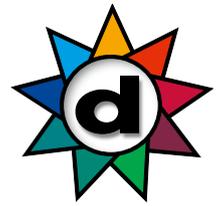
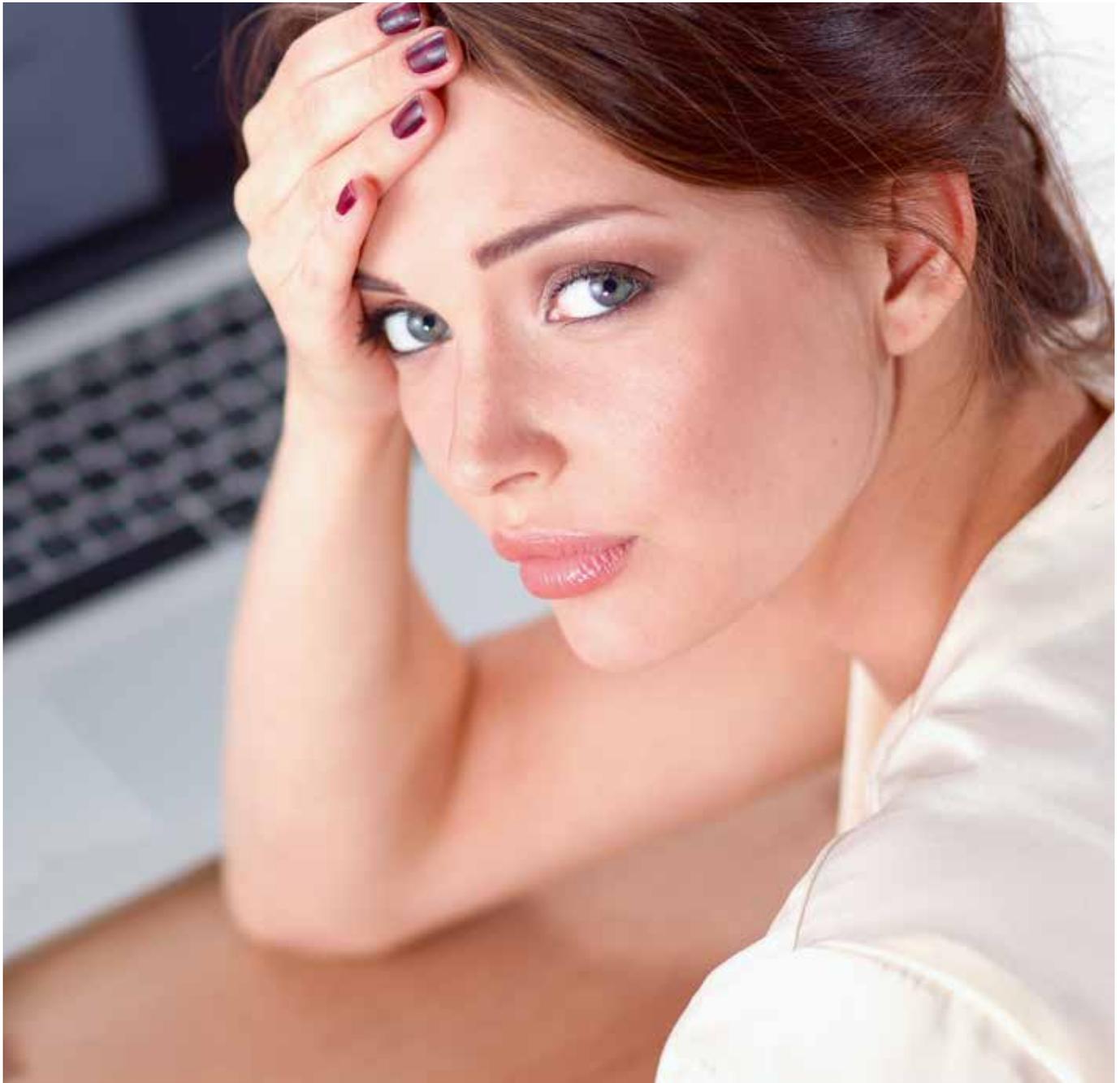


d-inside



Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes

DÉCEMBRE 2015 . JANVIER 2016



QUAND LE STRESS REND MALADE

**FORUM DE FORMATION: LES JEUNES
FAMILLES EN LIGNE DE MIRE**

**QUID DES COSMÉTIQUES ET MÉDICA-
MENTS EN MODE VÉGANE?**

**L'ÉPIGÉNÉTIQUE CONTRE LES
TROUBLES MÉTABOLIQUES**



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

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

Journée de discussion: Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 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**.

