



UNE VISION POUR MOTIVER VOS COLLABORATEURS

**FORUM DE FORMATION 2015:
LES COURS EN UN CLIN D'ŒIL**

**LES VÉGANES VIVENT-ILS
DANGEREUSEMENT?**

**POURQUOI L'ACIDOSE PÈSE
SUR LES PERFORMANCES**



ESD-Cycle de formation 2016-18 Des perspectives pour l'avenir

Journée d'information

Lundi 2 novembre 2015, 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 10 mars 2016.

Examen d'admission

Mercredi 23 mars 2016

Début du cycle 2016-18

Lundi 15 août 2016

Délai d'inscription

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au 28 février 2016.

ESD-Ausbildungszyklus 2016-18 Eine Zukunft mit Perspektiven

Informationstag

Montag, 2. November 2015, 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, 10. März 2016.

Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 23. März 2016

Beginn des Ausbildungszyklus 2016-18

Montag, 15. August 2016

Einschreibefrist

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der 28. Februar 2016.

Investissez dans votre personnel – soigner les collaborateurs est une tâche de management



4 FORUM DE FORMATION 2015

Les principales informations et toutes les conférences sur «Le bonheur en famille»



20 MODES ALIMENTAIRES

Les carences quand on renonce à un groupe d'aliments et comment les compenser



10 INTERVIEW D'HANSUELI ALBONICO

Médecines de famille et complémentaire sont un tandem fort dans la pratique de la médecine générale

27 ACIDOSE DANS LES TISSUS MUSCULAIRES

Une hyperacidité des muscles provoque des douleurs – et limite les performances

29 TRAVAIL ET DROIT

Comment bien me vendre? Conseils et astuces pour réussir sa postulation

30 MARCHÉ DE L'EMPLOI

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 2 novembre 2015

Name / Nom: _____

Adresse / Adresse: _____

E-Mail / Courriel: _____

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée

Délai d'inscription pour la journée d'information:
Jeudi 29 octobre 2015

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

École supérieure de droguerie

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

Anmeldung

für den Informationstag vom 2. November 2015

Vorname / Prénom: _____

PLZ Ort / NPA localité: _____

Telefon / Téléphone: _____

Gym. Maturität / maturité gymnasiale

Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 29. Oktober 2015



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 Bangerter; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hr); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann; annonces: Heinrich Gasser (ad interim), inserate@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Julia Burgener (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Claudia Luginbühl; couverture: fotolia.com

Abonnements: Antonella Schilirò, téléphone 032 328 50 30, a.schiliro@drogistenverband.ch; ISSN 2297-1688; 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

FORUM DE FORMATION 2015

Cette année, le forum de formation sera consacré au bonheur en famille. Du 8 au 10 novembre, vous pourrez assister à de nombreuses conférences et entretenir des contacts personnels avec vos partenaires de l'industrie et de la droguerie. Les cours en français se concentrent le dimanche 8 novembre.

La naissance d'un enfant est pour beaucoup de couples la réalisation d'un souhait nourri depuis longtemps, le bonheur en famille est parfait. Mais avec l'arrivée de ce petit rayon de soleil, de nombreuses habitudes durement gagnées changent. Les jours suivent un nouveau rythme et les nuits se font plus courtes. Mères et pères cherchent alors des réponses à leurs questions notamment en droguerie.

Les jeunes parents sont particulièrement intéressés par des remèdes naturels efficaces. Voilà pourquoi vous trouverez au programme des conférences sur le traitement des problèmes de santé des enfants par différentes thérapies alternatives. D'autres donneront des conseils et astuces pratiques pour aider les parents dans cette nouvelle période de vie.

Votre journée de cours personnelle – composée individuellement

Vous trouverez dans les prochaines pages un bref descriptif des différents cours. Des informations plus détaillées concernant l'organisation des cours et leur contenu figurent sur www.forum-de-formation.ch.

Public-cible

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

Appel à la réduction des flots de papier

Tous les documents pourront être téléchargés par les participants quelques jours avant le forum de formation. Si vous ne souhaitez pas renoncer aux documents imprimés pour vos cours, vous pouvez les commander gratuitement lors de votre inscription.

Repas

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

Nos prestations – votre prix

La cotisation annuelle de membre donne droit – selon la taille de l'entreprise – à une ou deux journées de formation au forum de formation 2015. Vous payez seulement 120 francs par personne (hors TVA), repas compris, pour les autres journées de cours. Les non-membres paient 200 francs (hors TVA) par journée de formation.

Formation continue obligatoire

Vous recevez 4 points- par journée de cours (1 point par leçon).

Si vous le désirez, nous vous fournissons volontiers une attestation RME – envoyée après les cours par la poste. Veuillez adresser votre demande à: kurse_cours@drogistenverband.ch

Inscription

Inscrivez-vous en ligne sur: kurse_cours@drogistenverband.ch

Délai d'inscription: dimanche 11 octobre 2015

Le nombre des places est limité. Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée. Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Vous avez des questions?

Nous nous tenons volontiers à disposition pour y répondre.

Par téléphone: 032 328 50 36; fax: 032 328 50 31 ou e-mail: kurse_cours@drogistenverband.ch

| Claudia Meier

CHANGEMENT POUR LE BILLET CFF

L'ASD continue à participer à vos frais de déplacement avec les transports publics au forum de formation de Neuchâtel. En raison d'un changement chez les CFF, les cartes journalières à prix réduit ont été remplacées par un code promotionnel. En échangeant ce code sur le magasin en ligne des CFF, vous recevrez un rabais de 10 francs par trajet pour votre billet entre votre domicile et Neuchâtel (transports publics de la ville compris). Veuillez commander votre code promotionnel avec l'inscription. Il vous sera envoyé avec la confirmation d'inscription.



LE BONHEUR EN FAMILLE: LES CONFÉRENCES

Conférences en français

La jeune famille accompagnée par les fleurs de Bach (di)

Intervenante: Anne Guinand / assistante en pharmacie, conseillère enregistrée Fondation Bach au nom de Hänseler SA

Les fleurs de Bach offrent un soutien aux enfants et aux parents pour rester forts et décontractés et relever les défis du quotidien (anxiété, tristesse, manque d'assurance, impatience, soucis, sollicitation temporaire excessive, etc.). Outre un aperçu de la philosophie du système d'Edward Bach, des exemples pratiques vous permettront de vous familiariser avec les dix fleurs de Bach qui accompagnent le plus souvent les familles et de préparer un mélange de fleurs de Bach à partir de ces plantes. Vous pourrez ainsi les utiliser à bon escient dans vos entretiens de conseils.

Une jeune vie! – utilisation de la gemmothérapie et de la spagyrie! (di)

Intervenant: Erich Steinle / droguiste ES, Spagyros SA

La naissance d'un enfant, c'est bien plus qu'un simple élargissement de la

famille. Plus rien n'est comme avant. L'enfant, la mère et l'entourage proche évoluent sur un terrain nouveau. Quels problèmes de santé les jeunes familles vont venir exposer en droguerie? – Quelles essences de gemmothérapie ou de spagyrie peuvent aider? – Comment les combiner et quand la prudence est-elle de mise?

Les 1000 premiers jours – alimentation et prévention des allergies (di)

Intervenante: Laure Tercier-Sciboz / diététicienne diplômée HES, collaboratrice externe, aha! Centre d'Allergie Suisse

Une alimentation équilibrée pendant la grossesse et l'allaitement donne à un enfant un bon départ dans la vie. En outre, elle peut influencer positivement le développement et la santé du bébé. Mais souvent, des questions surgissent durant cette période: qu'est-ce qu'une alimentation idéale pour les nourrissons? Quels aliments l'enfant devrait manger et à quel moment? Que peut-on faire pour prévenir les allergies? Et à quoi faut-il faire attention quand un enfant souffre déjà d'allergies alimentaires? Cette confé-

rence d'aha! Centre d'Allergie Suisse répond à ces questions et à d'autres encore.

Mère, père – accompagnement spagyrique pendant une nouvelle période de vie (di)

Intervenante: Mélissa Roulin / droguiste ES, Heidak SA

Quand un couple a son premier enfant, il se transforme alors en famille. C'est un grand bouleversement dans la vie des deux partenaires. Le déroulement des journées change radicalement, mais le tout s'accompagne aussi de nouvelles responsabilités et devoirs. Cette évolution ne se fait pas toujours sans heurts, car il n'est pas forcément facile de se faire à une nouvelle situation. Parfois, des conflits psychiques apparaissent et compliquent la vie à trois. Cette conférence traite moins de l'enfant que des problèmes auxquels les jeunes parents peuvent être confrontés. Des propositions de recettes adaptées aux différentes situations seront présentées et des solutions spagyriques seront élaborées. >



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



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





Bälliz Apotheke + Drogerie AG, Thun

Les sels de Schüssler dans le quotidien d'une jeune famille (di)

Intervenante: Lorianne Sublet / droguiste ES sur mandat de Omida SA

Les sels de Schüssler s'adressent à tous – jeunes et vieux. C'est pourquoi ils peuvent être administrés à tous les membres de la famille, du plus petit au plus âgé. Le quotidien d'une jeune famille est constitué d'innombrables situations dans lesquelles le recours aux sels de Schüssler est judicieux. Ainsi, ils peuvent être utilisés quand les enfants souffrent de troubles de la concentration, d'hyperactivité, de peur des examens ou de problèmes de croissance. Il existe aussi des combinaisons indiquées pour le père. Dans ce séminaire, nous vous donnons quelques conseils pour surmonter ces problèmes quotidiens plus facilement grâce aux sels de Schüssler.

La jeune famille: un piège à stress – quand le stress pèse sur l'estomac (di)

Intervenante: Cécile Monachon droguiste ES, Padma SA

Soudain, tout est différent. Malgré tout le bonheur, la fondation d'une famille peut aussi engendrer de nouvelles sollicitations et du stress. Des résultats récents de recherches sur le sujet peuvent révolutionner la manière dont nous gérons le stress. Beaucoup de personnes perçoivent la sensation de stress dans le ventre. Que sait-on à présent sur le cerveau abdominal? Comment fonctionne ce mystérieux organe? L'instrument le plus important pour gérer le stress dans la culture tibétaine est la méditation par la pratique de l'attention. Son efficacité a été prouvée par des études scientifiques. Vous bénéficierez d'une introduction à la méditation par la pratique de l'attention, avec une

partie pratique. En outre, vous apprendrez à connaître les différents domaines d'action des produits Padma dans ce secteur.

Premiers secours homéopathiques pour les jeunes familles (di)

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

La fondation d'une famille change beaucoup de choses, et ceci également dans le rapport avec les médicaments ou les remèdes naturels: on aimerait souvent plutôt quelque chose de «naturel». A l'instar de la phytothérapie, de la spagyrie et autres, l'homéopathie s'y prête aussi on ne peut mieux. La conférence donne le savoir-faire nécessaire dans l'utilisation et le conseil de remèdes homéopathiques spécifiques dans l'optique de la «jeune famille». Le principal accent de cette conférence est mis sur le traitement homéopathique de la fièvre, de la toux, des troubles digestifs et des blessures.

Groupe cible: la jeune famille (di)

Intervenante: Barbara Honegger / cheffe des ventes dipl. féd., formatrice en entreprise

Le taux de naissance est reparti à la hausse en 2014. Les jeunes gens accordent à nouveau davantage d'importance à la fondation d'une famille. Quelles possibilités s'offrent ainsi à vous dans votre droguerie? Comment développer les prestations de marketing et quelles idées réaliser comme design de prestations pour les jeunes familles? Comment atteindre au mieux ce groupe cible? Comment s'assurer que la jeune famille se sente bien entourée chez vous et vous reste fidèle? Pour en savoir plus, n'hésitez pas à suivre cet atelier.

