

C'est dans le superbe cadre du château Waldegg, à Feldbrunnen-St. Niklaus, que nous avons célébré la réussite des procédures de qualification de 15 jeunes droguistes CFC. Mentions particulières à Eliane Häfliger qui, avec la note de 5,4, accède au premier rang, à Tanja Fankhauser, qui termine deuxième avec 5,3 et à Cornelia Friedli et Manuela Kolaj qui occupent le 3^e rang avec la note de 5,2. La section soleuroise félicite chaleureusement tous les nouveaux droguistes.

Amaris Thüring, section SO de l'ASD

Les acides gras insaturés sont-ils vraiment si sains?

Longtemps, les acides gras insaturés ont été considérés comme la panacée contre les maladies de civilisation telles que les problèmes cardiovasculaires et le surpoids. Mais de nouvelles études montrent que c'est plutôt le rapport entre acides gras saturés et insaturés qui est déterminant.

Les personnes qui ne consomment pas régulièrement du poisson ou des fruits de mer sont plus souvent victimes de crises cardiaques ou d'attaques cérébrales que les autres. Le milieu scientifique a longtemps défendu cette thèse. Et le fait encore partiellement. Ainsi, adopter le mode alimentaire des Esquimaux aurait des effets cardioprotecteurs: la consommation d'une bonne quantité d'acides gras polyinsaturés oméga-3 préserverait la santé des vaisseaux sanguins et rééquilibrerait le métabolisme des lipides. Or ce régime prévoit des menus avec beaucoup de poissons de mer, comme le saumon, le maquereau et le hareng. Mais les effets thérapeutiques et préventifs de ce mode alimentaire sont de plus en plus remis en question. Diverses études ont montré qu'il n'y a pas de lien direct entre la consommation d'acides gras essentiels, comme les oméga-3 et les oméga-6, et les maladies cardiovasculaires. Les populations, comme les Inuits au Groenland, en Alaska et au Canada, ont une alimentation sensiblement plus riche en poisson que les Européens, et pourtant les attaques cérébrales y sont plus nombreuses et l'espérance de vie plus réduite, 10 ans de moins en moyenne¹.

«Nous consommons bien assez de graisse»

De nouvelles études démontrent qu'on accorde globalement beaucoup trop d'importance aux acides gras oméga-3. Ainsi, des recherches portant sur des régimes végétaliens contre les rhumatismes montrent par exemple qu'une alimentation pauvre en graisse et exclusivement basée sur des produits végétaux donne d'aussi bons résultats qu'un régime avec un taux élevé d'acides gras oméga-3². Le Dr rer. nat. **Susanne Cichon**, de l'Institut Dr Jacob pour la recherche dans le domaine de la médecine complémentaire, de Heidesheim (D), déconseille toute consom-

mation supplémentaire ou excessive d'acides gras. «Nous consommons déjà bien assez de graisse – le risque d'excès est bien plus élevé que celui de carence.» En Allemagne, par exemple, les matières grasses représentent 36 % de l'énergie apportée par l'alimentation. Or, dans le cadre d'une alimentation saine, les matières grasses ne devraient représenter que 10 %, voire au maximum 30 %, des apports énergétiques. Les personnes qui veulent se faire du bien en prenant des capsules d'huile de poisson riche en oméga-3, de l'huile de lin ou d'autres compléments similaires, devraient faire preuve de modération. L'idée que «je peux avaler autant de bonnes graisses que je veux» n'est pas correcte, assure Susanne Cichon.

Cette spécialiste des sciences naturelles est persuadée que la santé est surtout affaire de mesure. Elle réfute aussi la théorie qui vante les bienfaits des poissons. Pour prouver que consommer quantité d'acides gras oméga-3 n'est pas en soi bénéfique à la santé, elle cite les habitants d'Okinawa, qui mangent peu de poisson et ont malgré toute une très longue espérance de vie. Cette île japonaise est d'ailleurs surnommée l'«île des centenaires». Les habitants consomment essentiellement des produits végétaux et peu de poisson. Pour Susanne Cichon, leur longévité exceptionnelle s'explique simplement: «Le poisson contient généralement beaucoup de toxines, grâce à leur mode alimentaire ils en absorbent peu. Et leur alimentation basée

1 Fetter Fisch für alle? Deutsche Apotheker Zeitung, n° 27, juillet 2014

2 Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Die effektivsten Massnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisation krankheiten, du Dr méd. Ludwig Manfred Jacob. 2013, Nutricamedia Verlag.



Une poignée de noix suffit à couvrir les besoins quotidiens en acides gras oméga-3. Consommés en trop grande quantité, ils peuvent libérer des radicaux libres qui ont une action cytotoxique.

Flavia Trachsel

sur des produits végétaux leur apporte en outre de nombreux nutriments antioxydants, lesquels, en lien avec les acides gras essentiels, sont importants pour l'organisme.»

Les acides gras insaturés peuvent aussi faire du mal

Sous nos latitudes, la plupart des gens avalent trop d'acides gras oméga-6. Les experts estiment qu'il y a environ 15 fois plus d'acides gras oméga-6 que d'oméga-3 dans le mode alimentaire occidental. Or pour avoir une alimentation saine et équilibrée, la nutritionniste spécialiste des sciences naturelles considère que le rapport devrait être de 5:1 au maximum ou, mieux, de 2:1. «L'idéal, ce sont les produits alimentaires non travaillés et d'origine végétale, comme les noix, les graines de lin fraîchement moulues ainsi que les graines chia ou de chanvre. Ils fournissent en effet des antioxydants naturels, comme le tocophérol.» Le tocophérol est la forme la plus fréquente de la vitamine E. Il a des propriétés antioxydantes, autrement dit, il peut lier les radicaux libres et réduire ainsi le stress oxydatif.

Outre un bon rapport entre les deux acides gras, il faut aussi tenir compte de la quantité des acides gras essentiels. Car un excès d'acides gras oméga-3 peut aussi nuire au corps. Ces acides sont très sensibles à l'oxydation et s'oxydent donc quand l'organisme n'a pas assez d'antioxydants. Or le processus d'oxydation libère des radicaux libres, des substances cytotoxiques qui peuvent notamment endommager l'ADN. Les acides gras oméga-6 peuvent également avoir des effets nocifs, notamment lorsqu'ils sont absorbés en trop grandes quantités sous forme d'acide arachidonique provenant de produits d'origine animale, comme les œufs, la viande et les graisses animales

Une alimentation riche en poisson ne protège pas des maladies cardiovasculaires. La science ne peut pas prouver les effets protecteurs longtemps attribués aux acides gras polyinsaturés.



Acides gras saturés et insaturés

Comme le corps humain peut fabriquer lui-même des acides gras saturés, les apports journaliers devraient être limités (au maximum 10 %* de l'apport énergétique total). Ils se trouvent surtout dans les graisses animales, les produits laitiers ainsi que dans les huiles de coco et de palme. Ils favorisent la résistance à l'insuline et donc le risque de diabète, ainsi que l'élévation du taux de cholestérol.

Les acides gras essentiels comprennent différents acides gras polyinsaturés que le corps ne peut pas fabriquer lui-même et qui doivent donc lui être fournis par l'alimentation. L'acide gras tri-insaturé oméga-3 alpha-linolénique (ALA) se trouve dans les huiles végétales comme les huiles de lin, de chanvre, de noix, de chia et de colza ainsi que dans le poisson et la viande de bœuf de pâturage. L'acide linoléique, acide gras di-insaturé oméga-6, se trouve lui dans les huiles de carthame, de soja, de germes de maïs, de germes de blé et de tournesol ainsi que dans les charcuteries et les viandes grasses.

ou qu'un taux trop élevé d'insuline provoque la formation de cet acide à partir d'acide linoléique. Par oxydation, les acides gras oméga-6 peuvent en outre former des éicosanoïdes, substances apparentées aux hormones et ayant des effets inflammatoires, vasoconstricteurs et hypertenseurs. Les acides gras oméga-3 peuvent compenser ces effets car ils ont, quant à eux, des propriétés anti-inflammatoires et vasodilatatrices. En moyenne, il ne faudrait pas consommer plus de 1,5 g d'acides gras oméga-3 par jour et donc au maximum 7,5 g d'oméga-6. Pour couvrir ses besoins en oméga-3, le mieux est de consommer tous les jours deux cuillères à soupe de graines de lin fraîchement moulues ou encore une poignée de noix.