**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

ESD-Ausbildungszyklus 2016–18 Eine Zukunft mit Perspektiven

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

Besprechungstag: Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 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**.



Avec DUL-X au Gigathlon Switzerland 2016

DUL-X s'engage depuis des années comme co-sponsor au Gigathlon et offre ainsi aux professionnels de la pharmacie et de la droguerie férus de sport la chance de participer ensemble à une compétition hors du commun.

Gigathlon 2016

Le Gigathlon Switzerland 2016, dont la devise est «Just Massive», réunit 5 disciplines sportives qui conduiront les participants d'Uri au Tessin et retour. Un événement époustouflant au cœur de la nature, avec d'imposants massifs montagneux, d'anciens sentiers muletiers et des ponts monumentaux.

DUL-X te cherche

DUL-X sponsorise toujours une équipe de 5 participants au Gigathlon. Inscris-toi sans plus attendre au concours et, avec un peu de chance, tu deviendras membre du Team of 5 DUL-X. Informations complémentaires sur le Gigathlon (en allemand et anglais): www.gigathlon.ch

Délai d'envoi de l'inscription: **30 janvier 2016**.

Les participants seront tirés au sort. Tout recours juridique est exclu. Il ne sera échangé aucune correspondance.

Remplir le bulletin et le faxer au 044 247 72 10 ou l'envoyer à: Melisana SA, Participation Gigathlon, Grüngasse 19, 8004 Zurich.



Le Team of 5 de DUL-X 2015

Co-Sponsor



Participation au Gigathlon

Pharmacie/droguerie:

Prénom/nom:

E-mail:

Téléphone:

Discipline/1^{re} priorité:

Discipline/2^e priorité:

Un actif suisse sur quatre se sent surmené. Quelles sont les implications en matière de prévention du stress?



- 4 **Forum de formation 2015**
Les jeunes familles constituent par excellence le public cible des drogueries
- 7 **Forum de la droguerie: organe de réflexion**
Qu'est-ce donc que la motivation qui nous fait avancer?



- 9 **Présence bien visible en droguerie**
En 2015, 140 drogueries ont utilisé le deuxième point de vente proposé par l'ASD
- 17 **Travail et droit**
Le licenciement recèle un potentiel de conflits. 3^e partie de la série sur le sujet



- 18 **Interview de Daniel Bärlocher**
Bimbosan SA distribue aussi ses aliments spéciaux pour nourrissons en Chine. Le lait bio des fermes suisses se vend bien.

- 22 **Les véganes: des clients exigeants**
Les véganes sont un segment de la clientèle en plein essor – avec des attentes bien précises



- 24 **Soins anti-âge**
De nouveaux principes actifs tout droit sortis des laboratoires de recherche
- 27 **Epigénétique – comment agir sur les gènes**
Le concept d'alimentation épigénétique vise à re-programmer le métabolisme déréglé
- 31 **Marché de l'emploi**

IMPRESSUM D-INSIDE

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienna 3; info@drogistenverband.ch, www.droguerie.ch
direction: Martin Bangerter; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig, Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann; annonces: Heinrich Gasser (ad interim), inserate@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Julia Burgener (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Odette Montandon; 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

JEUNES FAMILLES: BIEN SERVIES EN DROGUERIE

Les jeunes accordent de nouveau plus d'importance à la famille. Ce que démontre la courbe croissante de la natalité. Au forum de formation 2015, la branche de la droguerie s'est donc concentrée sur le public-cible des jeunes familles.