Conférences en allemand

Ursachen und Beschwerden bei Harnwegsinfekten (So / Mo)

Referentin: Marlies von Siebenthal / Leitende Fachfrau für Blasen- und Intimbeschwerden Kantonsspital Frauenfeld, im Auftrag der Hänsseler AG

Die Referentin erklärt verschiedene Ursachen und Krankheitsbilder, die rezidivierende Blasenentzündungen fördern und auslösen können. Dazu werden verschiedene Möglichkeiten zur Prävention und Behandlung besprochen, mit dem Ziel, leichte Harnwegsinfektionen ohne Antibiotika erfolgreich zu behandeln.

Heilpflanzenkraft für die optimale Anpassung des mütterlichen Organismus (So / Mo / Di)

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

Schwangerschaftsbeschwerden sind aus ganzheitlicher Sicht der Phytotherapie Anpassungsschwierigkeiten des mütterlichen Organismus an das zukünftige Mutterglück. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Arzneipflanzen die werdende Mutter während der Schwangerschaft und für eine natürliche Geburt optimal unterstützen können.

Ätherische Öle in der Kinderheilkunde (So / Mo / Di)

Referenten: Ralph Fischer / Drogist HF; Jürg Horlacher / eidg. dipl. Drogist, Aromalife AG

Besonders Kinder reagieren sehr sensibel auf Aromatherapie. Richtig angewendet, bietet sie deshalb Unterstützung zur Behandlung vieler Kinderbeschwerden wie beispielsweise Zahnungsbeschwerden, Dreimonatskrämpfe, Erkältung und Fieber. Da die ätherischen Öle über die Nase direkt unsere Emotionen berühren,

erzielen sie aber auch hervorragende Erfolge bei Schlafstörungen, Ängsten und Schulstress. Wie einfach die Anwendung ist, wann welches ätherische Öl Linderung bringt, wie es korrekt dosiert wird und wo Vorsicht geboten ist, lernen Sie in dieser Lektion.

Junge Familie; genau hingesCHAUT (So / Mo)

Referent: Jo Marty / Management-Trainer und Coach, Goloy GmbH Gerade in den ersten Lebensabschnitten, aber auch in der Schwangerschaft, sind an unsere Organe und Organsysteme hohe Anforderungen gestellt. Da die Haut mit ihren zahlreichen Aufgaben funktionell mit den Vorgängen der inneren Organe und Systeme verbunden ist, kann sie überlastet werden. Dermatologisch spricht man dann unter anderem von Neurodermitis, Ekzema nervosa, Schorfbildung oder eben Streifen, Spannungen und Rötungen in der Schwangerschaft. Im Referat werden die Zusammenhänge «Haut als Kompensationsorgan für innere Anforderungen» erläutert und relevante Rezepte zur Behandlung von Hautbeschwerden während der Schwangerschaft, im Kleinkindesalter bis zum Jugendalter aufgezeigt.

Unerfüllter Kinderwunsch (So / Mo / Di)

Referentin: Beatrice Savoldi / Drogistin HF, Fachreferentin Komplementärmedizin, ebi-pharm ag Unfruchtbarkeit ist ein verbreitetes Problem. Inzwischen sind gegen 20 Prozent aller Partnerschaften kinderlos – und zwar ungewollt! Dies ist vor allem in den Industrienationen zu beobachten. Die «moderne» Lebensweise ist dabei nicht ganz unschuldig. Da es sich um ein multifaktorielles Geschehen handelt, muss diese Thematik ganzheitlich betrachtet werden. Der Vortrag «Unerfüllter Kinderwunsch» zeigt verschiedene Ursachen auf, die einen negativen

Einfluss auf die Fertilität ausüben. Weiter werden naturheilkundliche Therapien besprochen, welche die weibliche und männliche Fruchtbarkeit positiv beeinflussen und dabei die Möglichkeit einer Schwangerschaft erhöhen. Ganz nach dem Motto «Mit der Kraft der Natur zum Familienglück».

Sonnenschutz für die ganze Familie (Di)

Referentin: Nathalie Gerber / Programmleiterin Prävention Hautkrebs, Krebsliga Schweiz In der Schweiz erkranken jährlich rund 37 000 Menschen an Krebs, davon ca. 2400 an einem schwarzen Hautkrebs. Etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen könnte durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden. Der Hauptrisikofaktor beim Hautkrebs beispielsweise ist die UV-Strahlung der Sonne. Aber wieso lösen UV-Strahlen Hautkrebs aus? Was ist Hautkrebs und welche Formen gibt es? Hier erhalten Sie die Zahlen und Fakten, die wichtigsten Tipps im Umgang mit der UV-Strahlung sowie alles über den optimalen Sonnenschutz für die ganze Familie.

Selbstmedikation bei Kleinkindern: Chancen und Grenzen (So)

Referent: Dr. med. Hansueli Albonico / Facharzt FMH für Allgemein- und Komplementärmedizin, im Auftrag des SDV Das elterliche Bewusstsein für Gesundheit und Wohlergehen ihrer Sprösslinge ist grenzenlos. Doch speziell in der Therapie von Säuglingen und Kleinkindern ist Vorsicht geboten! Stoffwechsel und Immunsystem sind noch nicht ausgereift, Resorption und Wirkung von Arzneistoffen funktionieren anders. Nach dem Einführungsreferat werden im gemeinsamen Gespräch die Chancen und Grenzen der Selbstmedikation von Kleinkindern

erarbeitet, wobei speziell auf die Triage und die Frage «Wann muss der kleine Patient an den Arzt überwiesen werden?» eingegangen wird.

Kind im Stress? Homöopathie und Schüssler Salze als sanfte Hilfe (So / Mo / Di)

Referentinnen: Fabienne Gigandet / Homöopathin, Fachleiterin Ausbildung Homöopathie; Ursina Wieland / Drogistin HF, Omida AG Die Anforderungen an Kinder werden immer höher: Notendruck, viele Hobbys, kaum Zeit für Erholung – oder dann beim Gamen am Computer. Reizüberflutung führt zu Schlafstörungen oder wenig erholsamem Schlaf, was sich auf die Konzentration und die nervliche Ruhe im Alltag negativ auswirken kann. Hyperaktivität und schlechte Noten sind oft die Folge. Im Pingpong-Referat werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man Kinder auf sanfte Art und Weise unterstützen kann, mit ihren Alltagsanforderungen besser umzugehen.

Wenn sich Kinder bewegen (So / Mo / Di)

Referent: Herman Bichsel / eidg. dipl. Drogist, im Auftrag des SDV Regelmässige Bewegung ist eine zentrale Voraussetzung für die gesunde Entwicklung. «Bewegte» Kinder sind ausgeglichener und schlauer, heisst es. Durchgeführt an der frischen Luft hat Bewegung zudem einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Wird ausgiebig Sport getrieben, stellt dies jedoch erhöhte Anforderungen an die Ernährung. Oft ist eine zusätzliche Supplementierung angezeigt, um die Versorgung von Kindern im Wachstum zu gewährleisten. Dieses Referat spannt den Bogen von den positiven Aspekten der Bewegung über die optimale Ernährung und Mineralstoffversorgung bis zur Erstbeurteilung und -behandlung von kleineren und grösseren Notfällen. >

LES MODULES DE COURS EN UN COUP D'ŒIL

Dimanche 8 novembre 2015

	BLOC A 09.10 – 10.35	BLOC B 11.10 – 12.35	BLOC C 13.45 – 15.10	BLOC D 15.30 – 16.55
FR1	La jeune famille accompagnée par les Fleurs de Bach	Groupe cible: la jeune famille	Une jeune vie! – utilisation de la gemmothérapie et de la spagyrie!	La jeune famille comme facteur de stress – quand le stress pèse sur l'estomac
FR2	Premiers secours homéopathiques pour les jeunes familles	Les sels de Schüssler dans le quotidien d'une jeune famille	Les 1000 premiers jours – alimentation et prévention des allergies	Maman, papa, bébé – accompagnement spagyrique pendant une nouvelle période de vie
1	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch	Kind im Stress? Homöopathie und Schüssler Salze als sanfte Hilfe
2	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde	Mutter, Vater, Kind – Spagyrische Begleitung für eine neue Lebensphase	Mutter, Vater, Kind – Spagyrische Begleitung für eine neue Lebensphase
3	Die ersten 1000 Tage – Ernährung und Allergieprävention	Die ersten 1000 Tage – Ernährung und Allergieprävention	Wenn sich Kinder bewegen	Wenn sich Kinder bewegen
4	Zielgruppe junge Familie	Junge Familie; genau hingesCHAUT	Junge Familie; genau hingesCHAUT	Junge Familie; genau hingesCHAUT
5	Heilpflanzenkraft für die optimale Anpassung des mütterlichen Organismus	Selbstmedikation bei Kleinkindern: Chancen und Grenzen	Selbstmedikation bei Kleinkindern: Chancen und Grenzen	Selbstmedikation bei Kleinkindern: Chancen und Grenzen
6	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien
7	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Zielgruppe junge Familie	Ursachen und Beschwerden bei Harnwegsinfekten

Lundi 9 novembre 2015

	BLOC E 09.10 – 10.35	BLOC F 11.10 – 12.35	BLOC G 13.45 – 15.10	BLOC H 15.30 – 16.55
1	Mutter, Vater, Kind – Spagyrische Begleitung für eine neue Lebensphase	Mutter, Vater, Kind – Spagyrische Begleitung für eine neue Lebensphase	Kind im Stress? Homöopathie und Schüssler Salze als sanfte Hilfe	Kind im Stress? Homöopathie und Schüssler Salze als sanfte Hilfe
2	Ursachen und Beschwerden bei Harnwegsinfekten	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Die junge Familie begleitet von den Bach-Blüten
3	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Zielgruppe junge Familie	Zielgruppe junge Familie
4	Wenn sich Kinder bewegen	Heilpflanzenkraft für die optimale Anpassung des mütterlichen Organismus	Wenn sich Kinder bewegen	Wenn sich Kinder bewegen
5	Junge Familie; genau hingesCHAUT	Junge Familie; genau hingesCHAUT	Junge Familie; genau hingesCHAUT	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien
6	Die ersten 1000 Tage – Ernährung und Allergieprävention	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch
7	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde

Mardi 10 novembre 2015

	BLOC I 09.10 – 10.35	BLOC J 11.10 – 12.35	BLOC K 13.45 – 15.10	BLOC L 15.30 – 16.55
1	Kind im Stress? Homöopathie und Schüssler Salze als sanfte Hilfe	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch	Unerfüllter Kinderwunsch
2	Zielgruppe junge Familie	Zielgruppe junge Familie	Sonnenschutz für die ganze Familie	Sonnenschutz für die ganze Familie
3	Wenn sich Kinder bewegen	Wenn sich Kinder bewegen	Wenn sich Kinder bewegen	Wenn sich Kinder bewegen
4	Die junge Familie begleitet von den Bach-Blüten	Heilpflanzenkraft für die optimale Anpassung des mütterlichen Organismus	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde
5	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Junges Leben! Einsatz von Gemmo und Spagyrik	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien
6	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Homöopathische Ersthilfe in jungen Familien	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt	Stressfalle junge Familie – wenn der Stress auf den Magen schlägt
7	Ätherische Öle in der Kinderheilkunde	Die ersten 1000 Tage – Ernährung und Allergieprävention	Die ersten 1000 Tage – Ernährung und Allergieprävention	

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE
HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



Sponsors d'or:



Sponsors d'argent:



Sponsor de bronze:



Partenaires:



Nous remercions nos sponsors pour leur généreux soutien au forum de formation 2015.