Bons pour le cerveau, les yeux et la peau

Les acides gras insaturés exercent différentes fonctions dans l'organisme. Le corps peut les introduire dans les membranes cellulaires qui changent alors et peuvent libérer ces acides gras, en fonction de certains signaux de l'organisme, pour provoquer des réactions inflammatoires ou anti-inflammatoires. Suivant le type et la quantité d'acides

gras absorbés, les processus inflammatoires peuvent donc être favorisés ou au contraire atténués. Les acides gras participent également à la production des éicosanoïdes, au maintien de la pression artérielle et de la fonction cardiaque ainsi qu'à des réactions immunitaires.

Le cerveau: l'acide docosahexaénoïque (DHA) est un composant fonctionnel des lipides dans le cerveau. Il est essentiellement constitué de graisse et d'acides gras insaturés. Le DHA est donc important pour le développement du cerveau et la capacité d'apprentissage.

Les yeux: le DHA est l'acide gras le plus important pour la rétine. Cette fine membrane qui recouvre l'intérieur du globe oculaire joue un rôle essentiel dans le développement de la capacité visuelle. Une carence peut donc avoir des effets négatifs sur la vision.

Les articulations: en cas d'inflammation des articulations, les acides gras insaturés peuvent être utiles car ils favorisent la formation des éicosanoïdes.

La peau: l'acide linoléique (AL) est essentiel pour que la peau puisse assumer sa fonction de barrière. Il prévient aussi sa déshydratation.

De l'importance des acides gras essentiels pendant la grossesse

Globalement, le risque d'avoir des carences en acides gras est minime, constate Susanne Cichon. «Les personnes qui présentent le plus de risques sont celles qui souffrent d'un dysfonctionnement chronique de la digestion des graisses et celles qui ont une alimentation totalement exempte de matière grasse.» Une étude vient d'ailleurs de démontrer que même les végétariens et les végétaliens qui ne prennent pas de compléments alimentaires ne sont pas carencés. Explication de notre interlocutrice: «Le corps peut apparemment très bien fabriquer les acides gras eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA) à partir de l'acide alpha-linolénique (ALA) qui se trouve dans les plantes.» Ce n'est que pendant la grossesse que les personnes végétaliennes devraient prendre une supplémentation de DHA, par exemple sous forme d'huile d'algues. Car le DHA joue un rôle important dans le développement du cerveau de l'enfant. Les symptômes suivants peuvent indiquer un apport insuffisant en acides gras oméga-6: retard de croissance, dermatite, perturbation de l'équilibre hydrique, troubles de la fertilité ou encore mauvaise cicatrisation des plaies. Quant à la carence en acides gras oméga-3, elle peut provoquer une diminution des capacités d'apprentissage et de l'acuité visuelle, ainsi qu'une faiblesse musculaire, des tremblements et divers troubles neurologiques. En cas de maladie sérieuse, la prise de complément d'huile de poisson ne devrait se faire que d'entente avec le médecin traitant et en tenant compte de la médication.

Apports journaliers recommandés* d'acides gras insaturés en % de l'apport énergétique total

	ALA	LA
Femmes enceintes et qui allaitent, adultes, adolescents et enfants dès 4 ans	0,5	2,5
Nourrissons jusqu'à 4 mois	0,5	4
Nourrissons de 4 à 12 mois	0,5	3,5
Enfants de 1 à 4 ans	0,5	3

*Valeurs de référence pour les apports nutritionnels. Elles ont été publiées par les sociétés de nutrition suisse, allemande et autrichienne.

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. Les **acides gras** présents dans les noix sont aussi au menu de la *Tribune du droguiste*.

Remplacer les «mauvaises» graisses par des «bonnes»

Une nouvelle étude suédoise montre qu'une consommation élevée d'acides gras saturés augmente surtout l'adiposité hépatique et viscérale. Les participants à l'étude qui ont mangé plus d'acides gras insaturés à la place des acides gras saturés ont au contraire vu leur masse musculaire augmenter. Des apports excessifs en acides gras saturés activeraient en outre des gènes qui sont responsables du stockage des graisses dans la cavité abdominale et qui influencent négativement la régulation de l'insuline. A l'inverse, les acides gras polyinsaturés activent des gènes qui réduisent le stockage des graisses et améliorent le métabolisme des glucides.

Cuisiner avec des acides gras insaturés

Les acides gras polyinsaturés ALA, EPA et DHA sont très sensibles à l'oxydation et devraient donc être préservés des processus oxydatifs. Il faudrait ainsi conserver correctement les huiles de lin, de poisson et de chanvre: dans un lieu pas trop clair, pas trop chaud et pas trop longtemps. Un interdit absolu: chauffer ces acides gras oméga-3 à haute température. Leur cuisson provoque la formation de substances cancérigènes comme les peroxydes de lipides. Utiliser plutôt les oléagineux et les graines, comme les noix ou les graines de chia ou de chanvre, que leurs huiles. Et si le recours à une huile est indispensable, Susanne Cichon conseille de privilégier l'huile de lin fraîchement pressée, laquelle contient beaucoup d'acides alpha-linoléniques.

L'étude démontre donc que les deux types d'acides gras agissent différemment dans le métabolisme. Alors que les acides gras saturés sont rapidement stockés dans le tissu adipeux, les acides gras insaturés restent à disposition de l'organisme pour remplir différentes fonctions. Mais qu'ils soient insaturés ou pas, tous les acides gras contiennent autant de calories. Pour les spécialistes de la nutrition, la règle est donc la suivante: ne pas prendre des acides gras insaturés en plus de l'alimentation normale, mais remplacer les acides gras saturés par des acides gras insaturés.

Anania Hostettler /trad: cs



PFLÜGER
SCHÜSSLER-SALZE

Es gibt Schüssler-Salze und Schüssler-Salze von Pflüger. Die mit dem P.

Verlangen Sie unser aktuelles «Heisse 7» Angebot.

Wettbewerb:

Gewinnen Sie jetzt einen Fruchtkorb für das ganze Team.

1. & 2. Preis: 1x im Monat während eines ganzen Jahres gesunde Früchte für das Team!

Welche Darreichungsform bieten die Pflüger Schüssler-Salze an:

- Tabletten: 25g/100g/250g/1000g/ – Tropfen: 30ml – Pulver: 250g/1000g)
- Tabletten: 25g/100g/1000g/ – Tropfen: 30ml – Pulver: 450g/1000g)

Welche Schüssler-Salze werden auf der Energie-Aufbau-Kur-Karte von Pflüger empfohlen?

Apotheke/Drogerie:

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Per Fax oder Post an:
ebi-pharm ag, Marketing, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach, Fax 031 828 12 39

Fini de pointer?

Pour des raisons de santé, il est important de fixer des limites claires entre temps de travail et temps libre. La loi prescrit donc l'obligation d'enregistrer le temps de travail. Pour Employés Drogistes Suisse, la tendance à renoncer à cette obligation n'est pas anodine.

La règle de base est claire: est considéré comme temps de travail, le temps durant lequel l'employé est à disposition de l'employeur. Autrefois, cette durée était enregistrée au moyen de pendules de pointage. Mais aujourd'hui, il est parfois difficile de différencier clairement temps de travail et temps libre. Livrer des produits à des clients après le travail ou consulter des e-mails professionnels depuis chez-soi ne sont plus des exceptions. Cela peut porter atteinte au moral et à la santé. Une étude sur la santé de la Confédération a d'ailleurs montré que près d'un cinquième des personnes actives souffre de stress au travail. Deux facteurs jouent un rôle important dans le stress malsain des employés: le travail durant le temps libre et les journées à rallonge (plus de 10 heures). Définir clairement des limites entre temps de travail, temps de repos et temps libre est donc essentiel pour lutter contre le stress et protéger la santé.

La saisie des heures de travail est obligatoire

La saisie du temps de travail peut amener un peu de sécurité en la matière. Selon la loi sur le travail (Art. 46) et son ordonnance (Art. 73), l'employeur se doit d'enregistrer et de documenter la durée et les horaires de travail quotidien et hebdomadaire (travail compensatoire et travail supplémentaire inclus) ainsi que les pauses de plus d'une demi-heure de tous les employés. Cela doit permettre de vérifier et de contrôler le respect des directives légales. Les employés exerçant une fonction dirigeante élevée avec un important pouvoir décisionnel, comme les CEO, constituent une exception. L'employeur peut déléguer la saisie du temps de travail aux employés, mais cela ne le dégage pas de sa responsabilité.