Fonder une famille est une étape importante pour un couple. Elle change durablement la vie des deux partenaires et il n'est pas toujours aisé de retrouver sa place dans ce nouveau rapport relationnel. Il y a la peur de devoir assumer des responsabilités et d'avoir à reléguer ses propres besoins au profit du bien de l'enfant ou le souci de bien tout faire correctement. Autant de facteurs qui peuvent gâcher la joie éprouvée à l'arrivée de bébé. Il faut donc parfois donner un petit coup de

La famille redevient importante
Le groupe-cible des jeunes familles est pour ainsi dire taillé sur mesure pour la droguerie. La conférencière *Barbara Honegger* en est persuadée: «La droguerie a une solution pour tous les défis qui peuvent se poser durant cette période de la vie. Elle profite du fait que la nature gagne en importance dans l'échelle des valeurs de notre société. Car la droguerie en est proche.» A l'es-sor des méthodes thérapeutiques naturelles s'ajoute une autre tendance: se-

un schéma de prestations pour le groupe des jeunes familles dans son atelier de travail avec les droguistes. Quelques idées fortes:

- mélanges spéciaux, par exemple des tisanes ou de la spagyrie
- bons personnalisés, concours de dessins ou de photos
- activités pour les enfants dans la droguerie, par exemple des ateliers de fabrication de savon ou de bricolages de Noël ou encore une excursion botanique



1



2



3

pouce au «bonheur en famille». Comme le forum de formation 2015 l'a clairement montré, la droguerie dispose de tous les outils et connaissances nécessaires pour soutenir les jeunes parents et leur enfant durant cette période de changement. Près de 380 droguistes ont assisté du 8 au 10 novembre aux conférences et ateliers organisés à l'ESD de Neuchâtel sur le thème du «bonheur en famille».

lon une étude de l'institut gfs de Berne menée auprès d'adolescents, la jeune génération accorde de nouveau plus d'importance à la famille et aux amis. «Nous assistons à un changement de valeurs dans notre société. Ce qui, associé à l'augmentation des naissances, offre à la droguerie un intéressant marché d'avenir», poursuit Barbara Honegger. Responsable commerciale et formatrice en entreprise, elle a élaboré

- service de livraison à domicile
- collaboration avec des sages-femmes ou des centres de consultation pour jeunes mamans
- cours de premiers secours pour jeunes familles

Encourager l'autonomie des clients
Pour *Denise Egli*, intervenante de Spagyros SA, la jeune famille est un thème de consultation très important.

Thérapeute en substances vitales et conseillère en nutrition, elle a elle-même conseillé les clients pendant 25 ans en droguerie. A ses yeux, les méthodes douces comme la gemmothérapie ou la spagyrie sont parfaitement adaptées aux enfants, mais aussi au reste de la famille. «Il suffit de quelques remèdes de gemmothérapie et de spagyrie pour couvrir tous les besoins de la famille. Pas besoin donc d'avoir tout un arsenal de médicaments à la maison. Et cela même si les troubles sont très variés.» Denise Egli trouve qu'il est important d'encourager l'autonomie des clients, d'essayer de sentir ce qu'ils connaissent déjà et de rester sur cette voie. «C'est certainement un défi pour la droguerie, car il y a tant de possibilités. Mais cela montre aussi la compétence des droguistes qui sont justement capables de le faire.»

Le Dr Hansueli Albonico, médecin spécialisé FMH en médecine générale et médecine complémentaire, s'est lui

co a souligné les signaux d'alarme qui doivent inciter à envoyer un jeune patient chez le médecin et précisé dans quels cas les parents peuvent soigner eux-mêmes leur petit. Il a encouragé les droguistes à utiliser leurs connaissances spécialisées lors des entretiens de conseil et à recourir à leur «instinct scientifique» pour conseiller les parents d'enfants malades, tout en tenant compte des signaux d'alarme mentionnés précédemment.

Echanges avec les partenaires de l'industrie

De nombreux partenaires de l'industrie ont soutenu le forum de formation cette année et étaient présents avec un stand et/ou une offre de formation (voir page 6). Les entreprises apprécient cette plate-forme qui permet de présenter leur savoir-faire, leurs produits et leurs nouveautés aux professionnels intéressés – soit des chefs et des collaborateurs de plus 175 drogue-

- 1 Fabricants et prestataires utilisent ces trois jours à Neuchâtel pour échanger avec les drogueries partenaires.
- 2 Cette formation répartie sur plusieurs jours permet d'aborder un thème selon des angles différents et donc d'élargir ses connaissances.
- 3 Les participants saluent la qualité des conférences spécialisées au forum de formation. Ici Denise Egli, qui présente la gemmothérapie et la spagyrie.
- 4 Cette manifestation annuelle de la branche de la droguerie est aussi l'occasion de revoir d'anciens collègues.
- 5 Etonnamment beaucoup de jeunes droguistes ont assisté cette année au forum de formation.
- 6 Présents depuis le début (de g. à dr.): Max Kilchenmann, Elisabeth Christen et Stefan von Arx font partie des droguistes qui n'ont manqué aucun forum de formation.