Flavia Trchsel

«LES MÉDECINS DE FAMILLE UTILISENT SOUVENT DES REMÈDES VÉGÉTAUX»

Le Dr Hansueli Albonico consacre sa vie professionnelle à la médecine complémentaire avec passion – dans son cabinet comme en politique. Il fera partie des nombreux intervenants du prochain forum de formation.

Hansueli Albonico, quelle est la première question que vous posez à un patient qui entre dans votre cabinet?

Hansueli Albonico: Je m'efforce avant tout d'écouter et je me renseigne tout simplement sur son état de santé. On a généralement déjà une idée de ses antécédents, des consultations précédentes. Mais j'observe aussi le pas de la personne quand elle entre dans la salle d'examen, comment elle s'assied. Cela me fournit d'autres informations sur son état général, mais aussi sur son humeur.

Vous considérez la maladie de manière globale et combinez méthodes académiques et complémentaires. Comment évolue cette approche parmi vos collègues?

Je pratique la médecine depuis trente ans. Durant ce laps de temps, nous sommes parvenus à faire en sorte que les deux écoles ne travaillent plus l'une contre l'autre, mais ensemble. Nous parlons donc aujourd'hui volontiers de médecine intégrative. Presque tous les médecins de famille ont aussi recours à des remèdes phytothérapeutiques aujourd'hui. Il n'y a guère que quelques assureurs et facultés de médecine qui aient de la peine avec cette collaboration.

Dr Hansueli Albonico exerce à Langnau dans un cabinet de groupe pour la médecine de famille et complémentaire. Ce médecin a développé et dirigé dès 1997 une unité de médecine complémentaire à l'hôpital de Langnau. Elle a fermé en 2012. En tant que président de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire, Hansueli Albonico s'engage pour la prise en considération complète de la médecine complémentaire. En outre, il est membre du groupe d'accompagnement «médecine complémentaire» du Département fédéral de l'intérieur dont la tâche est de mettre en œuvre les exigences centrales de l'initiative «Oui aux médecines complémentaires» de 2009.

ment être ouverts aux méthodes alternatives?

Le médecin académique orienté vers la science n'a jamais été confronté dans ses études à la question de savoir sur quelles bases scientifiques repose sa pratique de la médecine. Ces bases ne sont pas erronées, mais unilatérales et étriquées, purement scientifiques dans le sens de la physique et de la chimie. Elles ne vont pas dans le sens de la «vie» et des «forces de vie», ou de la prise en compte des hommes avec leur psychisme et leurs capacités intellectuelles.

En tant que président de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire, vous pouvez bien juger de l'évolution de la place de la médecine complémentaire ces dernières décennies.

L'Union a été fondée voilà vingt ans, quand la révision de la loi sur l'assurance-maladie a nécessité un seul interlocuteur global dans le domaine des médecines complémentaires exercées par des médecins. Le oui très net du peuple en 2009 a ensuite concrétisé le souhait que la médecine complémentaire soit assimilée à la médecine académique. Depuis lors, nous avons fait des progrès clairs au niveau formel. Ainsi, en mai, la Confédération a annoncé que l'application de l'initiative populaire était en cours. Au niveau du contenu, on a encore du chemin à parcourir. Un exemple positif est fourni par les résistances aux antibiotiques. On comprend enfin que les antibiotiques sont souvent trop rapidement prescrits, par les médecins de famille aussi, en particulier en cas d'inflammations des voies respiratoires supérieures: sinusite, angine, bronchite ou pneumonie simple, qui ont généralement des causes virales. La médecine complémentaire sait depuis longtemps que l'on peut traiter ces infections avec succès et sans danger sans antibiotiques et elle le fait.

La recherche et l'enseignement ne devraient-ils pas précisé-

La Confédération prend au sérieux les résistances aux antibiotiques chez les humains et les animaux et a lancé un programme spécial. La médecine complémentaire est-elle la grande sauveuse?

C'est en tout cas une chance de montrer par l'exemple ce que la médecine complémentaire offre comme possibilités. Car le médecin exclusivement formé à la médecine académique n'a souvent pas de véritable alternative aux antibiotiques et il ne peut pas renvoyer les patients sans traitement à la maison. Le large champ de la phytothérapie, de l'homéopathie classique et de la médecine anthroposophique offre cependant aujourd'hui une multitude de remèdes dont l'efficacité et la sécurité ont fait l'objet d'autant d'investigations que les médicaments de la médecine académique.

Vous le dites: la médecine complémentaire n'est pas encore vraiment entrée dans la formation des médecins?

La révision de la loi sur les professions médicales doit maintenant changer cela, mais actuellement les études de médecine n'offrent presque rien ou même rien du tout en la matière. En tout cas, cela ne suffit pas pour sensibiliser les jeunes collègues potentiellement intéressés par les thérapies. C'est un énorme problème.

D'autres professions avec des connaissances spécialisées peuvent-elles s'engouffrer dans la brèche, à l'instar des droguistes?

C'est un large domaine d'activités pour les droguistes, mais aussi pour les thérapeutes non médecins. Toutefois, en cas de maladies ou d'accidents graves, il y a toujours une différence qui persistera si quelqu'un se fait traiter par un thérapeute ou dans un cabinet médical, s'agissant purement de la sécurité et de la délimitation.

Les naturopathes terminent leur formation depuis peu par un diplôme fédéral, ce sera bientôt le cas pour les thérapeutes complémentaires. Saluez-vous la valorisation de ces professions? Oui, c'est génial. Mais nous aurions préféré que davantage de médecins s'engagent en faveur de la médecine complémentaire. Il y a en Suisse environ

vingt fois plus de thérapeutes que de médecins qualifiés. Comme les offres des thérapeutes ne sont pas couvertes par l'assurance de base comme les prestations de médecine complémentaire assurées par des médecins, nous avons besoin de davantage de médecins, aussi concernant les coûts, si nous ne voulons pas favoriser une médecine à deux vitesses. Il y a un dysfonctionnement dans le système quand ce sont principalement des thérapeutes non méde-

cins qui s'occupent de la médecine complémentaire, et pas des médecins.

Et que fait à votre avis la droguerie pour la médecine complémentaire?

La droguerie est compétente en matière d'automédication. Elle peut montrer à la population que l'on

peut traiter beaucoup de choses soi-même et doit aussi naturellement en donner les limites. Les parents en particulier manquent souvent d'assurance en la matière et n'osent pas penser par eux-mêmes.

Lors du forum de formation de novembre prochain, vous aborderez le thème de l'«automédication chez les petits enfants». Pouvez-vous déjà nous dévoiler ce que vous voulez dire au public spécialisé?

Je voudrais avant tout inciter à davantage se faire confiance et à se fier à sa propre perception, ses propres observations. Je peux l'illustrer avec l'exemple de la fièvre. Lors de la prise de la température, si la fièvre mesurée n'est de prime abord pas dangereuse, les parents vont penser qu'il n'y a pas de souci. Mais il y a quatre symptômes principaux qui en disent bien davantage: quel est l'état général de l'enfant? Boit-il, oui ou non? La respiration est-elle normale ou est-elle rapide, asthmatique, ou l'enfant a-t-il les narines pincées? Et quatrième-ment, avec en tête le problème de la méningite, cas d'urgence absolue: la nuque est-elle rigide, l'enfant ne veut-il plus se lever de son lit? La fièvre n'est donc pas un symptôme fiable, car certains enfants peuvent avoir une fièvre de 41 °C sans problème, alors que d'autres souffrent d'une septicémie même avec une température inférieure à la normale. En plus, je peux m'imaginer agiter des drapeaux rouges à Neuchâtel: à quoi devons-nous faire particulièrement attention en pédiatrie avec l'automédication?

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: mh

DR HANSUELI ALBONICO
«La médecine complémentaire traite depuis longtemps des infections des voies respiratoires supérieures sans antibiotiques avec succès.»

NOUVEAUTÉS



HOLLE BABY FOOD SÄRL

Nouveau: la purée de fruits banane et semoule bio Holle – Plus de saveur fruitée pour les tout-petits. La purée de fruits bio Holle contient uniquement des céréales soigneusement sélectionnées. Sa teneur en fruits est exceptionnelle. La fine purée de banane offre un arôme fruité des plus intenses. Mélangée à la semoule, la purée aura une saveur vraiment unique. Variez les menus: la purée de fruits peut se préparer de multiples façons.

www.holle.ch



ARS VITAE SA

NOUVEAU – Spray rafraîchissant Pinus® Pygenol®. Cet agréable spray rafraîchissant Pinus® Pygenol® revitalise et délasse les jambes lourdes et fatiguées. Effet refroidissant et vivifiant immédiat. Soigne et pénètre rapidement. Contient un extrait de Pycnogénol® provenant de l'écorce du pin maritime français. Idéal en déplacement et en combinaison avec les comprimés Künzle Pinus® Pygenol®.

www.arsvitae.ch

NOUVEAUX MEMBRES

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

**Section: SG/TG/AR/AI
Apodro Drogerie
Eschenbach Rüdros AG**

Doris Brunner
Rickenstrasse 1
8733 Eschenbach

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours à: ASD, comité central, case postale 3516, 2500 Bienne 3.

POUR DES VOYAGES VRAIMENT

DÉPAYSANTS!

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

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

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

SOIGNER LES COLLABORATEURS – LA CLÉ DU SUCCÈS

La grande majorité des travailleurs ne s'engagent pas beaucoup pour leur entreprise dans le cadre de leur travail. Il devrait en aller autrement en droguerie; mais là aussi, il faudrait investir dans la motivation des collaborateurs. Une tâche de gestion plutôt négligée aujourd'hui.

Les collaborateurs sont le bien le plus précieux d'une entreprise. C'est valable également dans la branche de la droguerie. Des droguistes motivés qui sont au courant des dernières nouveautés et aiment leur emploi: que demander de plus? Le personnel figure tout en haut de la liste des priorités en management d'exploitation. Le chef investit dans ses collaborateurs en les encourageant et en les formant tout en les dirigeant et en les impliquant dans les décisions. Mais les choses sont différentes dans la réalité. *Johannes Ermatinger*, conseiller en entreprise indépendant et chargé de cours de leadership et de gestion du personnel à l'ESD de Neuchâtel, constate que la gestion du personnel n'est souvent pas reconnue comme une tâche de direction stratégique. «Dans de nombreuses entreprises, c'est encore l'équation collaborateur = force

de travail qui prévaut. Mais je crois que cela ne motive pas les collaborateurs de travailler juste pour que le chef gagne de l'argent. Le collaborateur est beaucoup plus précieux, il veut s'identifier à son travail et pouvoir en être fier.» La question de savoir comment les entrepreneurs prennent dûment en compte le facteur de succès collaborateur, figurait au cœur du forum de la droguerie qui s'est tenu le 19 mai à Niederbipp.