Nouveau: une simplification partielle

Dans une directive de décembre 2013, le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) a prévu une simplification de la saisie du temps de travail

pour une partie des employés. Les employés exerçant une fonction dirigeante ne doivent plus enregistrer leur temps de travail. Une nouvelle saisie plus simple est désormais possible pour les employés qui ont une certaine marge de manœuvre décisionnelle, qui planifient largement leur travail eux-mêmes et qui peuvent donc décider quand ils veulent travailler. Bref, pour les cadres. Ils doivent encore documenter le nombre d'heures de travail effectuées par jour et par semaine, mais plus leurs horaires (sauf s'ils travaillent régulièrement de nuit ou le dimanche). Un accord écrit est toutefois exigé. Tous les autres employés doivent encore saisir entièrement leur temps de travail. En dernier recours, ce sont les autorités d'exécution qui décident à quelle catégorie un employé appartient.

Evolution dangereuse

Au niveau national, une tendance vise à supprimer la saisie du temps de travail. Les associations d'employés considèrent qu'il s'agit là d'une dangereuse évolution. Sans saisie du temps de travail, les employés ne peuvent plus prouver les heures supplémentaires qu'ils effectuent. Des abus ne peuvent être exclus. Le travail est de plus en plus mesuré en fonction des résultats et non en fonction des heures de travail effectuées. Mais si les objectifs sont trop ambitieux, il y a risque de surcharge et de burn-out. L'obligation de documenter le temps de travail ne résout certes pas ce problème, mais peut quand même avoir un certain effet régulateur.

D'où l'appel d'Employés Drogistes Suisse: enregistrez le temps de travail dans votre entreprise et notez aussi quand vous devez terminer un travail en-dehors de votre horaire de travail habituel. En cas de différend, les rapports de travail fournis à l'employeur peuvent servir de preuve des heures supplémentaires effectuées.

Regula Steinemann



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

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



Les champignons vitalisants font leur retour

Il y a bien des siècles, nos ancêtres utilisaient déjà les effets bénéfiques des champignons vitalisants. De nouvelles méthodes de culture et les résultats de récentes recherches contribuent au renouveau de la mycothérapie.

Les droguistes étaient encore en infériorité numérique lors du récent séminaire spécialisé sur les champignons vitalisants. Mais leur intérêt va croissant, comme le constate le conférencier Ramon Zürcher, droguiste ES de formation. «Actuellement se sont surtout les naturopathes et les thérapeutes qui découvrent les forces bénéfiques des champignons. Nous devons souvent établir une liste d'attente pour nos formations.» En fait, il s'agit plutôt d'une redécouverte, comme le précise le conférencier. Car les champignons vitalisants s'utilisent depuis la nuit des temps. La Chine passe pour être le centre de la mycothérapie car ces champignons font partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise depuis des siècles. En Europe, les nonnes et les moines connaissaient aussi les vertus des champignons. Mais ces connaissances se sont peu à peu perdues avec l'arrivée des médicaments de synthèse. Aujourd'hui, les champignons vitalisants suscitent à nouveau l'engouement: les préparations à base de poudre ou d'extrait de champignons réalisent des chiffres d'affaires records aux Etats-Unis. Une tendance qui, selon Ramon Zürcher, pourrait bien gagner le Vieux Continent d'ici deux ou trois ans.

Leur utilisation nécessite des conseils

Ce printemps, Hans-Rudolf Durtschi, propriétaire de la droguerie Pedro Durtschi à Wattenwil (BE), a suivi une formation sur les champignons vitalisants. Deux mois plus tard, il avait déjà vendu 50 boîtes de préparations à base de champignons. Le droguiste est convaincu de leurs effets

Les champignons les plus utilisés

La mycothérapie utilise les champignons vitalisants sous forme de poudre ou d'extrait. Les plus utilisés sont:

- › **l'agaric du Brésil** (*Agaricus brasiliensis*)
- › **le shiitake**, ou lentin du chêne (*Lentinula edodes*)
- › **le maïtaké**, ou champignon dansant (*Grifola frondosa*)
- › **le reishi**, ou ganoderme luisant (*Ganoderma lucidum*)
- › **le champignon chenille** (*Cordyceps sinensis*)
- › **l'hydne hérisson** (*Hericium erinaceus*).

bénéfiques sur la santé: «En Suisse, on utilise principalement dix champignons qui ont tous un effet régulateur. Je peux donc utiliser ces préparations en complément pour dix indications.» Et d'ajouter qu'elles s'associent aussi sans problème aux sels de Schüssler, à la phytothérapie, à la spagyrie et à l'aromathérapie. «Dans la nature, les champignons extraient des poisons hors du sol. Dans le corps humain, ils font de même et soutiennent ainsi le système immunitaire.»

Hans-Rudolf Durtschi travaille avec les préparations d'une entreprise suisse qui cultive tous ses champignons en Chine. Selon les certificats, les champignons poussent à 800 kilomètres de la ville la plus proche, ils ne sont donc pas exposés à des émissions de polluants. Le droguiste est d'ailleurs convaincu que la qualité est essentielle pour que le traitement soit efficace. Or les canaux de distribution en ligne proposent des articles de qualité inférieure. Le droguiste se souvient ainsi d'un client pour lequel il a analysé des capsules achetées en ligne: «Elles contenaient essentiellement du plâtre.»

Ramon Zürcher, collaborateur scientifique chez ebi-pharm SA et spécialiste en champignons vitalisants, estime que le marché suisse est encore contrôlable. Mais il recommande au commerce spécialisé de s'adresser à des partenaires directs pour acheter ces préparations. L'entreprise ebi-pharm SA, pour sa part, ne travaille qu'avec le commerce spécialisé. «Car l'utilisation de champignons vitalisants doit s'accompagner de conseils spécialisés. Etant enregistrés comme denrées alimentaires, les clients ne trouvent aucune information quant à leur utilisation sur les boîtes.» En effet, les champignons vitalisants sont considérés comme des compléments alimentaires et non comme des produits thérapeutiques.

700 champignons avec des effets pharmacologiques

Jan I. Lelley, responsable de l'Institut pour la recherche mycologique à Krefeld (D), est un pionnier de la redécouverte de la mycothérapie, autrement dit la thérapie avec les champignons vitalisants. Selon ce scientifique, ce regain d'intérêt pour les champignons est dû au développement



Les nouvelles méthodes de culture ont contribué au retour des champignons vitalisants dans la médecine occidentale. Voici un shiitake poussant sur un substrat de bois de chêne.

de nouveaux processus biotechnologiques. Comme il fallait jadis chercher et cueillir les champignons et que la nature n'en produit pas des masses, leur utilisation restait limitée. Aujourd'hui, ils peuvent être cultivés à grande échelle, sur du bois, dans le sol ou dans des liquides. «Cela a vraiment contribué à les revaloriser», assure Jan I. Lelley.

Mais cela ne suffit pas à expliquer leur renouveau. Si la demande en champignons vitalisants augmente en moyenne de 20 % à 40 % chaque année aux Etats-Unis, c'est essentiellement en raison des nouveaux résultats obtenus par la recherche. En 1968 déjà, une expérience sur des souris réalisée par le National Cancer Center Research Institute du Japon avait montré que différents champignons vitalisants pouvaient inhiber la croissance de tumeurs. Par la suite, diverses études ont permis de prouver les effets pharmacologiques de plus de 700 champignons différents. Aujourd'hui, des scientifiques du monde entier étudient les principes actifs des champignons supérieurs et leurs éventuels effets bénéfiques sur la santé des hommes et des animaux. Les données concernant l'utilisation des champignons vitalisants dans le traitement des cancers et dans la stimulation de l'immunité sont toutefois encore balbutiantes, à quelques exceptions près: la substance lentinane, extraite du shiitake, est autorisée au Japon pour le traitement du cancer.

Plus de bien-être et des valeurs sanguines plus stables

«Les champignons vitalisants, comme le maïtaké, le reishi ou le shiitake, régulent le système immunitaire et influencent positivement le taux de cholestérol. Ils permettent aussi de réduire les effets secondaires de la chimiothérapie», explique Simon Feldhaus, vice-médecin-chef du Centre de compétence de médecine holistique à Baar (ZG). Il utilise des champignons vitalisants dans le traitement complémentaire des pa-

tients cancéreux ou des personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques comme les rhumatismes. Globalement, Simon Feldhaus constate que «grâce à la mycothérapie, mes patients se sentent souvent mieux, développent moins d'infections et présentent des valeurs sanguines plus stables». Cela commence à se savoir et les champignons sont de plus en plus demandés. «Depuis quelques années, j'ai toujours plus de patients qui demandent un traitement à base de champignons. Les thérapeutes aussi s'intéressent de plus en plus à la mycothérapie.»