4



5



6

penché sur les compétences et les limites de la droguerie en matière de soins aux enfants. Comme le métabolisme et le système immunitaire des nourrissons et des petits enfants ne sont pas encore matures, la résorption et l'effet des médicaments ne sont pas les mêmes chez les enfants que chez les adultes. Lors du traitement, la prudence est donc de mise. En discutant avec les participants, Hansueli Alboni-

ries de toute la Suisse cette année. Et ce n'est pas tout: *Christoph Glasstetter*, responsable des ventes chez Similasan SA, trouve que le forum de formation est particulièrement intéressant parce qu'il permet d'échanger: «Des amis de la branche de la droguerie se retrouvent pour échanger. Et c'est l'occasion de donner des explications plus précises concernant les nouveaux produits.» Fait réjouissant pour les organisateurs:

il y a toujours de nouvelles firmes qui participent à cette manifestation. Cette année, Börlind Sàrl, Aromalife et Milupa étaient pour la première fois de la partie à Neuchâtel.

Présents dès le début

La moyenne d'âge des participants au forum de formation 2015 était étonnamment basse: outre les étudiants de l'ESD, qui ont suivi les cours dans

le cadre de leur formation, de très nombreux droguistes ES des dernières volées étaient également présents. Ces journées de formation se sont aussi souvent révélées une plate-forme de contact pour de futurs étudiants de l'ESD. Ce qui réjouit *Elisabeth Christen* et *Stefan von Arx* de la droguerie Charreusse à Hünibach (BE) et *Max Kilchenmann* de la droguerie Kilchenmann à Herzogenbuchsee (BE). «Nous sommes droguistes par passion et c'est beau de voir qu'il y a ici autant de jeunes qui maintiennent cette énergie», constate Elisabeth Christen. Ces trois droguistes représentent quant à eux la première génération du forum de formation: depuis 2003, le trio a participé à toutes les éditions du fo-

rum, avec ses cours répartis sur plusieurs jours.

Les trois droguistes arrivent toujours la veille afin de pouvoir non seulement suivre les cours mais aussi profiter ensemble de la vie à Neuchâtel où ils ont étudié ensemble à l'ESD. «La formation continue est très importante dans notre travail où nous devons constamment relever de nouveaux défis», remarque Max Kilchenmann. Et Stefan von Arx d'ajouter: «Je trouve super d'avoir deux jours pour traiter un sujet au forum de formation. Cela permet d'aborder un thème sous différents angles.»

Les trois fidèles du forum saluent la qualité de la manifestation, qui n'a cessé d'augmenter au fil des ans. «Les in-

tervenants sont vraiment top, ils nous apportent vraiment quelque chose», assure Elisabeth Christen. Les trois vétérans ne tarissent pas non plus d'éloges quant à l'organisation du forum de formation de l'ASD, sous la direction de *Claudia Meier*, l'infrastructure de l'ESD et le soutien actif des étudiants.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

> EN SAVOIR PLUS

Apprendre, réseauter, se retrouver: toutes les photos du forum de formation 2015.

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.

MOTIVATION: CE QUI NOUS FAIT AVANCER

Le 26 octobre, le forum de la droguerie était consacré à la motivation. L'occasion, pour les participants, de savoir comment leurs collègues se lancent dans de nouveaux projets et ce qui les motive à le faire.



Pour le coach et auteur Stefan Dudas, il est essentiel de connaître ses propres forces pour alimenter sa motivation.

Cette année, le groupe de réflexion de la branche de la droguerie s'est penché sur le thème de la motivation. Réunis à Niederbipp (BE), les participants ont notamment assisté à la présentation de *Stefan Dudas*, conseiller, coach et auteur, sur le sujet. Alors, qu'est-ce qui pousse les gens à réaliser des performances exceptionnelles? Si l'on observe la branche de la droguerie, on trouve beaucoup de droguistes qui font montre d'une motivation exceptionnelle. Laquelle peut avoir des origines très diverses. Démonstration.