La motivation ne vient pas toute seule. Il faudrait rien de moins qu'un changement de paradigme dans notre société pour élever les collaborateurs au rang qui leur revient, à en croire Johannes Ermatinger. «Quelque chose ne tourne fondamentalement pas rond quand sur 100 collaborateurs, 69 se décrivent comme non engagés, 15 ont déjà démissionné intérieurement et que, au final, seuls 16 collaborateurs déclarent qu'ils s'engagent pour leur entreprise.» L'économiste cite une étude allemande sur la qualité de la place de travail, le Gallup Engagement Index de 2013. L'engagement pour l'entreprise devrait être plus élevé dans les drogueries car ce sont de petites entreprises avec souvent des structures personnelles ou même familiales, estime Johannes Ermatinger. «L'utilisation ciblée d'instruments de gestion devrait >



JOHANNES ERMATINGER, CONSEILLER EN ENTREPRISE

«Soyez courageux, discutez de vos visions avec votre personnel et essayez quelque chose de nouveau.»



Les collaboratrices et les collaborateurs ne sont pas de simples forces de travail. Exploiter leur potentiel et leur offrir une activité valorisante relèvent des tâches les plus importantes dans la gestion d'une entreprise.

permettre de davantage soutenir ces structures.» La motivation des collaborateurs ne vient pas non plus seule. Il faut inciter le personnel de direction à repenser son travail de direction et sa culture d'entreprise, poursuit le conseiller.

Il distingue les instruments de direction rigides et souples (voir tableau). Avec les premiers, le personnel de direction dirige les collaborateurs au moyen de règles et de stimulations. Les instruments de gestion souples signifient en revanche que le chef exerce directement son influence en formulant et en appliquant les valeurs et les visions. C'est ici que le coach Ermatinger voit le changement de paradigme mentionné: chaque entreprise a besoin de sa propre vision claire. Où voulons-nous aller, quelles sont nos valeurs, à quel monde voulons-nous contribuer? «Avec une vision, vous créez une culture d'entreprise qui donne du sens au travail, qui exige l'engagement du collaborateur, mais lui apporte aussi de l'estime.» Les collaborateurs doivent judicieusement être inclus dans le processus et leur avis et leurs objectifs doivent être pris en compte, car cela fonde l'identité et motive.

Une vision peut aussi être utopique. Qu'en est-il de telles visions dans les drogueries suisses? On ne songe pas à la «stratégie» qui a souvent

essentiellement des objectifs financiers dans le viseur, mais plutôt à des valeurs, une culture, qui offre un travail gratifiant et motivant et attire de bons collaborateurs. Un sondage non représentatif parmi des propriétaires et des gérants de droguerie montre qu'il y a généralement une idée de la direction que le commerce doit prendre. On voit aussi que les collaborateurs connaissent ces objectifs dans de nombreuses entreprises. Mais les visions clairement formulées sont rares. Les «visions» que le conseiller en entreprise rencontre dans beaucoup de PME, en droguerie également, sont souvent très orientées vers l'économie de marché. «Mais je ne considère pas comme les meilleures visions celles qui disent simplement: nous voulons être le numéro un dans notre secteur.»

INSTRUMENTS DE DIRECTION RIGIDES	INSTRUMENTS DE DIRECTION SOUPLES
règles et standards pour des séances, ateliers, briefings	visions
règles de communication	chartes de valeur
accords sur les objectifs	stratégies
entretien d'évaluation	principes directeurs
système de rémunération et de stimulation	politique du personnel

C'est en fait la passion qui doit être au centre, la conscience de ce qui rend unique en tant que droguerie. L'économiste donne un exemple: «Comme droguerie, le sujet de la santé pourrait nous tenir tellement à cœur que nous disons: il n'y a que des gens en bonne santé dans un rayon de 50 kilomètres autour de notre commerce. La vision peut aussi être utopique!» Une bonne vision agit aussi vers l'extérieur, estime Johannes Ermatinger. «Quand l'équipe vit cela, le conseil jouit d'une autre qualité, la clientèle le sent et en profite.» Une mission peut découler de cette vision et permettre de définir le chemin pour arriver à l'objectif: «Offrez votre soutien permanent à vos collaborateurs en matière de formation, ou informez en permanence la clientèle sur les thèmes de la santé. Vous deviendrez ainsi effectivement la première référence pour les questions de santé.»

Un peu comme la publicité

Pour Corinne Staub, coach en expression en public et communication, l'investissement dans la formation continue des collaborateurs est un facteur décisif pour la motivation et la satisfaction – et ainsi une contribution indispensable à la culture d'entreprise. Exemple d'entraînement à la vente: si le personnel est à jour avec sa technique de vente, le

tiroir-caisse s'ouvre et les clients reviennent parce qu'ils sentent que leurs besoins sont compris. Cela ne peut que réjouir le chef et c'est un succès pour l'équipe de vente.

Lors du forum de la droguerie, l'intervenante qui a longtemps elle-même travaillé dans la vente et formé le personnel du fabricant d'articles de sport Nike dans les techniques de vente, a également donné quelques conseils pratiques. Élément principal: vendre des émotions. «Osez changer de ton, un peu comme dans la publicité. Vantez les bienfaits d'un produit. Au lieu de qualifier une crème de riche, dites: après l'avoir appliquée, vous vous sentirez comme si vous sortiez de la douche le matin.» De nombreux droguistes craignent de paraître incompetents avec un tel langage, explique la coach. La neuroscience prouve cependant >



CORINNE STAUB, ENTRAÎNEUSE EN VENTES

«Dans la vente, l'authenticité est très importante. Nous avons de l'intuition, comptons donc dessus.»



Déclencher des réponses.
La Poste, c'est aussi cela.

C'est l'impact qui fait la différence: pour 58% des entreprises suisses, la lettre est le média auquel les clients réagissent le plus. Et pas uniquement pour les invitations, c'est certain.

Plus d'informations sur
poste.ch/impact-etudes

LA POSTE
Dynamique jaune.



La formation continue stimule et motive les collaborateurs. Une vision claire de la direction concernant ce qu'elle veut réaliser et atteindre avec l'entreprise est un autre facteur important pour trouver de la satisfaction dans son travail.

clairement que les décisions d'achat se font presque exclusivement sur une base émotionnelle. «Essayez cette technique et entraînez-vous. Il n'est pas à question de vos compétences spécialisées: 90% de vos clients ne sont de toute manière pas en mesure de les évaluer, contrairement à votre empathie à laquelle 100% des clients sont sensibles.»

L'empathie signifie reconnaître et comprendre les besoins et les motivations du client. C'est central, car c'est exactement ce que recherche le client: de la compréhension, de la prise en charge et de la confiance. Pour pouvoir lui offrir cela, il est utile de pouvoir estimer la personnalité émotionnelle des clients. Cela demande beaucoup d'exercice, explique Corinne Staub. «Les choses sont plus simples si vous êtes vous-même capables de vous évaluer. Il est alors possible de se transmettre des clients au sein de l'équipe et ainsi de pouvoir les prendre en charge de manière optimale.» Un autre conseil de la spécialiste de l'entraînement de vente:

«Echangez un feedback avec les collègues après le conseil, vous pourrez ainsi constamment vous améliorer.»

L'industrie investit dans de bons vendeurs Les hôtes et les participants au podium de discussion du forum de la droguerie étaient tous d'accord pour dire que la stimulation des collaborateurs compte, particulièrement dans la technique de vente. Les ateliers ont en revanche débouché sur une découverte moins attendue des droguistes: la plupart des commerces rognent sur les coûts et n'investissent donc justement pas dans l'entraînement à la vente. Un handicap pour la branche, estime *Andreas Kubli*, directeur du secrétariat de Swidro sàrl. «L'entraînement à la vente est élémentaire. La compétence méthodologique est à mon avis aussi importante que les connaissances spécialisées.» Swidro, deuxième plus grand groupement du pays, offre donc des formations en la matière pour les apprentis et les personnes déjà diplômées. Les fabricants des produits de la droguerie ont également un vif intérêt à avoir de bons vendeurs. Ainsi, Vifor SA, par exemple, place les collaborateurs de la droguerie au centre de l'entraînement de conseil «vi4you». «Nous allons voir les équipes de droguerie sur place et nous nous occupons de leurs besoins individuels avec notre entraînement médical», explique *Michael Severus*, senior brand



MICHAEL SEVERUS, VIFOR SA

«Essayez nos cours et donnez-nous un feedback.»

manager Vifor Pharma Partner+. «Les formations sont centrées sur la pratique. Ce sont des pharmaciennes qui pratiquent les entraînements et elles connaissent le quotidien de conseiller grâce à leur propre expérience.»

L'Association suisse des droguistes est également attachée aux compétences de vente du personnel de la droguerie. Lors du forum de formation de l'ESD à Neuchâtel, un cours y est consacré chaque année (voir programme de cours page 5).

Continuer à se profiler

«Une entreprise est comme une roue: c'est seulement quand tout est bien rond et équilibré dans tous les domaines que tout roule et qu'on peut surmonter les obstacles», explique le conseiller en entreprise *Johannes Ermatinger*. Comme les collaborateurs sont le premier facteur de succès de l'entreprise, il faut développer des stratégies de direction globales, même pour la direction des collaborateurs, afin que tout tourne rond, recommande *Johannes Ermatinger*. «En tant que droguerie, vous avez déjà des valeurs que vous défendez.

Travaillez-y, profilez-vous davantage pour devenir encore plus irremplaçable.» L'économiste recommande aux membres de direction d'investir 10 à 20% de leur temps de travail à soigner la culture d'entreprise.

Elisabeth Huber, responsable politique et branche de l'ASD et organisatrice du forum de la droguerie, souligne elle aussi ce constat: les collaborateurs sont bien la clé du succès. «Incorporez-les dans vos visions. Détectez leurs potentiels et utilisez-les. Ainsi, vous stimulerez à la fois vos collaborateurs et votre entreprise.»

|Lukas Fuhrer / trad: mh

FORUM DE LA DROGUERIE D'AUTOMNE

Le prochain forum de la droguerie aura lieu le 26 octobre et traitera de l'(auto)motivation des entrepreneurs.

La formule pour un paiement ADUNO rapide.



De plus en plus d'entreprises misent sur Aduno quand il est question de trafic de paiement. Cela en vaut la peine: avec Aduno, le paiement sans numéraire est plus sûr, plus rapide et plus simple. Que ce soit directement sur place ou dans le monde entier sur Internet. Et vous avez ainsi plus de temps pour vos affaires à proprement parler, réalisez plus de chiffre d'affaires et gagnez de nouveaux clients. Un service de conseil complet, des solutions innovantes et des terminaux de paiement de la dernière génération, pour ne citer que quelquesuns des autres avantages qui vous attendent avec Aduno. Plus d'informations sur www.aduno.ch ou au 058 234 56 78.

Les terminaux d'Aduno acceptent toutes les cartes de paiement usuelles en Suisse.

ADUNO
payment services

Une entreprise du Groupe Aduno
www.aduno-gruppe.ch

DE QUOI ONT BESOIN LES VÉGANES OU LES FRUGIVORES?

Les nouvelles tendances alimentaires font toujours des adeptes rapidement. De quoi doivent tenir compte les personnes qui renoncent sciemment à certains aliments et aux nutriments qu'ils fournissent?

Peu importe qu'on soit végétarien, végane ou frugivore: à l'heure actuelle, s'alimenter ne signifie souvent plus uniquement apaiser sa faim, mais c'est aussi une question de style de vie. Les modèles alimentaires les plus divers soulèvent certaines questions. Pour pouvoir conseiller en toute connaissance de cause les clients de la droguerie sur les possibles carences ou autres risques, voici des explications plus précises en fonction des catégories de la pyramide alimentaire. Elles permettent de voir clairement quelles carences peuvent apparaître si l'on renonce à des aliments d'une ou plusieurs catégories – et comment l'organisme peut réagir.