Hans-Rudolf Durtschi constate aussi un effet positif sur les défenses immunitaires chez les clients de sa droguerie qui recourent aux préparations de champignons vitalisants. Et d'après les témoignages qu'il reçoit, il constate que «les champignons redonnent souvent de l'énergie. C'est aussi vrai pour l'énergie psychique.» Ce qui a définitivement convaincu le droguiste des bienfaits de la mycothérapie, c'est que les champignons n'ont pratiquement pas d'effets secondaires et qu'ils peuvent parfaitement être associés à d'autres méthodes de la médecine complémentaire ou de la médecine académique. «Et puis, j'aime bien essayer de nouvelles choses. Mon intention étant naturellement toujours de savoir: comment aider au mieux mes clients?»

Lukas Fuhrer /Vanessa Naef /trad: cs

Bon à savoir

La *Tribune du droguiste* de septembre s'intéresse aussi aux **bienfaits des champignons**.

En savoir plus

«Les champignons médicinaux», Alain Tardif, Dangles 2014, ISBN 2703310528.

«Il y a 200 ans, la phytothérapie était la médecine officielle»

Etudiant, Beat Meier s'intéressait déjà au mode d'action des médicaments à base de plantes. Devenu professeur et chercheur à la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW), le Prof. Dr Beat Meier est resté fidèle à son thème de prédilection, jusqu'à aujourd'hui, à l'heure de la retraite.

Beat Meier, vous étudiez notamment l'efficacité des médicaments phytothérapeutiques. Un sondage, réalisé en Allemagne, montre que la plupart des utilisateurs ne demandent pas de preuves d'efficacité, ils se contentent de leurs expériences positives. Vos recherches sont-elles donc vraiment nécessaires?

Beat Meier: D'un point de vue scientifique, il est important de pouvoir prouver leur efficacité. D'un point de vue thérapeutique, c'est effectivement secondaire. En fait, on sait depuis longtemps que les médicaments phytothérapeutiques sont efficaces. La recherche clinique permet aujourd'hui d'en apporter la preuve scientifique. Dans certains cas, on découvre même que des plantes ont un spectre d'action plus étendu que supposé. Il est alors capital de mener des études à ce sujet. Pour la science, les modèles qui permettent de voir comment et pourquoi quelque chose est efficace sont très utiles.

«Devons-nous savoir comment les médicaments phytothérapeutiques fonctionnent» demandez-vous pourtant vous-même d'après le titre de votre discours d'adieux. Alors devons-nous vraiment le savoir?

Non, pas besoin. Par contre, nous devons savoir qu'ils agissent. Mon but est de montrer que nous devrions faire confiance au savoir traditionnel et nous en servir pour aller plus loin. Que nous devrions arrêter de tout devoir prouver d'un point de vue pharmacologique. Nous devrions plutôt développer de nouveaux systèmes de recherche appliquée en santé afin de pouvoir utiliser les données des patients pour obtenir des résultats concluants. Au final, nous ne saurons certes toujours pas pourquoi un médicament phytothérapeutique fonctionne, mais nous pourrions prouver qu'il agit effectivement en pratique. Et, au niveau thérapeutique, c'est justement cela qui est important. Nous élaborons actuellement avec la Société suisse de phytothérapie médicale un questionnaire en ligne pour poser aux patients des questions ciblées sur leur utilisation de préparations à base de plantes. Si sur 5000 ou 10 000 sondés, par exemple, 80 % déclarent avoir constaté l'effet

positif d'une préparation, alors cela nous donnera des données pertinentes qui nous permettront de tirer une conclusion. Cette approche n'est pas encore acceptée aujourd'hui. Mais je pense qu'à l'avenir, la recherche appliquée en santé aura le même poids que la recherche fondamentale et la recherche clinique.

A votre avis, qu'est-ce qui fait qu'un traitement à base de produits phytothérapeutiques est efficace ou pas?

Pour le traitement, il est essentiel d'avoir des préparations de qualité. Aujourd'hui, il y a de très nombreuses préparations qui ne font pas partie des produits thérapeutiques et dont on ne connaît ni la composition ni la teneur en principes actifs. Tous les yaourts et autres boissons dans lesquels on trouve des traces d'une plante médicinale et auxquels on prête des effets fabuleux alors qu'ils ne contiennent pas une teneur suffisante nuisent à la réputation des plantes médicinales. Les doses thérapeutiques sont beaucoup trop chères pour le marché de masse. A mon avis, c'est problématique, car ces préparations ne peuvent pas être efficaces.

On trouve aussi des droguistes parmi vos étudiants à la ZHAW. Quel parcours professionnel visent-ils?

Pour eux, étudier la biotechnologie offre la possibilité de se forger un avenir hors du milieu de la droguerie mais toujours dans le domaine des produits thérapeutiques. Les droguistes sont très proches de la technique pharmaceutique et de la pharmacologie. Ils ont ici la chance de réaliser un travail de Bachelor sur un thème concernant les plantes médicinales ou la fabrication de produits thérapeutiques.

En quoi ces travaux consistent-ils? A quoi ressemble la biotechnologie en lien avec les plantes médicinales?

La biotechnologie s'intéresse à la question suivante: comment amener les cellules à produire quelque chose? Bon nombre de médicaments modernes, comme les antibiotiques, sont fabriqués via des systèmes cellulaires. La spé-



Flavia Trachsel

Le **Prof. Dr Beat Meier** exerce comme professeur et chercheur à la Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW) depuis 2004. Il enseigne la phytopharmacologie aux étudiants de biotechnologie, autrement dit l'élaboration de produits thérapeutiques à partir de plantes médicinales. En parallèle, Beat Meier fait, avec deux collaborateurs, des recherches sur la fabrication, la qualité, la sécurité et l'efficacité des médicaments à base de plantes. Son département consacré à la phytopharmacologie comble une lacune dans le secteur suisse de la formation: à sa connaissance, il n'y a pas d'autre Haute école qui s'intéresse spécifiquement à la problématique des produits pharmaceutiques à base de plantes médicinales. Beat Meier a pris sa retraite fin août. C'est désormais le Dr Evelyn Wolfram qui dirige le groupe de recherche. >

SEULEMENT EN ALLEMAND!

Up to date!

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



Facts zum Kurs

Innerhalb des Kurses wird altes Wissen aufgefrischt und mit neuen Erkenntnissen verknüpft. Die praktische Umsetzung unter Anwendung der Verkaufstechnik findet vor Ort in einer Drogerie in Luzern statt. Dabei werden Sie von erfahrenen Fachpersonen begleitet und betreut.

Beim Kick-off-Meeting erhalten Sie aktuelle Informationen zur Drogeriebranche. «Wie erhalte ich meine Traumstelle?» Dr. pharm. Hans Ruppanner gibt Ihnen wertvolle Tipps für ein optimiertes Dossier und ein erfolgreiches Vorstellungsgespräch.

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

Zielpublikum

Drogistinnen und Drogisten, die ihr Wissen auffrischen, vertiefen und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt steigern möchten.

Kursdaten

Montag	9.3.2015	14.20 – 17.50 Uhr
Montag	23.3.2015	12.40 – 17.50 Uhr
Montag	30.3.2015	12.40 – 17.50 Uhr
Montag	4.5.2015	12.40 – 17.50 Uhr 19.00 – 21.00 Uhr Verkaufcoaching in der Drogerie
Montag	18.5.2015	12.40 – 17.50 Uhr
Sonntag	31.5.2015	9.00 – 13.00 Uhr Verkaufcoaching in der Drogerie

Kursort

Frei's Schulen Luzern, Haldenstrasse 33, 6006 Luzern
www.freisschulen.ch

Referenten

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

Schwerpunkthemen

Tipps für die Bewerbung und den Wiedereinstieg (Kick-off-Meeting)

- › Bewerbungen / Lebenslauf / Vorstellungsgespräch
- › Drogistenverband / obligatorische Fort- und Weiterbildung / Qualitätssicherung
- › Informationen zum Wiedereinsteigerkurs (Ablauf E-Learning)

Wissen auffrischen

- › Analgetica
- › Ophthalmologica
- › Wundbehandlung
- › Mykologica / Herpes
- › Ernährung
- › Laxantien
- › Nikotinersatztherapie
- › Allergien & Antiallergia
- › Haut & Sonnenschutz
- › Chemikalienrecht

Beratungssicherheit gewinnen

- › Verkaufstechnik
- › Verkaufcoaching in der Drogerie

Kosten

CHF 620.– pro Person inkl. MwSt, Schulungsunterlagen und E-Learning, ohne Verpflegung

Anmeldung

Mail: kurse_cours@drogistenverband.ch
Online: <http://kurse.drogistenverband.ch>
Anmeldeschluss: 7. Februar 2015
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen

Obligatorische Fort- und Weiterbildung

Dieser Kurs entspricht einem Umfang von 4 Präsenztagen und ca. 32 Stunden Selbststudium.
Für die Teilnahme erhalten Sie 16 -Punkte.

cialisation en technique pharmaceutique permet aux étudiants en biotechnologie d'avoir accès aux sciences pharmaceutiques, dont la phytopharmacologie. Les droguistes ont déjà de solides connaissances de base en la matière. Au terme de leur formation, ils ont ainsi des connaissances de base très étendues qu'ils peuvent mettre au service de différents secteurs de l'industrie, comme la production, le développement, le contrôle de qualité ou encore le domaine des autorisations.