Motivation n° 1: l'esprit de pionnier *Erich Müller* personifie mieux que quiconque l'esprit de pionnier. Avec son concept de Naturathek, ce droguiste zurichois a eu une vision qui l'a poussé, et le pousse toujours, à donner tous les jours le meilleur de lui-même. Voulant toujours réaliser des choses exceptionnelles et sans pareille, Erich Müller ne connaît pas de répit. Au contraire, il est toujours motivé à concevoir et réaliser de nouvelles idées. Il agit à un rythme effréné et entraîne ses compagnons à sa suite. Le seul risque, c'est que son entourage se trouve ainsi débordé.

Motivation n° 2: l'opportunité à ne pas laisser passer

Quand une chance unique se présente, ça peut aussi inciter à entreprendre quelque chose de nouveau et d'audacieux. *Marina Scherrer*, qui vient d'obtenir son diplôme à l'ESD, avait déjà décidé durant ses études de reprendre la droguerie Brunnschweiler à Ebnat-Kappel (SG). Comme elle avait grandi là et connaissait tout le village, elle n'a pas voulu laisser passer cette opportunité. Sans réfléchir bien longtemps, Marina Scherrer a acheté la droguerie du village et est devenu sa propre patronne.

Motivation n° 3: la réalisation de soi
Le cas de *Margrit Schär* est bien différent. Elle a toujours donné la priorité à sa famille, reléguant ses propres intérêts au deuxième rang. Mais une fois ses enfants adultes, elle a estimé qu'il était temps de satisfaire ses propres envies. Ce qu'elle a fait en entamant des études à l'ESD afin d'approfondir ses connaissances et de pouvoir prodiguer des conseils selon de nouveaux angles. Acquérir ces connaissances spécialisées est devenu

sa priorité. Et, pour l'anecdote: *Margrit Schär* est certainement la seule et unique grand-mère à étudier à l'ESD de Neuchâtel.

Connaître ses propres forces

La clé du succès peut donc prendre des formes différentes. L'envie d'atteindre un but, de réaliser un projet libère beaucoup d'énergie. Mais pour rendre cela possible, il faut avant tout être clair avec soi-même, s'accepter comme on est. Raison pour laquelle l'intervenant Stefan Dudas a posé la question suivante aux personnes qui participaient au forum de la droguerie: «Qu'est-ce qui fait votre succès?» Et de constater que pratiquement aucun participant n'a pu noter spontanément dix caractéristiques positives le concernant. Pourtant, connaître ses propres forces est essentiel pour alimenter sa propre motivation.

Celui qui veut réussir doit s'apprécier lui-même et donner un sens aux choses qu'il entreprend. Cela vaut aussi pour la motivation.

| Andrea Ullius / trad: cs

GRAND CONCOURS DE DESSIN DANS LA TRIBUNE DU DROGUISTE

Vous souvenez-vous de Noia, la princesse du royaume de glace dans son château de rêve au pays de l'hiver? Les lecteurs pourront découvrir un nouveau conte de la jeune princesse dans l'édition de décembre/janvier de la *Tribune du droguiste* – et peut-être remporter de beaux prix. Parmi tous les enfants qui nous auront envoyé un dessin inspiré de l'histoire de la princesse de glace, l'ASD tirera au sort les heureux gagnants de boîtes de crayons de cou-

leur et d'autres accessoires de dessin. Si des clients vous posent des questions sur le concours de dessin: vous trouverez l'histoire du conte d'hiver ainsi que les conditions de participation en page 23 de l'édition actuelle de la *Tribune du droguiste*. Le délai pour l'envoi des dessins est fixé au 31 janvier 2016. D'ici là, ne manquez pas d'attirer l'attention de vos clients sur ce concours épatant! | réd



FABER-CASTELL



Concours de dessin



TENDANCES 2016

ORNARIS Zurich
17. – 19.1.2016

Environ 400 exposants confèrent au foire de biens de consommation une diversité sans pareille tout en inspirant le public de professionnels avec des tendances, des nouveautés et des articles design.