La viande

La viande est une source importante d'eau, de protéines, de matières grasses, de vitamines du groupe B, de sélénium, de zinc, de cholestérol et de purine. La viande de muscle pur se compose de 75 % d'eau, de 20 % de protéines et d'une petite quantité de graisse, de vitamines et de sels minéraux. Elle n'apporte pratiquement pas de glucides car le glycogène qu'elle contient (la forme stockée du glucose) est presque totalement dégradé en acide lactique pendant la maturation de la viande. Il en va autrement pour les produits carnés gras comme la saucisse, par exemple. La part de graisses peut atteindre 50 % et celle de vitamines et de sels minéraux diminue considérablement. A noter que les graisses d'origine animale comptent jusqu'à 60 % d'acides gras insaturés, 10 % sont même polyinsaturés (essentiellement des acides gras n-6). En matière de protéines, c'est à nouveau la viande pure qui est la meilleure: elle contient les 20 acides aminés en abondance, dont les neuf essentiels au corps. Les protéines animales sont considérées comme «de qualité», d'une part parce qu'elles sont présentes en nombre et d'autre part comme leur composition est très similaire à celles du corps humain et elles sont donc mieux valorisables par celui-ci.

La viande est également une source importante de fer. La disponibilité du fer à partir des aliments animaux (fer héminique) se situe entre 15 et 40 %, alors que celle des aliments végétaux (fer non-héminique) est de 1 à 15 %. En plus de la meilleure absorption, il n'y a pas de problèmes dus à la combinaison avec l'acide phytique ou les tanins qui inhibent l'assimilation du fer.

Si l'on choisit de bannir la viande de son alimentation, il faudra la remplacer par des légumes ou des légumineuses qui permettent d'obtenir les vitamines ou les sels minéraux qu'elle apporte. Le tableau comparatif en page 24 permet de trouver les produits de substitution.

ACIDES GRAS OMÉGA 3 ET 6

Le tableau présente les principaux types d'acides gras oméga:

Type d'acides gras	Acides gras	Principales sources
Oméga 6	Acide linoléique	Huiles végétales
Oméga 6	Acide arachidonique	Aliments d'origine animale
Oméga 3	Acide linoléique	Parties vertes des plantes et huiles végétales
Oméga 3	Acide eicosapentaénoïque	Poissons et huiles de poisson
Oméga 3	Acide docosahexaénoïque	Poissons et huiles de poisson

Les acides gras oméga 3 exercent un effet inhibant sur les métabolites de l'acide arachidonique. La prise importante d'acides gras oméga 3 peut donc réduire la fabrication de prostaglandine et la sensation de douleur chez les patients souffrant de troubles. L'effet positif des acides oméga 3 sur les vaisseaux a été étudié et prouvé: ils réduisent le taux de lipides sanguins et les dépôts graisseux dans les vaisseaux et protègent ainsi de la formation de caillots dans le sang et des maladies cardiovasculaires. Des études ont également montré que les acides eicosapentaénoïques en particulier offrent un traitement efficace dans le cadre des maladies auto-immunes comme le rhumatisme, dans lesquelles le système immunitaire se retourne contre le corps.



Les concepts d'alimentation dits «lifestyle» risquent de réduire l'apport de nutriments essentiels à l'organisme si votre alimentation ne respecte pas l'équilibre prôné par la pyramide alimentaire, veillez à combler vos carences nutritionnelles via d'autres catégories d'aliments.

Le poisson

La consommation régulière de poisson permet de couvrir les besoins en vitamine B12, en niacine, en vitamine D, en vitamine A, en sélénium et en iode. Mais c'est également une source de vitamines B6, B1, de potassium, de phosphore, de calcium et de sodium. Et le poisson fournit aussi des acides insaturés.

Si l'on ne mange pas de poisson, on peut couvrir ses besoins en vitamines et en sels minéraux en choisissant les bons légumes. Et des huiles végétales de qualité apportent des acides gras oméga 3.

Les produits laitiers

Les produits laitiers sont de précieuses sources de calcium, de phosphore, de potassium et de protéines. Le lait fournit également des vitamines B12 et B2 et la vitamine E. En outre, le lait contribue à la bonne assimilation de nombreux autres nutriments dont la vitamine A, la vitamine B5, la niacine, l'acide folique, la vitamine B6, le magnésium, le sélénium et le zinc.

Si l'on doit ou souhaite bannir totalement les produits laitiers, il faudrait veiller à remplacer les substances qu'ils fournissent par des produits végétaux ou des fruits oléagineux.

Céréales

Les céréales occupent une place importante dans l'alimentation de tous les pays européens. Il en existe une grande variété et elles livrent presque tous les nutriments nécessaires comme les glucides, les protéines, les graisses, les vitamines et les sels minéraux. Les grains des différents types de céréales ont tous la même constitution: le germe livre de précieuses protéines parmi lesquelles beaucoup d'acides aminés essentiels, des acides gras insaturés, ainsi que différentes vitamines B. Mais la céréale est aussi une source de vitamine E et de différents sels minéraux comme le potassium, le fer, le phosphore, le fluor, le magnésium, le cuivre et le manganèse.

Si l'on souhaite complètement renoncer aux céréales, il faudrait chercher leurs nombreux nutriments dans d'autres catégories ou éventuellement les remplacer par des compléments alimentaires. >

Fruits et légumes

Les fruits et les légumes offrent une grande variété de vitamines et de sels minéraux. Ce sont en outre de bonnes sources de protéines et ils sont riches en fibres alimentaires. Les végétaux couvrent ainsi une grande partie des nutriments fournis par l'alimentation. La teneur en vitamine C et en vitamine K des principaux légumes est relativement élevée. Tout comme celle en potassium, phosphore, magnésium et fer. Le système digestif humain ne peut cependant pas entièrement utiliser les sels minéraux contenus dans les légumes. Ceci parce que la plupart des sels minéraux sont solidement ancrés dans la structure cellulaire des légumes. Le broyage mécanique (par exemple par la réduction en purée) rompt les cellules, ce qui améliore considérablement la biodisponibilité des sels minéraux.

Les fruits et les légumes sont très importants dans notre alimentation, notamment à cause des substances bioactives (voir tableau page 23). Ces substances n'ont aucun caractère nutritif pour la plante. Elle les utilise pour se défendre chimiquement, pour se protéger de l'évaporation ou des rayons excessifs du soleil. Elles lui confèrent aussi son odeur et attirent ainsi les insectes ou les repoussent – mais ces substances sont bonnes pour notre santé. *On ne peut que déconseiller une alimentation sans substances végétales. Il est très difficile de remplacer complètement la grande diversité de vitamines et de sels minéraux qu'elles offrent par des aliments d'autres catégories. C'est particulièrement vrai pour les substances bioactives: elles sont très spécifiques et on ne les trouve nulle part ailleurs. Mais une supplémentation avec des préparations de compléments alimentaires est possible pour certaines substances.*

Les légumes sont très riches en substances bioactives

Légumes	Caroténoïdes	Phytostérols	Glucosinolates	Saponines	Polyphénols	Inhibiteurs de protéase	Phytoestrogènes	Composés sulfurés	Acide phytique	Fibres alimentaires
Ail					x		x		x	
Aubergine		x								x
Brocoli	x	x	x		x					x
Carotte	x									x
Chou-fleur		x	x		x					x
Chou frisé pommé	x		x		x					x
Chou frisé non pommé	x		x		x					x
Chou-pomme			x							
Chou de Bruxelles		x	x		x					x
Epinards	x									x
Germes de soja							x			x
Légumineuses			x					x		x
Lentilles						x				x
Oignon		x			x			x		x
Poivron	x									x
Radis rouges			x							x
Radis blanc			x							x
Rampon	x									x

Les substances végétales secondaires présentes dans les légumes ont les effets favorables suivants sur la santé:

Substances bioactives	Plantes qui en contiennent beaucoup	Anticancérigènes	Antioxydants	Immunorégulateurs	Anti-thrombotiques	Antihypertenseurs	Hypocholestérolémiants	Hypoglycémiant	Antimicrobiens	Anti-inflammatoires
Caroténoïdes	brocoli chou frisé non pommé carotte poivron rampon chou frisé	x	x	x			x			
Phytostérols	brocoli chou de Bruxelles chou-fleur oignon	x					x			
Glucosinolates	choux chou-pomme radis rouges radis carottes	x					x		x	
Monoterpènes	pomme abricot framboises	x		x						
Saponines	légumineuses	x		x			x		x	
Polyphénols	choux aubergine oignon	x	x	x	x	x		x	x	x
Inhibiteurs de protéase	légumineuses	x	x							
Phytoestrogènes	germes de soja lentilles	x	x							
Composés sulfurés	alliées	x	x	x	x	x	x		x	x
Acide phytique	légumineuses	x	x	x			x			

Danger de carences en vitamines et en sels minéraux

Quand on veut manger équilibré, il faut non seulement prendre en compte le bilan énergétique, mais également inclure tous les sels minéraux et les vitamines importants et nécessaires. Il existe un danger d'hypovitaminose (carences en vitamines) ou de carences en sels minéraux dès qu'une catégorie de la pyramide alimentaire est négligée ou même complètement mise de côté. Le résumé des pages suivantes montre quelles substances se trouvent dans quels aliments, quels sont leurs effets et quels sont les symptômes dus à une carence. ▶

|Dr sc. nat. Julia Burgener / trad: mh

BON À SAVOIR

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: les tendances alimentaires sont aussi traitées dans le numéro actuel de la *Tribune du droguiste*.