En 1988, vous avez participé à la création de la Société suisse de phytothérapie médicale. Qu'est-ce qui a changé depuis dans le domaine de la phytothérapie?

A l'époque, elle n'était plus guère pratiquée par les médecins. Aujourd'hui, il y a quand même 250 médecins qui sont membres de notre société et qui pratiquent la phytothérapie. Si l'on considère qu'il y a environ 15 000 médecins en Suisse, c'est évidemment encore peu. Mais nous sommes développés et la phytothérapie est bien présente aujourd'hui et même représentée au niveau politique. Ce n'était pas le cas il y a 25 ans. Par ailleurs, les données scientifiques ont considérablement augmenté. Lors de nos premières formations, nous n'avions pratiquement pas de données sur l'efficacité des plantes. Aujourd'hui, nous pouvons proposer des formations continues très approfondies concernant de nombreuses plantes. Pour les principaux domaines d'indication, il y a maintenant des préparations documentées par des données et des études.

La particularité de la phytothérapie est d'utiliser le principe actif de toute la plante et pas seulement des composants isolés. Comment expliquez-vous ce principe?

Dans les produits thérapeutiques à base de plantes, l'extrait est un mélange de plusieurs substances du principe actif. Nous constatons que ces systèmes peuvent provoquer des effets pharmacologiques. Si l'extrait est divisé en différents composants isolés, ces effets disparaissent souvent ou l'on est obligé d'utiliser des doses excessivement élevées des substances retenues de telle sorte qu'il est impossible d'y arriver avec la prise de l'extrait. Le fait que les extraits provoquent rarement un blocage complet des récepteurs indique que la plante a des effets régulateurs et modulateurs. Dans les mélanges de principes actifs, il n'y a donc généralement pas de substance dominante qui cible un seul récepteur. C'est en revanche sur ce principe que sont fabriqués les médicaments de synthèse. Mais la théorie «monodrug» a aussi ses faiblesses. Le principe «une substance, un effet» a en tout cas atteint ses limites dans le cas du sida, puisque le traitement a dès le début associé différents médicaments (trithérapie). De même que nous ne pourrions jamais comprendre l'être humain dans toute sa complexité, de même nous ne pouvons le faire avec les mélanges de plusieurs substances. Mais cela ne veut pas dire qu'ils ne permettent pas de produire des effets thérapeutiques.



Flavia Trachsel

Les plantes médicinales sont utilisées dans de très diverses méthodes thérapeutiques traditionnelles: l'homéopathie, la spagyrie, la médecine traditionnelle chinoise. C'est pourtant la phytothérapie que l'on appelle la «Mère de la médecine officielle». Pourquoi?

L'homéopathie et la spagyrie sont très proches. Dans les deux méthodes, il ne reste plus grand-chose de la plante à la fin du processus de fabrication. Quant à la MTC, elle n'a pas encore une longue tradition en Europe centrale. C'est d'ailleurs aussi le cas de la plupart des méthodes de médecine complémentaire, rares sont celles qui ont été développées avant le 19^e siècle. La phytothérapie, par contre, remonte aux débuts de la culture européenne. Il y a 200 ans, avant le développement de la chimie, tous les médicaments étaient fabriqués à base de plantes et de minéraux. Il n'est donc pas tout à fait correct de placer, comme on le fait aujourd'hui, la phytothérapie dans la médecine complémentaire. Car il y a 200 ans, c'était elle la médecine officielle. Et on ne saurait dire ça d'aucune autre méthode.

Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

Société suisse de phytothérapie médicale (SSPM)

La SSPM a été fondée en 1988 à Interlaken. Son objectif est de faire en sorte que la phytothérapie soit reconnue comme part intégrante de la médecine moderne. La SSPM soutient donc la recherche sur les plantes médicinales ainsi que la formation continue et le perfectionnement dans le domaine de la phytothérapie pour les professionnels de la médecine, de la pharmacie, ainsi que de l'industrie de transformation des plantes. Elle s'engage également pour l'introduction de la phytothérapie dans les études de médecine et pour le développement de cette discipline dans les études de pharmacie. Membre du comité central de la société depuis sa fondation, le Prof. Dr Beat Meier en est aussi le secrétaire central depuis 2005.

Deux nouvelles professions bientôt reconnues

Les professions de praticien de naturopathie et de thérapeute complémentaire sont sur le point d'être reconnues au niveau fédéral. Sont-elles une concurrence pour les drogueries ou plutôt une opportunité de collaborer avec de nouveaux partenaires?

Cinq ans se sont écoulés depuis la votation populaire concernant les médecines complémentaires. En disant oui au contre-projet «Pour la prise en compte des médecines complémentaires», le souverain avait aussi approuvé une de ses revendications principales: la création de diplômes nationaux et d'autorisations cantonales de pratiquer pour les thérapeutes de la médecine complémentaire. Depuis, les organisations fondées dans ce but, à savoir l'«Organisation du monde du travail de la Médecine alternative suisse OrTra MA» et l'«Organisation du monde du travail Thérapie complémentaire OrTra TC», ont parallèlement planché sur le profil des deux professions. Les organisations ont maintenant défini précisément les deux profils professionnels avec toutes les compétences y relatives et élaboré les règlements concernant les examens supérieurs et les directives les concernant.

Examens professionnels supérieurs prévus en 2015

En mai dernier, une soixantaine de personnes ont participé aux premiers examens pilotes de praticien de naturopathie. Dans le domaine de la thérapie complémentaire, près de 900 personnes ont suivi le cursus de la branche ces dernières années, lequel correspond à un examen. Après avoir procédé à quelques adaptations, les deux organisations ont transmis leurs règlements d'examens respectifs au Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) en juillet. Ils pourront entrer en vigueur après contrôle et publication du SEFRI. «Je pense que cela devrait bientôt être le cas», estime Christoph Q. Meier, directeur de l'Organisation du monde du travail TC. Les organisations prévoient d'ailleurs d'organiser les premiers examens professionnels supérieurs au printemps 2015. Des dispositions transitoires et des procédures d'équivalence sont aussi prévues pour les praticiens qui ont déjà suivi une formation.

Des reconnaissances inédites en Europe

La reconnaissance fédérale de ces deux professions est une première en Europe et ancre la position des médecines alternatives et complémentaires dans la société. Elle garantit la qualité des compétences professionnelles et spé-

PROFESSION

«praticien de naturopathie avec diplôme fédéral»

Les praticiens de naturopathie posent des diagnostics et traitent individuellement les troubles de la santé des patients sur la base d'un système global de médecine alternative. Parmi ces disciplines figurent la médecine ayurvédique, l'homéopathie, la médecine naturelle traditionnelle européenne (MTE) et la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Les thérapies agissent directement sur différents plans du corps et permettent de traiter efficacement les maladies aussi bien chroniques qu'aiguës. Outre les médicaments de la médecine alternative, les praticiens en naturopathie peuvent aussi utiliser des méthodes invasives, comme l'acupuncture. Ils activent et stimulent l'autorégulation de l'organisme, induisent un processus naturel de guérison, renforcent les ressources des patients et consolident leurs compétences en matière de santé.

PROFESSION

«thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral»

Les thérapeutes complémentaires complètent la médecine académique en travaillant sur le contact manuel, le mouvement, la respiration et l'énergie. Ils ne sont donc pas l'adresse de référence en cas de maladie aiguë mais bien «un complément aux médecins ou aux praticiens de naturopathie», comme l'explique Rudolf Happle, directeur de l'Organisation du monde du travail MA. Ces thérapeutes ne pratiquent pas de méthodes invasives et ne travaillent pas avec des appareils techniques. Leur travail met l'accent sur les interactions avec les clients: la thérapie complémentaire doit permettre de stimuler leurs ressources et leur perception de soi et ainsi stimuler leur guérison de manière globale. Des procédures de reconnaissance de quelque 20 méthodes sont en cours pour la profession de thérapeute complémentaire. Parmi ces méthodes reconnues à titre provisoire figurent notamment le shiatsu, la kinésiologie et la thérapie cranio-sacrée.