Exclusivement
pour les acheteurs
professionnels!

ORNARIS
ZH 17.-19.1.2016

SALON
NOUVEAUTÉS
TRENDS

VISIBILITÉ ACCRUE DANS PLUS DE 140 DROGUERIES

Le 2^e point de vente proposé par l'ASD suscite un vif intérêt: quelque 140 drogueries ont utilisé ce présentoir gratuit durant l'année en cours. Et 16 partenaires de l'industrie profiteront de ce support exceptionnel pour présenter leurs produits en 2016.

Le 2^e point de vente que l'ASD propose, en collaboration avec l'entreprise Messerli Display, a été apprécié des fabricants et des drogueries en 2015. Les drogueries membres profitent gratuitement de ce présentoir POS, régulièrement regarni par les partenaires de l'industrie. Et le distributeur de la *Tribune du droguiste* permet de présenter de manière attrayante le magazine des clients de la droguerie. Jusqu'à la fin de l'année, plus de 140 drogueries auront profité de cette offre – et contribué, grâce à ce 2^e point de vente, à mettre en valeur les produits de leurs partenaires.

Déjà des demandes pour 2017
Cette offre connaissant une très grande popularité, l'ASD a décidé d'en accélérer la cadence en 2016: l'année prochaine, 16 partenaires de l'industrie seront alternativement présents au POS. Les produits sur les présentoirs seront changés toutes les trois semaines. «Les commandes vont bon train», se réjouit *Nadine Leuenberger*, responsable du projet. «Nous avons même déjà reçu des demandes pour 2017.» Il reste encore quelques places libres pour 2016, les fournisseurs intéressés peuvent donc encore se manifester (voir encadré).

| Lukas Fuhrer / trad: cs

PRÉSENTOIR POS GRATUIT POUR VOTRE DROGUERIE

Ecrivez un e-mail avec la mention «Inscription Sanestra» en indiquant vos coordonnées et le numéro de téléphone de votre droguerie à info@messerli-display.ch. Ou contactez l'entreprise directement par tél. au 031 950 20 21.

PAQUET POS 2016 OU 2017 POUR L'INDUSTRIE

Contactez-nous par mail à: inserate@drogistenverband.ch ou téléphonez directement à Madame Nadine Leuenberger, tél: 032 328 50 49.



e.nützi

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



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

Marktgass
Apotheke+Drogerie
Marktgasse 2,
8600 Dübendorf



DU STRESS CHRONIQUE À LA DÉPRESSION

Un quart des actifs suisses souffrent d'un stress excessif. Pourquoi certaines personnes peuvent-elles mieux vivre avec le stress que d'autres? Et quand commence le burn-out?

Il revient titiller nos nerfs chaque année: le stress de Noël. Il y a la recherche désespérante de cadeaux introuvables dans des magasins surpeuplés, la course de fin d'année qui nous mène tambour battant d'un rendez-vous à l'autre et la préparation du repas de fête qui se doit évidemment d'être parfait. Mais tout cela n'est pas si grave puisque ce type de stress fait partie des bons stress. Il est limité dans le temps: la dernière semaine de l'année, on peut généralement lever le pied. Mais que se passe-t-il quand le stress est permanent et qu'il finit par nous rendre malade?

Le stress – à la fois ami et ennemi

Il y a stress quand la personne a l'impression subjective de ne plus être en mesure de diriger positivement ses actions et de ne pas trouver de solutions adéquates aux problèmes. Elle se sent alors dépassée par les exigences auxquelles elle doit faire face. Le corps se prépare à puiser dans ses réserves d'énergie, le système immunitaire déploie son artillerie, la glycémie monte en flèche, de même que les taux sanguins d'hormones de croissance et d'hormones du stress (cortisol, adrénaline, noradrénaline). Le corps est ainsi en état d'alerte. Cette réaction de l'organisme est un phénomène logique puisqu'il met l'individu en position de réagir vite et bien en cas de danger.