Vitamines

Nom	sources principales	effets	carences	besoins accrus
vitamine A (rétinol)	huile de foie de morue, rognons, produits laitiers, beurre, jaune d'œuf, provitamine A dans les carottes	croissance normale, fonctionnement et protection de la peau, des yeux et des muqueuses	arrêt de la croissance, cécité nocturne	fumeurs, végétariens, en cas de consommation élevée d'alcool ou de laxatifs, prise de la pilule contraceptive ou d'antibiotiques
vitamine B₁ (thiamine)	germes de blé, céréales complètes, pois, levure, flocons d'avoine, riz	important pour le système nerveux, les troubles hépatiques, la baisse de performance, la grossesse et pour le fonctionnement de la thyroïde	graves troubles musculaires et nerveux, fatigue, troubles digestifs, œdèmes, insuffisance cardiaque, crampes, paralysies, fourmillements dans les bras et les jambes	régimes, jeunes, femmes enceintes ou qui allaitent, consommation d'alcool, prise de la pilule contraceptive ou d'antibiotiques
vitamine B₂ (riboflavine)	produits laitiers, céréales complètes, fromage, œufs, légumes à feuilles verts	important pour la croissance du corps, la valorisation des graisses, des protéines et des glucides, bon pour la peau, les yeux et les ongles, important accumulateur d'énergie, transport d'oxygène	(rarement) inflammations de la peau, ongles cassants, anémie, opacification de la cornée	femmes enceintes, prise d'antibiotiques, de la pilule contraceptive, fièvre, fumeurs, personnes âgées
vitamine B₃ (niacine, acide nicotinique)	levure de bière, cahouètes, pois, poisson, viande maigre	important pour la croissance du corps, la valorisation des graisses, des protéines et des glucides, bon pour la peau, les yeux et les ongles	inflammations de la peau et des muqueuses, maux de tête, tremblements, troubles du sommeil, vertiges, dépression, fourmillements et sensation d'engourdissement dans les membres	travail physique pénible, fièvre, allaitement
vitamine B₅ (acide pantothénique)	germes de blé, asperges, crabe, graines de tournesol	contre la chute de cheveux, les maladies des cheveux et des muqueuses, nécessaire pour la dégradation des graisses, des protéines et des glucides	troubles du fonctionnement des nerfs, mauvaise guérison des plaies, grisonnement prématuré, faiblesse du système immunitaire	personnes âgées, femmes enceintes et qui allaitent
vitamine B₆ (pyridoxine)	bananes, noix, céréales complètes, levure, pommes de terre, haricots verts, chou-fleur, carottes	aide en cas de mal des transports, de douleurs nerveuses, de syndrome prémenstruel	troubles intestinaux, mauvaise peau, fatigue, coin de la bouche cassant	phase de croissance, prise de la pilule contraceptive, avant les règles
vitamine B₈ (biotine, vitamine H)	chou-fleur, céréales complètes, œuf, avocat, épinards, lait	maladies de la peau, troubles de la croissance des cheveux, dommages hépatiques, soutient les processus métaboliques	états d'épuisement, inflammations de la peau, douleurs musculaires, chute de cheveux, nausées	prise de la pilule contraceptive, de laxatifs et d'antibiotiques
vitamine B₉ (acide folique, vitamine M)	germes de blé, courges, épinards, avocat	dommages hépatiques, division cellulaire, guérison et croissance des muscles et des cellules, formation des tissus	anémie, troubles digestifs, troubles de la croissance des cheveux, du cartilage et des os	femmes enceintes et qui allaitent, fumeurs, adolescents
vitamine B₁₂ (cobalamine)	lait, jaune d'œuf, poisson, levure de bière	formation de la substance du noyau cellulaire, des globules sanguins rouges, douleurs nerveuses, maladies de la peau et des muqueuses, dommages hépatiques	anémie, dommages aux nerfs, troubles nerveux, modifications dans les poumons et la moelle épinière	femmes enceintes et qui allaitent, diabétiques, végétariens, véganes, prise de la pilule contraceptive
vitamine C (acide ascorbique)	cynorrhodon, argousier, agrumes, groseilles, pommes de terre, poivrons, tomates, chou	anti-inflammatoire et antihémorragique, stimule les défenses immunitaires, protège les cellules des troubles cellulaires chimiques, active des enzymes, formation du tissu conjonctif, des os et des gencives, guérison plus rapide des plaies, stabilise le psychisme	saignements des gencives, fatigue, douleurs articulaires et maux de tête, mauvaise guérison des plaies, manque d'appétit, scorbut, manque de performance	femmes enceintes et qui allaitent, fumeurs, personnes âgées, régimes, consommation d'alcool, prise de la pilule contraceptive, antibiotiques
vitamine D (calciférol)	foie de morue, lait, jaune d'œuf, poissons des mers, champignons, avocat	régule l'équilibre en calcium et en phosphate, constitution des os	déformation et ramollissement des os, ostéomalacie, augmentation de la sensibilité aux infections, faiblesse musculaire	nourrissons, personnes âgées, prise de la pilule contraceptive, de laxatifs, d'antibiotiques
vitamine E (tocophérol)	huile de tournesol, de maïs, de soja et germes de blé, noix, graines de lin, poivrons, chou, avocat	renforcement du système immunitaire, anti-inflammatoire, renouvellement cellulaire, protection contre les radicaux, régule le taux de cholestérol et d'hormones, important pour les vaisseaux sanguins et les organes reproductifs	(rarement) déficience visuelle, fatigue, atrophie musculaire, manque d'envie, troubles de la fonction de reproduction	prise de laxatifs et de médicaments hypolipémiants, consommation élevée d'alcool
vitamine K (phylloquinone)	œufs, chou frisé, légumes verts, flocons d'avoine, kiwis, tomates, cresson	Nécessaire pour la formation de la coagulation sanguine	des taux élevés de vitamine A et E agissent contre la vitamine K	nourrissons, consommation élevée d'alcool, prise de la pilule contraceptive, d'antibiotiques et de laxatifs

Sels minéraux

Nom	sources principales	effets	carences	besoins accrus
calcium	lait et produits laitiers, chou frisé, amandes	stabilité des os et des dents, des nerfs et des cellules musculaires, coagulation sanguine, traitement des allergies	ostéoporose, rachitisme, faiblesse musculaire	femmes enceintes et qui allaitent, enfants, adolescents
chlore	sel de cuisine et de mer	régulation de l'équilibre hydrique, régulation de l'équilibre acido-basique	troubles de la croissance, faiblesse musculaire, troubles de la circulation, diarrhée, transpiration	vomissements
chrome	pommes de terre, noix, légumes, céréales complètes, fruits, miel	métabolisme des glucides, dégradation des acides gras	perte de poids	en cas d'apports importants en sucre raffiné, personnes âgées, diabétiques, en cas de taux de cholestérol élevé
fer	viande, chou, noix, jaune d'œuf, légumineuses	formation du sang, approvisionnement en oxygène dans le sang, formation de l'hémoglobine	troubles de la croissance, faiblesses musculaires, pâleur, anémie, fatigue	personnes âgées, végétariens, femmes enceintes et qui allaitent, régimes, donneurs de sang
fluor	poisson, céréales	stabilité des os et des dents, bactéries buccales, guérison des plaies, fonctionnement de la vue	dommages aux dents, caries	enfants, adolescents
iode	sel de cuisine iodé, produits de la mer, algues	fonctionnement de la glande thyroïde, régulation du métabolisme et de la température corporelle	diminution du fonctionnement de la glande thyroïde, goitre, variation du poids	femmes enceintes et qui allaitent
potassium	bananes, prunes, abricots, pommes de terre, produits laitiers, poisson, fruits séchés	régulation de l'équilibre hydrique des cellules, valorisation des glucides, utilisation des protéines, faiblesse du muscle cardiaque, troubles du rythme cardiaque	faiblesse musculaire, troubles du fonctionnement du cœur, problèmes gastriques, diarrhée, paralysie intestinale	consommation d'alcool, régimes, jeûne, problèmes gastro-intestinaux, diabète
cuivre	haricots, champignons, céréales complètes, pommes de terre, fruits, pois	métabolisme, transport du fer, système immunitaire	anémie, troubles du sommeil, augmentation du taux de cholestérol, sensation de faiblesse, manque d'appétit, douleurs respiratoires	végétariens
magnésium	légumes, noix, flocons d'avoine, lait, céréales, bananes	mise à disposition d'énergie, muscles, os, prévention des crampes, insécurité, stress, libération de l'adrénaline	crampes, irritabilité, troubles de la concentration, troubles du rythme cardiaque, problèmes gastro-intestinaux	femmes enceintes ou qui allaitent, diarrhée, vomissements, prise élevée de calcium
manganèse	bananes, noix, céréales complètes	processus métaboliques, production d'hormones sexuelles	troubles de la croissance du squelette et de la fertilité	pas connu
molybdène	chou-fleur, légumineuses, céréales complètes, ail	métabolisme des glucides, des graisses et du fer	faible concentration d'acide urique, assimilation excessive du cuivre	pas connu
sodium	viande, carottes, épinards, fromages à pâte dure	régulation de l'équilibre hydrique, pression sanguine, assimilation du sucre et des acides aminés	crampes, arrêt circulatoire	vomissements, diarrhée, forte transpiration
phosphore	pommes de terre, blé, pain, viande, lait	production et utilisation de l'énergie, conservation, maintien des os et des dents	faiblesse musculaire, maladies des os	femmes enceintes et qui allaitent
sélénium	poisson, viande, lait, œufs, noix	élasticité des tissus, composant de la masse osseuse et dentaire et des protéines, métabolisme, lie les radicaux libres	dommages au muscle cardiaque, maladies intestinales	forte consommation d'alcool, naissance prématurée, maladies du métabolisme, fumeurs, stress
silicium	tomates, concombres, persil, haricots verts	maintien des cartilages, des tissus conjonctifs, des os, des cheveux, des dents et des ongles	vieillesse prématurée	maladies chroniques, personnes âgées
zinc	céréales, légumineuses, fruits de mer, produits laitiers	renforcement du système immunitaire, vision en couleur, important pour la peau et le tissu conjonctif, stockage d'insuline	manque d'appétit, chute de cheveux, dommages cutanés	femmes enceintes et qui allaitent, travail physique supplémentaire, végétariens, diabétiques, personnes âgées

Source tableaux: Fachwissenschaftliche Vertiefungsarbeit
«Lass Nahrung deine Arznei und Arznei deine Nahrung sein», Dr sc. nat. Julia Burgener, 2014.

Sonetik: mieux entendre, tout simplement

Près d'un million de personnes souffrent de perte auditive en Suisse. Vous pouvez aider vos clients à retrouver l'audition avec les nouveaux mini-appareils auditifs de Sonetik.



La perte auditive est largement répandue: ainsi, en Suisse, près d'un million de personnes souffrent d'une capacité auditive limitée. La droguerie offre un environnement parfait pour aborder la perte auditive dans le cadre d'un entretien de conseil personnalisé – et pour présenter des solutions. Avec les nou-

veaux mini-appareils auditifs quasiment invisibles de l'entreprise suisse Sonetik, vous disposez d'un instrument puissant pour redonner à vos clients un peu de qualité de vie.

La plupart des cas de perte auditive sont liés à l'âge. Le troisième âge compte aujourd'hui déjà parmi la clientèle la plus fidèle de la droguerie, de sorte que le conseil auditif dans votre commerce constitue le complément parfait à votre offre. Les jeunes mères, également des clientes classiques de la droguerie, informeront en outre leurs parents sur la possibilité offerte d'un test auditif gratuit en droguerie.

Le succès grâce aux appareils Sonetik

«Je trouve les appareils absolument géniaux», dit Nadine Schmid, directrice de la droguerie Droga Wetzikon. «Ils sont si petits et si discrets que les clients oublient rapidement leur embarras de porter un appareil auditif.» Dans un entretien de conseil personnel, de préférence dans un espace séparé, déterminez si votre client est concerné par une des quatre formes typiques de perte auditive. Ou s'il faut lui recommander de consulter un spécialiste. A l'aide d'un test basé sur un logiciel, vous recherchez lequel des quatre appareils préprogrammés convient à votre client. «Le test et l'adaptation des appareils se font très simplement, et avec la pratique, cela devient toujours plus facile», dit Nadine Schmid, qui travaille avec succès depuis environ deux ans avec les appareils Sonetik. Après un essai de plusieurs jours, elle accueille à nouveau le client dans sa droguerie. «Dans la plupart des cas de pertes auditives liées à l'âge, le client opte pour les appareils Sonetik après l'essai», conclut la droguiste ES.

La droguerie peut renforcer sa position

Nadine Schmid voit dans le conseil auditif un argument clé de vente pour la droguerie. «C'est une prestation pas si facile à imiter. En tant que commerce spécialisé pour la santé et la beauté, la droguerie peut ainsi renforcer sa position.» Les clients satisfaits racontent leurs expériences auditives en droguerie à d'autres, a constaté Nadine Schmid. «Par le bouche-à-oreille et les propres efforts publicitaires soutenus par Sonetik SA, le commerce s'en sort aussi financièrement avec les appareils auditifs Sonetik.»



Nadine Schmid, directrice de la droguerie Droga Wetzikon, travaille depuis deux ans environ avec succès avec les appareils auditifs Sonetik.