Cette praticienne de naturopathie avec diplôme fédéral est une partenaire potentielle de la droguerie: elle utilise aussi des médicaments de la médecine complémentaire pour de nombreuses méthodes de traitements alternatives.

cialisées, un gage de sérieuse protection pour les patients. Elle harmonise en outre les deux formations existantes et garantit ainsi un niveau élevé et homogène. De ce fait, la reconnaissance et le règlement de l'exercice de la profession augmentent la transparence pour les clients, les cantons, les caisses-maladies, d'autres professionnels de la santé et les thérapeutes eux-mêmes. Le domaine de la santé voit ainsi sa base s'élargir et les clients peuvent choisir librement la thérapie de leur choix. La reconnaissance des deux professions favorise également l'interdisciplinarité. «C'est un pas en direction de la médecine intégrative», estime Rudolf Happle. «Finalement, les deux professions reconnues assurent la pérennité de trésors thérapeutiques traditionnels et ont une action positive sur la qualité de vie», renchérit Christoph Q. Meier. Qui précise que, s'ajoutant à la prise de conscience élevée des aspects relatifs à la santé au sein de la population, la reconnaissance de ces deux nouvelles professions devrait contribuer à modérer l'augmentation des coûts de la santé.

Remise de médicaments: une concurrence pour les drogueries?

L'OrTra TC ne prévoit pas que les thérapeutes complémentaires soient autorisés à remettre des produits thérapeutiques. La situation est différente pour les praticiens de naturopathie: l'OrTra MA souhaite en effet qu'ils puissent à l'avenir remettre les médicaments qui font partie de leur concept thérapeutique. Ce qui devrait régler la situation actuelle qui est pour le moins paradoxale. En effet, explique Rudolf Happle, les ordonnances actuelles, par exemple de MTC, doivent être approuvées par un médecin, lequel peut parfaitement ne pas avoir suivi de formation en MTC. L'autorisation de remise des praticiens est toutefois encore en discussion: «La position de Swissmedic sera déterminante en la matière.»

Les drogueries sont aussi concernées par les compétences de remise qui pourraient être accordées à ces nouvelles professions. Pour Martin Bangerter, président central de l'ASD, le fait que les thérapeutes puissent remettre des médicaments ne constitue pas une concurrence pour les drogueries. «Nous avons un rapport intéressant sur ce point. La loi sur les produits thérapeutiques a d'ailleurs toujours prévu cette possibilité. Tant que les thérapeutes remettent à leurs patients des médicaments qui restent dans le cadre de leur thérapie, cela ne pose pas de problème; au contraire, cela peut même constituer un potentiel de synergie pour de nouvelles collaborations», estime Martin Bangerter, qui est également co-président de Fed-MedCom, la Fédération de la médecine complémentaire. Et de préciser: «Pas question, par contre, que les cabinets des thérapeutes se transforment en éventaires.»

Didier Rebetez, directeur de la droguerie zum Chrüterhüsli, à Bâle, considère également que la collaboration peut constituer une chance pour les deux parties: «Pour des raisons d'économie d'entreprise, un thérapeute peut très bien n'avoir en stock qu'une partie des produits qu'il recommande. Pour le reste, il a besoin d'une droguerie partenaire. A l'opposé, nous avons besoin de thérapeutes partenaires pour les clients qui ont des antécédents médicaux complexes ou qui ont besoin d'un examen thérapeutique approfondi.» L'important, «c'est que tous les partenaires, patients, thérapeutes et droguistes, puissent se faire confiance. Cela implique un respect mutuel.»

Une collaboration qui a fait ses preuves

Comme beaucoup d'autres drogueries, la droguerie Flückiger de Hinwil (ZH) collabore déjà avec des thérapeutes complémentaires et des praticiens de naturopathie. Beat Flückiger, qui dirige aussi une Naturathek, ne s'inquiète pas de cette possible extension des droits de remise. «Je ne crois pas qu'une autorisation fédérale de remise de produits thérapeutiques accordée à certains groupes professionnels amène à des ventes à grande échelle», estime le droguiste et expert diplômé en naturopathie. A l'instar de Didier Rebetez, Beat Flückiger considère donc que la collaboration entre drogueries et thérapeutes fait parfaitement sens.

Carmen Hunkeler / trad: cs



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:

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

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

Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 30. Oktober 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



«On vend le thé autrement quand on a découvert la plante dans la nature»

Passage de témoin à la tête de l'association des Drotaniker: une équipe de six personnes organise désormais les excursions annuelles consacrées à l'étude des plantes.

Claude Roggen pense déjà à la prochaine excursion des Drotaniker. C'est dans la vallée de Vals, dans les Grisons, que les droguistes férus de plantes se retrouveront en été 2015. Mais pour la première fois depuis les années 70, Claude Roggen ne se chargera pas personnellement de la reconnaissance du parcours de cette randonnée botanique de plusieurs jours. Propriétaire de trois drogueries fribourgeoises à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont et expert en plantes médicinales, il continuera certes de participer aux excursions, mais il renonce, en même temps qu'Irène Thomet, à se charger de leur organisation. C'est donc une nouvelle équipe de six personnes qui assume désormais l'organisation des journées des Drotaniker: les droguistes Regina Egli, Christian Wyss, Brigitte Flückiger et Manfred Meier, ainsi que Janna Steger et Armin Landtwing de Heidak SA.

Créer des liens entre la nature et la droguerie

Voilà déjà sept ans que Christian Wyss, propriétaire de la droguerie Wyss à Frauenfeld (TG), participe régulièrement aux randonnées des Drotaniker. Plusieurs raisons l'ont amené à collaborer, avec sa partenaire Regina Egli, à la planification et à l'organisation de cette manifestation: «Comme nous faisons beaucoup de randonnées en montagne, nous savons lire des cartes et observer le terrain. Nous souhaitons mettre cette expérience au service de ces excursions.» Christian Wyss soutient en outre l'idée fondatrice des Drotaniker: transmettre des connaissances botaniques aux collègues. «Mon intention est de créer un lien entre la nature et la droguerie. On vend le thé autrement quand on a découvert la plante dans la nature», assure le droguiste ES. Et, finalement, ce sont aussi



La nouvelle équipe à la tête des Drotaniker prend congé d'Irène Thomet et de Claude Roggen (5^e et 6^e depuis la gauche): Christian Wyss, Regina Egli, Manfred Meier, Brigitte Flückiger, Armin Landtwing et Janna Steger.

toutes les rencontres touchantes qu'il a déjà pu faire avec les Drotaniker qui l'ont amené à s'engager.

La nouvelle équipe doit maintenant faire ses premières expériences à la tête du comité d'organisation des Drotaniker, explique Christian Wyss qui a déjà des projets en tête: «Notre site internet devrait être en ligne en octobre et nous voulons aussi attirer l'attention sur notre association durant les formations spagyriques de Heidak, pour inciter de nouveaux jeunes droguistes à s'intéresser à la botanique.» Les organisateurs peuvent accueillir entre 50 et 60 participants à leurs excursions de plusieurs jours. «L'essentiel n'est pas de grandir rapidement, nous tenons beaucoup plus à assurer la continuité», précise Christian Wyss.

«L'esprit de Robert Quinche doit continuer de vivre»

Les participants aux journées des Drotaniker, fin mai à Crans-Montana, ont pris congé de Claude Roggen et d'Irène Thomet

en tant que membres actifs. Ils ont tous deux reçu une corbeille remplie de produits valaisans en remerciement de leur engagement. Irène Thomet s'est occupée des affaires administratives de l'association ces sept dernières années: réservation des chambres d'hôtel, organisation des trajets en bus et facturation des frais aux participants. Ce sont désormais Janna Steiger, directrice de la formation chez Heidak SA, et Armin Landtwing, directeur du marketing et des ventes, qui s'en chargeront. Mais les Drotaniker ne devront pas faire totalement sans Claude Roggen et Irène Thomet: «Nous continuerons à participer aux randonnées et à transmettre nos connaissances en matière de spagyrie et de médecine populaire», assure Claude Roggen. «L'esprit de Robert Quinche, fondateur des Drotaniker, doit continuer de vivre!»

Lukas Fuhrer / trad: cs

Que supporte la peau de bébé?

Encore en développement, la peau de bébé est beaucoup plus fine que celle des adultes. Elle est donc plus irritable et sensible aux influences extérieures. Quels soins préventifs lui sont bénéfiques et que faire en cas de problèmes cutanés?