Mais la situation devient critique si la phase de tension n'est pas suivie d'une phase de détente. En cas de stress permanent, la régulation des hormones du stress ne fonctionne plus et on ne peut plus réagir de manière adéquate aux exigences. Il y a alors un dysfonctionnement qui déclenche des symptômes physiques et psychiques et a des répercussions concrètes: problèmes de digestion, hypertension, troubles du sommeil, irritabilité, angoisses, manque de concentration et trous de mémoire, pour ne citer que quelques exemples. On n'a plus d'énergie pour faire une petite promenade le soir, on passe du verre à la bouteille de vin et d'une cigarette occasionnelle au paquet entier. Les mauvaises habitudes, alimentaires ou comportementales, vont souvent de pair avec le stress, ce qui crée une spirale négative.

Chacun réagit différemment au stress

Toutes les personnes qui sont soumises à des exigences élevées ne finissent pas par tomber malades. La différence se fait d'une part en fonction de la perception et de l'évaluation subjective du stress et, d'autre part, en fonction des ressources internes et externes dont on dispose pour y faire face. Parmi les ressources externes les plus importantes figurent la marge de manœuvre et le soutien social. Les ressources internes sont notamment >

Une gestion positive du stress passe par un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle. Trouver ce qui fait du bien durant les loisirs est donc une manière de prévenir le stress.



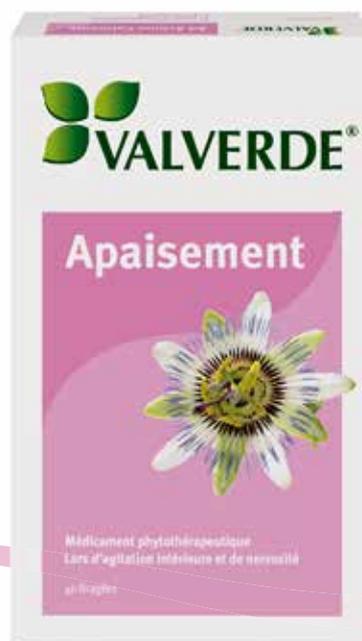
Valverde® Apaisement

Valverde® Apaisement Dragées –
à base des précieuses herbes de passiflore

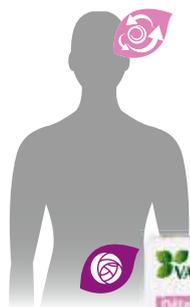
Convient aussi
en cas de
nervosité

Une cure phytothérapeutique en cas :

- d'anxiété
- d'agitation
- de nervosité
- d'irritabilité



Valverde® – utile et différencié comme nécessaire



 VALVERDE®

Valverde® Apaisement, Dragées : Agent : Extrait sec d'herbe de passiflore. **Posologie :** Par voie orale, adultes et adolescents dès 12 ans : 2 à 3 fois par jour 1 dragée. **Limitations d'emploi :** Hypersensibilité à des constituants.
Mises en garde : Ce médicament n'est pas adapté pour les patients ayant la maladie héréditaire d'intolérance au fructose, une malabsorption du glucose-galactose ou un déficit en saccharase-isomaltase. Les réactions, l'aptitude à conduire et la capacité à utiliser des outils ou des machines peuvent être affectées. **Effets indésirables :** Une hypersensibilité dans de rares cas, des réactions cutanées dans des cas isolés. **Catégorie de vente :** D. **Informations plus détaillées :** www.swissmedicinfo.ch **Mise à jour de l'information :** Novembre 2007. **Valverde® Détente, Comprimés pelliculés :** Agents : Extraits secs de racines de pétalesite, d'herbe de passiflore, de racines de valériane et de feuilles de mélisse. **Posologie :** Par voie orale, adultes et enfants dès 6 ans : 3 fois par jour 1 comprimé pelliculé. **Limitations d'emploi :** Hypersensibilité à des constituants; déconseillé en cas d'une lésion du foie préexistante. **Mises en garde :** Dans de très rares cas, une hépatotoxicité relativement grave a été observée lors de l'emploi d'une préparation contenant des autres types d'extraits de pétalesite. Lorsqu'il y a des signes d'une hépatotoxicité, le traitement doit immédiatement être interrompu. **Effets indésirables :** Rarement des réactions allergiques (p.ex. réactions cutanées). **Catégorie de vente :** D. **Informations plus détaillées :** www.swissmedicinfo.ch **Mise à jour de l'information :** Mai 2007. **Valverde® Cœur, Comprimés pelliculés :** Agents : Extraits secs de feuilles d'aubépine avec fleurs, de fruits d'aubépine, d'herbe de passiflore, de cônes de houblon et de racines de valériane. **Posologie :** Par voie orale, adultes 3 fois par jour 1 comprimé pelliculé. En cas de troubles de l'endormissement 1-2 comprimés pelliculés, 1 heure avant le coucher. **Limitations d'emploi :** Hypersensibilité à des constituants. **Mises en garde :** Prudence en cas d'arythmie, palpitations cardiaques fortes, troubles pectangineux. **Catégorie de vente :** D. **Informations plus détaillées :** www.swissmedicinfo.ch **Mise à jour de l'information :** Novembre 2011. **Valverde® Sommeil forte, Comprimés pelliculés :** Agents : Extraits secs de racines de valériane et de cônes de houblon. **Posologie :** Par voie orale, adultes et adolescents dès 12 ans : 1 comprimé pelliculé (si nécessaire 1/2 comprimés pelliculés), enfants dès 6 ans : 1/2 comprimé pelliculé, une heure avant de se coucher. **Limitations d'emploi :** Hypersensibilité à des constituants. **Effets indésirables :** Avec une fréquence inconnue symptômes gastro-intestinaux (par exemple nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales), très rares réactions cutanées dues aux excipients. **Catégorie de vente :** D. **Informations plus détaillées :** www.swissmedicinfo.ch **Mise à jour de l'information :** Janvier 2015.