Sonetik rencontre-t-elle une oreille attentive de votre part? Profitez dès maintenant d'un rabais de 50% jusqu'à fin août sur votre installation.

Inscrivez-vous à l'adresse ci-dessous.
Sonetik Suisse SA, Seefeldstrasse 35, 8008 Zurich
Tél +41 44 396 68 05, fax +41 44 396 68 11, natel +41 79 822 09 00
mar@sonetik.com, www.sonetik.ch



EFFETS DE L'ACIDOSE SUR LES TISSUS MUSCULAIRES

L'équilibre acido-basique est essentiel à tout l'organisme. L'hyperacidité provoque des douleurs dans les tissus musculaires et freine la mise à disposition d'énergie supplémentaire.

Par principe, le sport est bon, car il régule le métabolisme et favorise le bien-être psychique. Le corps a besoin d'énergie pour faire le travail musculaire nécessaire. Il la fabrique de manière aérobie ou anaérobie, soit avec ou sans oxygène. L'intensité de la sollicitation sportive détermine quelle énergie est nécessaire: si le corps a besoin d'énergie extrêmement rapidement – comme par exemple lors d'une réaction de fuite – il y a mise à disposition d'adénosine triphosphate (ATP), une molécule qui est une source universelle et immédiatement disponible d'énergie dans les cellules. Cette énergie ne suffit que pour quelques secondes.

La mise à disposition d'énergie par la dégradation rapide du glycogène des muscles dure un peu plus longtemps. La combustion (oxydation) du glycogène intervient certes rapidement mais de manière incomplète et sans oxygène. Du lactate se forme lors de la génération d'ATP, plus précisément un anion lactate et le proton d'hydrogène correspondant (lactate⁻ et H⁺).

Ces produits de dégradation ne sont pas optimaux pour l'organisme. Les protons d'hydrogène en particulier engendrent une acidose dans les tissus musculaires. Cela provoque non seulement des douleurs, mais aussi une baisse des performances. Ces produits acidifient le milieu à l'intérieur de la cellule et inhibent ainsi des enzymes importantes qui jouent un rôle décisif dans l'activité de la musculature. Le taux de lactate, mesurable dans le sang, peut ainsi être pris comme marqueur indirect d'une modification du métabolisme cellulaire. On peut voir un exemple typique d'une telle «auto-inhibition» lors des manifestations sportives



Le glycogène met l'énergie à disposition après les premières secondes de sprint déjà. Sa combustion produit des protons d'hydrogène qui provoquent une acidose dans les tissus musculaires.

quand les athlètes ralentissent de plus en plus dans les derniers mètres – en raison d'une extrême hyperacidité.

Si l'on souhaite entraîner son corps de manière optimale, il faut le faire avec une charge mesurée, mais sur une plus longue durée. L'ATP est alors produite de manière aérobie et il y a dégradation de glycogène (ou directement de glucose) et de graisses (ou directement d'acides gras). Cela permet de faire mieux disparaître les coussinets gras, mais aussi de maintenir l'équilibre acido-basique des cellules et donc de tout le corps.

|Dr sc. nat. Julia Burgener / trad: mh

BROCHURE SUR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE POUR LES CLIENTS

Les perturbations de l'équilibre acido-basique sont un sujet de préoccupation chez les clients de la droguerie. En plus de la série en trois parties de la Tribune du droguiste, l'ASD a publié la brochure «Une question d'équilibre» que toutes les drogueries membres peuvent obtenir gratuitement. Avez-vous besoin d'exemplaires supplémentaires? Commandez la brochure par mail à vertrieb@drogistenverband.ch ou en téléphonant au 032 328 50 51.

NEU NOUVEAU

DAS NEUE KENNZEICHNUNGS-SYSTEM **ANWA-PLUS++**

Ablösbar + 2-teilig + zum wieder aufkleben

...und so funktioniert's:

Das selbstklebende Etikett vom Packstück ablösen und auf Ihre Produktions-Dokumentation aufkleben.
Das neue Kennzeichnungs-System **ANWA-PLUS++** garantiert eine vollständige Kennung und lückenlose Rückverfolgbarkeit jedes einzelnen von Ihnen verwendeten Packmittels.
Unter www.anwa.ch sind alle verfügbaren Spezifikationen, Zertifikate und Zeichnungen hinterlegt.

Eine aufwendige, mühsame Pflicht wird mit **ANWA-PLUS++** zur einfachsten Sache.

Besuchen Sie unsere Website – Visitez notre site www.anwa.ch

E. ANWANDER & CIE. AG
CH-4104 OBERWIL www.anwa.ch

559.20 195 Stk
Allround-Lukas-Flacon 20 ml
Braunglas Safe-Pack
Referenz-Nr. 1022991
Chargen-Nr. 102850-01

Teil 1



E. ANWANDER & CIE. AG
CH-4104 OBERWIL www.anwa.ch

559.20 195 Stk
Allround-Lukas-Flacon 20 ml
Braunglas Safe-Pack
Chargen-Nr. 102850-01 / 00

Teil 2

IHR PARTNER FÜR PHARMA-VERPACKUNGEN

Telefon 061 338 33 33, Fax 061 338 33 11, info@anwa.ch
E. ANWANDER & CIE. AG, Langmattstrasse 12, Postfach 114, CH-4104 Oberwil



+ Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

OMIDA®
Dr. Schüssler

Les sels de Schüssler favorisent l'équilibre.

OMIDA® AG est un fabricant de pointe de médicaments biochimiques et homéopathiques. Près de 80% de la valeur ajoutée est réalisée en Suisse, ce qui assure des postes de travail. Les sels de Schüssler OMIDA® sont préparés aujourd'hui encore d'après la recette originale du Dr. W. Schüssler. L'assortiment OMIDA® est large et innovateur, avec les nouveaux sachets faciles d'emploi.

Ouvrir – dissoudre – prêt!

- ✓ Agit rapidement et fiablement
- ✓ 100% sans gluten
- ✓ Se dissout facilement dans l'eau
- ✓ Convient pour toute la famille



Visitez notre site internet:
www.omida.ch/ausbildung_besichtigung_schulungen_fuer_fachpersonen
Nous sommes les seuls fournisseurs avec un programme de formation national, par étapes, certifié eduQua.

www.omida.ch
OMIDA AG, 6403 Küssnacht am Rigi

SUR LE CHEMIN DE LA VICTOIRE

Postuler constitue toujours un défi, que ce soit pour les apprentis, les diplômés de l'ESD, mais aussi pour les droguistes entrés dans la vie professionnelle. Quelques conseils et astuces ne peuvent pas faire de mal.

On trouve des offres d'emploi sur différents sites internet (par exemple sur le site de l'Association suisse des droguistes www.drogistenverband.ch ou sur www.jobs.ch/fr/), ainsi que dans des magazines spécialisés comme *d-inside*. Comparez les différents annonceurs en ligne, concluez des abonnements qui vous informent des nouveautés dans une certaine branche et n'hésitez pas à faire appel à votre entourage: de nombreuses places sont transmises par relations et contacts personnels. Ne vous laissez pas impressionner par les exigences élevées d'une offre d'emploi. Elles résultent souvent du profil demandé. Postulez donc tout de même, pour autant que la place vous plaise. Il est également possible de faire des offres spontanées dans lesquelles vous écrivez aux drogueries de votre région pour leur faire part de votre recherche d'emploi. Des discussions personnelles sur place ou un entretien téléphonique peuvent aussi s'avérer fructueux – comme ils sont plutôt inhabituels, vous marquerez les esprits et pourrez ainsi éveiller l'intérêt.

Documents de postulation à jour
Vos documents de postulation doivent être à jour pour que vous soyez prêt quand vous aurez trouvé une annonce intéressante. Les exigences concernant les dossiers de candidature et les formalités évoluent constamment, il faut donc être en ordre. Une candidature se compose toujours d'un curriculum vitae, d'une lettre de postulation et de copies des diplômes (école, formation), des connaissances linguistiques, ainsi que de certificats. On trouve sur internet différents modèles, par exemple sur www.manpower.ch. La question de la photo est

importante et les avis divergent, mais une bonne photo est importante et peut faire la différence si elle accompagne le dossier de candidature. Pour qu'elle soit de bonne qualité, on peut recommander de faire appel à un photographe qui a de l'expérience en la matière; il faut par ailleurs une photo de résolution élevée pour les postulations électroniques.

Attention aux salutations

La lettre de candidature permet de se distinguer et d'éveiller la curiosité de l'entreprise. Il s'agit de faire part de votre intérêt pour la place et de mettre en avant vos points forts. Faites relire avant l'envoi tout votre dossier de candidature par une personne de confiance. Des erreurs se fauillent facilement et passent souvent inaperçues aux yeux de l'auteur. Contrôlez aussi les expressions de salutations, les civilités et l'adresse. J'ai eu connaissance d'un cas où malgré les plus grands efforts et plusieurs relectures, il y avait finalement des erreurs dans les salutations. Pourquoi? L'auteur avec écrit «Mit freundlichen Füssen» – (au lieu de Mit freundlichen Grüßen) et le correcteur automatique n'avait pas vu l'erreur. Vous trouverez beaucoup de modèles sur internet – ne les reprenez toutefois pas tels quels, mais donnez plutôt à votre curriculum vitae et votre lettre de candidature une note personnelle qui renvoie l'image de vous-même que vous voulez faire passer. La postulation doit être envoyée par courrier A et affranchie correctement.

On peut mentionner les personnes de référence dans la lettre de candidature, mais il est aussi possible de les citer seulement lors de l'entretien. Il faut toutefois obtenir au préalable l'accord de ces personnes de référence. Renseignez-vous par téléphone quelques jours après l'envoi de votre candidature sur l'état de la procédure et faites part une fois encore de votre intérêt pour la place.

|Regula Steinemann / trad: mh



ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE
WWW.DROGISTEN.ORG

REGULA STEINEMANN, AVOCATE ET DIRECTRICE DE
«EMPLOYÉS DROGISTES SUISSE»

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

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: 4 août 2015

Envoyer les annonces électroniques à:
insearte@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

Offres d'emploi

Wir von move and win kennen den Apotheken- und Drogeriemarkt seit 30 Jahren. Wir begleiten unsere Auftraggeber und unsere Kandidaten respektvoll, kompetent, umfassend und nachhaltig. Unser Mandant reorganisiert eine seiner gut eingeführte, umsatzstarke Apotheke-Drogerie mit sehr breitem Sortiment. Als erfahrene(r) ESD Absolvent(in) übernehmen SIE baldmöglichst die

Leitung dieser Apotheke-Drogerie in enger Kooperation mit der verantwortlichen Apothekerin

Ihre Apotheke/Drogerie

befindet sich im Kanton Bern, im Seeland. Zentraler und einziger Standort in einem wunderschönen Städtchen. Treue Kunden, kollegiale Mitarbeiter und ein breites und interessantes Arbeitsfeld erwarten Sie.

Ihr Wunsch

nach Gestaltungsmöglichkeiten und Einbringen von Ideen und Impulsen wird erfüllt. Das Gehalt wird der anspruchsvollen Stelle gerecht.