Des joues aussi douces que des pêches et une peau bien rose, voilà comment tous les parents aimeraient voir leur bébé. Mais la peau des nouveau-nés est souvent sèche et squameuse car elle se renouvelle. La vieille peau se détache alors sous forme de squames. Lorsqu'un adulte souffre passagèrement d'une sécheresse cutanée qui n'est pas provoquée par une maladie, il peut simplement recourir à un soin hydratant. Mais ce qui est bon pour la peau d'un adulte n'est pas forcément indiqué pour celle de bébé dont les mécanismes de protection ne sont pas encore entièrement développés.

C'est l'épiderme qui assure la principale fonction de protection contre les agressions de l'extérieur, qu'elles soient chimiques ou physiques. Or l'épiderme de bébé est encore très fin. Et ce n'est pas tout. «La zone reliant l'épiderme au derme n'est pas encore entièrement formée et la fonction de barrière ainsi que le manteau de protection acide sont encore en développement. La peau de bébé est donc plus fragile, plus irritable et plus sensible», explique Martin Theiler, médecin-chef du département de dermatologie à l'Hôpital universitaire pour enfants de Zurich. Autant de raisons qui font que le nourrisson est encore mal protégé des influences de son environnement. Un air ambiant trop sec, les rayons du soleil ou un contact avec une substance irritante malmènent sa peau délicate.

La peau de bébé se déshydrate vite

L'essentiel des soins consiste donc à protéger la peau de ces influences extérieures. Mais même avec les meilleures intentions du monde, un excès de soins peut aussi avoir des effets négatifs. Les produits nettoyants comme les émulsifiants, les parfums et les substances au pH alcalin peuvent notamment éliminer la couche protectrice de sébum. Les glandes sébacées, dont les sécrétions forment un

film gras sur la peau des adultes, ne fonctionnent pas encore à plein régime chez bébé. Sa peau n'est donc que partiellement protégée par le film hydrolipidique. C'est pourquoi elle se déshydrate rapidement et est si facilement sujette aux irritations

et aux inflammations. Le manteau de protection acide qui la protège des bactéries nocives, des champignons et autres agressions n'est pas non plus encore entièrement formé chez le nourrisson. Mais six mois après la naissance, la peau de bébé assure déjà «une bien meilleure fonction de protection», précise Martin Theiler.

Des soins sans excès

«Jusqu'à l'âge de deux ans, nous recommandons de baigner bébé tous les deux jours dans un bain additionné d'huile de bain, d'utiliser un savon doux et de le crémér ensuite», explique le dermatologue. Qui ajoute que les crèmes de soins à base de glycérine conviennent bien. Prudence en revanche avec celles qui contiennent de l'urée ou l'allergène de contact appelé lanoline, deux substances qui peuvent irriter la peau de bébé. «Mais les composants de certaines plantes, comme le souci ou l'arnica, peuvent aussi irriter la peau des nourrissons et provoquer des allergies», précise le dermatologue.

Le droguiste Serge Hafen, de la droguerie Hafen à Basserdorf (ZH) est aussi d'avis que l'huile est le meilleur produit pour le bain de bébé. Il recommande en particulier «une huile d'amande pure et biologique. L'huile d'amande soigne et protège la peau, qui la tolère d'ailleurs très bien.» Le droguiste estime qu'il n'est pas nécessaire d'appliquer de la crème sur la peau saine de bébé après le bain, «pour autant qu'on le masse de temps en temps avec de l'huile d'amande».

Lors des soins, les fesses de bébé méritent une attention particulière car la peau, dans les langes, est soumise à rude épreuve. Le climat chaud et humide des langes ramollit la couche cornée, ce qui crée un climat idéal pour les micro-organismes. Des zones rouges, voire des lésions cutanées, peuvent ainsi facilement se former. Pour l'éviter, Martin Theiler conseille d'utiliser des langes jetables hyperabsorbants et de les changer régulièrement. Il recommande également d'appliquer deux fois par jour de la crème au zinc. En cas d'inflammation, il est très important de veiller à une hygiène parfaite et de laisser les fesses à l'air le plus souvent possible, pour favoriser la guérison. On peut aussi appliquer plus souvent la crème au zinc. Et



Un massage avec de l'huile d'amande ou une crème soignante à la glycérine protège la peau de bébé des irritations.

si l'inflammation s'accompagne, comme souvent dans cette zone, d'une mycose, on peut la traiter en appliquant une pommade antimycosique.

Les bébés ont aussi de l'acné

L'acné ne concerne pas seulement les ados, elle touche aussi un nouveau-né sur neuf durant les six semaines qui suivent la naissance. Les petits garçons y sont quatre fois plus sujets que les fillettes. Cette acné néonatale (pustulose néonatale) est provoquée par la stimulation des glandes sébacées après la naissance. Elle ne nécessite pas de traitement particulier. «L'acné des nouveau-nés est bénigne et disparaît d'elle-même», assure le dermatologue. Il est cependant difficile de la différencier visuellement de l'acné des nourrissons, laquelle nécessite une consultation médicale. «L'acné des nourrissons s'accompagne de comédons; l'autre, non», précise Martin Theiler. L'acné des nourrissons apparaît entre le troisième et le sixième mois. Le pédiatre doit établir s'il s'agit d'un excès d'androgènes, autrement une hypersécrétion d'hormones sexuelles mâles. Si l'examen médical ne révèle pas de signe alarmant, il n'est pas nécessaire d'entamer un traitement. Normalement, l'acné des nourrissons ne provoque ni démangeaisons ni douleurs.

Eczéma ou croûtes de lait?

Lorsque des petites croûtes squameuses, jaunes et grasses se forment sur la tête de bébé durant les semaines qui suivent la naissance, on parle souvent de croûtes de lait. En fait, il s'agit le plus souvent d'un eczéma séborrhéique bénin qui disparaît généralement après trois mois et ne nécessite aucun traitement particulier. Les croûtes de lait (eczéma atopique) en revanche apparaissent le plus souvent

après le troisième mois et peuvent perdurer plusieurs mois, voire des années. «Les bébés qui ont des croûtes de lait peuvent aussi être plus sensibles à la dermatite atopique», constate le dermatologue. Près de 40 à 50 % de ces enfants développent effectivement une dermatite atopique. Les croûtes de lait peuvent aussi favoriser d'autres réactions allergiques, comme le rhume des foins. Alors que l'eczéma séborrhéique se limite généralement à la zone chevelue de la tête, les croûtes de lait peuvent s'étendre sur tout le visage ou même sur d'autres parties du corps. Une peau fortement rougie sous les squames peut être un signe qu'il s'agit bien de croûtes de lait. Même lorsque bébé est très atteint, le médecin conseille d'appliquer de l'huile sur sa peau (une heure avant le bain puis, pendant le bain, éliminer les peaux mortes avec une brosse douce). Si cela ne suffit pas, il peut être nécessaire de recourir à une crème antifongique et à une préparation à base de cortisone. Eczéma séborrhéique ou atopique, ces deux affections cutanées ne sont pas jolies à voir et dérangent donc bon nombre de parents. Mais pour éviter tout risque de blessure ou d'infection, il leur est absolument déconseillé d'arracher les squames.

Des soins aux effets positifs

Selon Martin Theiler, la recherche sur la fonction de la barrière cutanée a bien progressé ces dernières années. Les médecins considèrent donc désormais que les maladies cutanées, comme la dermatite atopique, sont essentiellement un problème de barrière cutanée. «Pour éviter ces maladies cutanées, soigner de manière conséquente la peau de bébé dès la naissance a vraiment des effets positifs», conclut le dermatologue.

Claudia Merki / trad: cs

Bon à savoir

La nouvelle édition de la *Tribune du droguiste* prend aussi soin de la **peau de bébé**.



Marché de l'emploi

Délai d'insertion pour la
prochaine édition: 2 septembre 2014
Envoyer les annonces électroniques à:
inserate@drogistenverband.ch

Vous êtes à la recherche d'un emploi ou avez un poste à repourvoir?