Ihre Kontaktnahme

mit uns würde uns sehr freuen.
Hans Ruppner, Dr. pharm., steht Ihnen gerne zur Verfügung. Tel. Direkt: 061 260 77 01 oder senden Sie Ihr Dossier an:
hans.ruppner@moveandwin.ch
www.moveandwin.ch

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



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

Pour s'abonner: insearte@drogistenverband.ch



Wir sind ein bekanntes und erfolgreiches Grosshandelsunternehmen in der Pharma-Branche mit rund 330 Mitarbeitenden in Romanshorn/TG und einer Zweigniederlassung in Neuendorf/SO. Unsere Kunden sind Apotheken, Drogerien und Reformhäuser in der ganzen Deutschschweiz.

Die gesamte Verwaltung der Voigt Gruppe ist am Hauptsitz in Romanshorn, Ihrem neuen Arbeitsort, zusammengefasst. Um den vielfältigen Anforderungen auch in Zukunft entsprechen zu können, suchen wir nach Vereinbarung eine/n

Sachbearbeiter/in Bestellbüro 80 – 100 %

Ihre Hauptaufgaben

Sie betreuen, beraten und unterstützen Ihren eigenen Kundenstamm und sind verantwortlich für die telefonische Auftragsfassung sowie die dazugehörenden Arbeiten. Unterstützt werden Sie bei dieser vielfältigen Tätigkeit mit der Standardsoftware SAP R/3.

Ihr Profil

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, verfügen Sie über einen Abschluss als Pharma-AssistentIn oder DrogistIn. Sie sind eine gewinnende und starke Persönlichkeit, bringen Ihr Wissen täglich für den Kunden ein und sind auch bereit, Samstagseinsätze nach Absprache mit der Abteilungsleitung zu leisten. Betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Informatik (MS-Office) runden Ihr Profil ab.

Ihre Zukunft

Wir bieten Ihnen eine fordernde und zugleich faszinierende Aufgabe in einem überblickbaren und sehr interessanten Umfeld. Sie haben die Chance, mit Ihrer Kompetenz zum wesentlichen Erfolg unseres Unternehmens beizutragen.

Der nächste Schritt

Wir freuen uns auf Sie! Bitte wenden Sie sich mit Ihrer schriftlichen Bewerbung an Frau Liselotte Gubler oder per E-Mail: LGubler@voigt.ch, Auskünfte: 071 466 44 22.

Voigt AG Pharma Grosshandel | Aachstrasse 4 | Postfach | Tel. +41 71 466 44 66 | info@voigt.ch | Ein Mitglied der Voigt Gruppe
CH-8590 Romanshorn | Fax +41 71 466 44 61 | www.voigt.ch

Drogistin 80 – 100 %

Ja genau – wir suchen Sie auf 1. September 2015 oder nach Vereinbarung!

- Sie sind eine fröhliche, kommunikative, unkomplizierte und teamorientierte Persönlichkeit mit viel Freude am Beruf.
- Sie haben Freude an individueller Kundenberatung.
- Im Bereich Naturheilmittel (Spagyrik, Ceres Tinkturen, Biochemie nach Dr. Schüssler, Homöopathie, Vitalstoffe, etc.) bringen Sie gute Kenntnisse mit.
- Die Betreuung der Naturkosmetik-Depots fasziniert Sie.
- Sie sind sich gewohnt selbständig zu arbeiten, umsatzorientiert zu denken und übernehmen gerne Verantwortung.

Wir sind eine grössere, moderne, innovative Drogerie mit öffentlichem Verkehr gut erreichbar. Unser eingespieltes Team freut sich über Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf.

Kontakt:

Drogerie Schnellmann AG
Regula Isler
Gotthardstrasse 12
8800 Thalwil
Telefon: 044 720 81 10
www.drogerie-schnellmann.ch
drogerie.schnellmann@bluewin.ch



Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung (auch ab Lehrabschluss 2015 per Juli oder August) Sie als erfahrene/r

Drogist/in 80-100%

Ihr Profil: Sie können auf eine abgeschlossene Ausbildung als Drogist/in zurückblicken. Sie sind eine selbstsichere, teamfähige sowie kontaktfreudige Persönlichkeit und bewahren auch in hektischen Situationen den Überblick. Mit grossem Engagement und Motivation beraten Sie unsere Kundschaft optimal bei pharmazeutischen und kosmetischen Anliegen. Des Weiteren verfügen Sie als Verkaufstalent über umfassende Kenntnisse in diversen Kosmetikdepots, Homöopathie, Phytopharmazie sowie idealerweise in Spagyrik und im Haushaltssortiment.

Was bieten wir? Eine qualitätsorientierte und moderne Apotheke-Drogerie mit einem motivierten Team, selbständigen und spannenden Aufgaben sowie attraktiven Anstellungsbedingungen.

Das Team der Neubad Apotheke & Drogerie freut sich auf Ihre Bewerbung!

Kontakt: Neubad Apotheke & Drogerie AG, Herr Patrick Hurter, Reiterstrasse 50, 4054 Basel, 061 301 46 11, 079 700 53 96, neubadapotheke@ovan.ch oder direkt an p.hurter@outlook.com.

Wir suchen per Mitte September aufgestellte, freundliche und ambitionierte

Drogistin 100%

Ihre Stärken liegen in der umfassenden Kundenberatung, sie haben Freude an Naturheilmitteln, Naturkosmetik und einem breiten Reformsortiment, es wäre schön, wenn Sie Französisch sprechen, gerne anpacken und im Team arbeiten.

Wir bieten Ihnen eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit, herausfordernde Aufgaben und Beratung von einem vielfältigen Sortiment, Teamarbeit mit einem guten Geist, Weiterbildungsmöglichkeiten je nach Ihrem Ausbildungsstand und Ihren Affinitäten.

Für Auskünfte steht Ihnen gerne Frau Barbara Reichenbach 079 710 80 70 / bareichenbach@bluewin.ch, zur Verfügung oder senden Sie gleich Ihr Dossier an:



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

**Paracelse
d'Einsiedeln
ou Bernard
de Montreux**
3000 naturopathes
et thérapeutes sont de
bon conseil.

NVS www.naturaerzte.ch
Association Suisse en Naturopathie

Yeux secs ? hydrater naturellement

La sécheresse oculaire est l'une des maladies les plus fréquentes dans le domaine de l'ophtalmologie et elle peut entraîner une nette diminution de la qualité de vie. De récents résultats de recherche mettent en avant une augmentation de l'osmolarité du film lacrymal, ainsi que des mécanismes inflammatoires à la surface de l'œil en cas de sécheresse oculaire. Ils soulignent la nécessité d'utiliser des substituts lacrymaux aux multiples mécanismes d'action.

Avec Collypan® Yeux secs, on dispose d'un nouveau duo unique de principes actifs: ectoïne et hyaluronate de sodium.



La priv.-doc. Dr méd. Ch. Jacobi est ophtalmologue à Nuremberg et a été médecin investigateur d'une étude observationnelle relative à des collyres à base d'ectoïne menée chez des patients souffrant de sécheresse oculaire. Pendant une interview, elle explique le mécanisme d'action de l'ectoïne et fait part de son expérience clinique avec cette substance.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'ectoïne ?

L'ectoïne (acide pyrimidine carboxylique) est une substance naturelle qui fait partie du groupe des extrêmolytes et qui a été découverte dans les années 80. Elle est produite par des bactéries dites halophiles, c.-à-d. qui aiment le sel, et qui peuvent survivre dans des conditions extrêmes telles que p.ex. la chaleur, de fortes concentrations de sels, des fluctuations de la température ou les rayons U.V. L'ectoïne est l'un des extrêmolytes les plus répandus et est présente dans le cytoplasme d'un grand nombre de bactéries. Elle peut stabiliser la structure naturelle de protéines et de biomembranes, permettant ainsi de protéger la peau et les muqueuses contre différents facteurs nocifs, en particulier contre la sécheresse, la poussière, les allergènes et les rayons U.V.

Pouvez-vous nous expliquer le mécanisme d'action de l'ectoïne en cas de sécheresse oculaire ?

La sécheresse oculaire se caractérise entre autres par une modification du film lacrymal, une évaporation accrue, des processus inflammatoires, ainsi

que par des modifications de la surface de l'œil. L'ectoïne fixe les molécules d'eau, ce qui contribue à l'humidification, et a un effet anti-inflammatoire, ce qui peut avoir une influence positive sur les processus inflammatoires. Elle stabilise la phase lipidique du film lacrymal, assurant ainsi une protection supplémentaire contre l'évaporation. Grâce à ses propriétés cytoprotectrices, elle permet par ailleurs de soutenir la régénération des cellules épithéliales.

Sur la base de l'expérience clinique, que pensez-vous de l'efficacité des collyres à base d'ectoïne en cas de sécheresse oculaire ?

Dans le cas de la sécheresse oculaire, le but est d'améliorer les résultats objectifs et les troubles subjectifs présentés par le patient. Dans ce cas, l'ectoïne constitue une composante thérapeutique parfaitement efficace grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, hydrophiles et de stabilisation de la membrane. De plus, elle renforce la phase lipidique du film lacrymal. D'après notre expérience clinique et les résultats d'une étude clinique, l'effet chez les patients peut être considéré comme globalement efficace. Ainsi, l'ectoïne constitue un élément supplémentaire dans le traitement de la sécheresse oculaire.

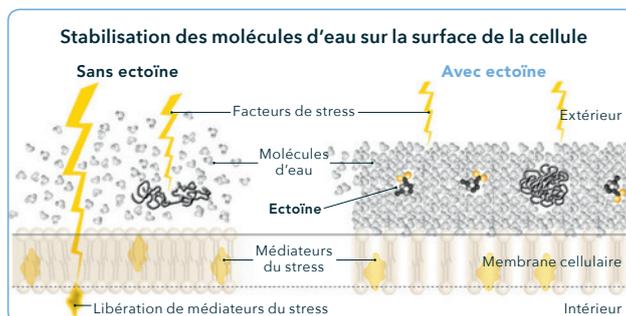
Vos patients étaient-ils satisfaits de l'efficacité et de la tolérance des collyres à base d'ectoïne ?

Les patients ont indiqué ressentir un net soulagement des symptômes, ce qui a pu être démontré par la réduction significative du score OSDI*. On a en particulier observé une réduction de la sensation de corps étranger et de brûlure dans les yeux. De plus, certains patients ont fait état d'une diminution des démangeaisons et ils ont subjectivement observé que le collyre restait nettement plus longtemps sur la surface de l'œil.

Est-ce que l'association d'ectoïne 0,5% et de hyaluronate de sodium 0,2% est une valeur ajoutée pour les patients ?

La concentration d'acide hyaluronique est nettement réduite dans le film lacrymal de patients souffrant de kératoconjonctivite sèche¹. Collypan® Yeux secs (contenant 0,2% d'acide hyaluronique) stabilise la surface de l'œil car cet effet nécessite au minimum 0,1% d'acide hyaluronique². C'est pourquoi l'association d'ectoïne 0,5% et de hyaluronate de sodium 0,2% est judicieuse.

Vifor Consumer Health SA remercie la priv.-doc. Dr méd. Ch. Jacobi de lui avoir accordé cette interview fort instructive.



* Ocular Surface Disease Index (questionnaire destiné aux patients pour évaluer les troubles et leur influence sur la vie quotidienne). ¹ DEWS Report. Management and Therapy of Dry Eye Disease. The Ocular Surface 2007;5:163-178. ² Hamano T, Horimoto K, Lee M et al. Sodium hyaluronate eye drops enhance tear film stability. Jpn J Ophthalmol 1996;40:62-65.



Yeux secs ? hydrater naturellement

Hydrate durablement • Évite une aggravation du dessèchement • Soulage la sensation de brûlure et les démangeaisons