Vous trouverez toutes les offres dans notre Marché de l'emploi en ligne. Offres actuelles:
www.drogistenverband.ch



Wir sind eine lebhaftige Naturdrogerie im Zentrum von BASEL und suchen eine

Drogist/in 100%

Mehr Informationen über uns und die offene Stelle finden Sie auf unserer Homepage.

www.chrüterhüsli.ch

Drogerie zum Chrüterhüsli AG, Didier Rebetez
Gerbergasse 69, 4051 Basel

LA SANTÉ À L'ANTENNE

Les thèmes de septembre
› Fatigue due à une carence en fer
› Seule la prime compte?
› Problèmes de peau des bébés
› Les nanomatériaux sont partout
› Un visage toujours frais

Mardi 11h45		Vendredi 9h45	
Lundi (d) 9h30		Lundi (f) 9h40	
Mardi 14h15		Mardi 13h20	
Mardi 10h45		Mardi 10h15	
Lundi 13h20		Mardi 9h45	
Mardi 10h15		Mardi 11h20	

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

Unsere Auftraggeber sind die 3 TopPharm Studer Apotheken in Liestal und Bubendorf. move and win begleitet Auftraggeber und Kandidaten respektvoll, umfassend und nachhaltig. Im Zuge einer Nachfolgelösung suchen wir eine dynamische Persönlichkeit (Dame oder Herrn) als

Administrator/in und Mitglied der GL DIE Chance für eine Drogisten/in oder Pharma-(Betriebs)-Assistentin

Ihre Aufgabe

In dieser spannenden und vielseitigen Position unterstützen Sie die beiden Familienmitglieder (Apotheker und biomedizinische Analytikerin) in der Geschäftsleitung. Dies in den Bereichen Personaladministration (ca. 45 Mitarbeitende) und Personalentwicklung, Marketing und Kommunikation (Promotionen, Kampagnen, Schulungen) sowie zentraler Einkauf. Sie helfen auch mit, Prozesse zu verbessern und neue Dienstleistungen zu entwickeln. Ihr Arbeitsort ist Liestal (BL).

Ihr Profil

Sie sind Drogist/in oder Pharma-Betriebsassistent/in oder Pharma-Assistent/in mit mehrjähriger Erfahrung und möchten Verantwortung übernehmen. Sie haben ein gutes Sensorium für Mitarbeiter, sind kommunikativ und kooperativ, können sich aber auch dezidiert durchsetzen. Entscheidungsfreude aber auch Frustrations-toleranz zeichnen Sie ebenso aus. Sie verfügen über gute EDV-Kenntnisse und sprechen Schweizerdeutsch.

Ihre Kontaktnahme

mit uns bringt Sie weiter. Senden Sie uns Ihr Dossier mit Bild. Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen im Voraus:
Hans Ruppner, Dr. pharm., Telefon 061 260 77 01,
info@moveandwin.ch
www.studer-apotheken.ch / www.moveandwin.ch



In der Drogerie Neumarkt suchen wir per 01.12.2014 ein/eine

Drogist/in 80%

Unsere Drogerie befindet sich im Neumarkt Center in Brugg. Wir bevorzugen die Natur und ihre Nachhaltigkeit und setzen daher auf Naturheilmittel und Naturkosmetik. Der stetig wachsende Bereich an Haus-spezialitäten ermöglicht es uns, die Kunden sehr individuell zu beraten.

Wir bieten:

- attraktive Arbeitszeiten
- gute Entwicklungsmöglichkeiten im Gebiet Weiterbildung/Schulung
- faire Anstellungsbedingungen

Wir erwarten:

- Erfahrung im Bereich Naturheilmittel (Bachblüten, Schüssler Salze)
- Interesse für Reformprodukte
- Kenntnisse vom Pro Pharma EDV-System
- eine gute Teamfähigkeit
- Flexibilität

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Unser aufgestelltes und motiviertes Team freut sich Sie kennen zu lernen!

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an folgende Adresse:
Drogerie Neumarkt, z.H. Frau Ramona Zehnder, Neumarkt 1, 5200 Brugg

drogerie
Neumarkt Brugg

Neumarkt 1, 5200 Brugg
Tel. 056 441 62 80
Fax 056 442 39 60



Nouveau

Schwabe Pharma SA

Les produits antihémorroïdaires Hametum® contiennent comme principe actif un distillat d'hamamélis virginiana. La nouveauté, c'est que les lingettes anales sont maintenant disponibles en distributeur pratique. Les lingettes humides sont idéales pour laver en douceur et en profondeur après chaque passage aux toilettes, elles ont un effet rafraîchissant, anti-irritations et légèrement désinfectant en cas de rougeurs de la peau et des muqueuses.

www.schwabepharma.ch



Alcina SA

Linola® Baume protecteur thermoactif protège les peaux sensibles des irritations cutanées dues aux frottements, transpiration et urine, sans empêcher la peau de «respirer». Contient de précieux composants végétaux qui apaisent les irritations cutanées et favorisent le processus de régénération naturel de la peau. Pour les soins des bébés, des personnes âgées, diabétiques, en cas de forte surcharge pondérale ou pour les activités sportives. www.linola.ch

De fil en aiguille

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



A question directe ...

«Dans l'antiquité, l'épeautre et le froment étaient déjà considérés comme des remèdes thérapeutiques, jusqu'à la Renaissance où ils ont atteint leur apogée. Q'en est-il actuellement? Ces deux produits ne pourraient-ils pas être utilisés aussi bien pour leurs vertus alimentaires que thérapeutiques?»

Professeure Sabine Anagnostou, pharmacienne et historienne pharmaceutique, Alpinia Laudanum Institute of Phytopharmaceutical Sciences



... réponse précise

«Des siècles durant, on a traité de très nombreuses maladies, même sévères, avec des préparations à base d'épeautre et de froment. Mais en raison des cultures intensives, les sortes de froment actuelles ne sont plus comparables à celles de jadis et provoquent un nombre croissant d'intolérances diverses. L'épeautre, en revanche, n'a pas donné de résultat intéressant lors des essais de culture et de sélection. On trouve donc encore aujourd'hui d'anciennes sortes qui n'ont jamais été croisées avec du froment ni aucune autre céréale hypersélectionnée et qui peuvent donc encore être utilisées comme aliment ou comme médicament. L'épeautre complet appelé «Oberkulmer Rotkorn» en est l'exemple parfait. Selon un sondage effectué auprès des consommateurs d'épeautre, il apparaît que cette céréale permet d'atténuer, voire de guérir, de nombreux états pathologiques.»

Marina Franziska Bisping, pharmacienne et naturopathe



Et la suite

La prochaine question s'adresse au Dr Wighard Strehlow, naturopathe. Marina Franziska Bisping lui demande:

«Selon Hildegarde de Bingen, célèbre religieuse et femme médecin allemande, un mélange de fenouil des montagnes, de poire, de petit galanga, de réglisse, de sarriette et de miel permettrait d'assainir la flore intestinale. Quel est le spectre d'action du miel de poire au fenouil des montagnes et quels résultats a-t-on déjà obtenus avec ce produit?»

La réponse de Wighard Strehlow paraîtra dans l'édition d'octobre de d-inside.

Wertvolle Omega-3 Fettsäuren – DHA und EPA

Die Omega-3-Fettsäuren gehören zu der Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind essentiell, das heisst, der Körper kann sie nicht selbst bilden sondern sie müssen mit der Nahrung zugefügt werden. Omega-3-Fettsäuren, speziell EPA und DHA, regeln wichtige Stoffwechselforgänge, die nicht nur für Herz und Kreislauf von Bedeutung sind.

Docosahexaensäure (DHA)

Konzentration, Gedächtnis und Lernfähigkeit

Gerade Schüler und Studierende werden mental sehr gefordert. Eine ausreichende Versorgung mit Docosahexaensäure (DHA) dient der Gehirnfunktion und kann somit in Zeiten hoher mentaler Belastung unterstützen (Wirkung ab 250 mg DHA und EPA pro Tag).

Wichtig für die Sehkraft

Auch für die Augen spielt DHA eine wichtige Rolle, es trägt dazu bei die Sehkraft zu Erhalten. Eine ausreichende Aufnahme von DHA in der Schwangerschaft und Stillzeit durch die Mutter trägt zudem zur normalen Entwicklung der Augen und der Sehkraft beim Fötus bzw. dem Säugling bei. Die positiven Wirkungen für den Fötus/Säugling stellen sich ein, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3 Fettsäuren täglich 200 mg DHA eingenommen werden.

Burgerstein Omega-3 DHA

Burgerstein Omega-3 DHA enthält hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren, gewonnen aus reinem Fischöl, mit einem hohen Anteil an DHA. Mit Vitamin E um die empfindlichen Fettsäuren vor Oxidation zu schützen.



Eicosapentaensäure (EPA)

Der Herzenswunsch des Herz-Kreislaufsystems

Die Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei (positive Wirkung ab 250 mg EPA und DHA pro Tag). Als mehrfach ungesättigte Fettsäuren, tragen EPA und DHA auch zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Burgerstein Omega-3 EPA

Burgerstein Omega-3 EPA enthält hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren, gewonnen aus reinem Fischöl, mit einem hohen Anteil an EPA. Mit Vitamin E um die empfindlichen Fettsäuren vor Oxidation zu schützen.



Tut gut. Burgerstein Vitamine

Antistress AG
Gesellschaft für
Gesundheitsschutz
8640 Rapperswil
www.burgerstein.ch