l'état de santé, les qualifications professionnelles ou certains traits de caractère, comme l'optimisme et la confiance en soi.

L'équilibre entre vie privée et vie professionnelle favorise une bonne gestion du stress et améliore le bien-être. Mais cet équilibre est fortement perturbé chez les travailleurs suisses: un quart des personnes actives sont trop stressées comme l'a révélé une étude représentative réalisée pour la fondation Promotion Santé Suisse en 2014. Autrement dit, 1,2 million de travailleurs manquent clairement des ressources suffisantes pour faire face aux exigences élevées auxquelles ils sont confrontés. Et l'étude de préciser que près de 6 % des travailleurs sont à la limite du burn-out.

Le stress et le burn-out coûtent cher

Sur la base des données recueillies, la Haute école de sciences appliquées de Zurich (ZHAW) a calcu-

lé que le préjudice financier causé aux entreprises suisses par les absences ou les baisses de production liées au stress s'élève à près de 5,6 milliards de francs par an. Or seul un quart de ce préjudice est le fait d'absences pour cause de maladie. En fait, trois quarts des pertes sont dues au présentisme (le travailleur est certes présent au travail mais il ne peut être pleinement productif en raison de son stress). Le Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) en déduit donc que le stress et le burn-out sont deux des principaux facteurs de coûts dus à la maladie des entreprises suisses.

Dans son étude sur le stress 2010, le SECO constate que les travailleurs considèrent comme un des pires facteurs de stress le fait d'être constamment interrompus dans leur travail par des e-mails ou des téléphones. En deuxième et troisième positions figurent le travail à un rythme élevé et la pression des délais. La digitalisation de notre société ne fait qu'empirer les choses: via les portables et les e-mails, chacun se doit d'être atteignable partout >

Stress – burn-out – dépression: symptomatique en fonction du stade de la maladie

Phase	Symptômes	Aspects importants
Stress	Nervosité, irritabilité, légère anxiété et troubles de la concentration, troubles du sommeil occasionnels, symptômes végétatifs	La symptomatique est directement liée à la situation de stress actuelle et est totalement réversible durant les phases de détente
Burn-out	Epuisement, capacités de récupération et résistance limitées, problèmes d'endormissement et troubles du sommeil réguliers, isolement social, instabilité émotionnelle, absence de motivation, abattement, découragement, symptômes végétatifs permanents, symptômes cognitifs	<ul style="list-style-type: none"> • L'épuisement et la capacité réduite de récupération sont les symptômes principaux • Capacité de résistance de plus en plus limitée • Persistance des symptômes même durant les phases de détente • Capacité intacte d'éprouver de l'intérêt et de la joie
Dépression	Perte de joie et d'intérêt, dépressivité, baisse d'énergie et d'entrain, capacités de récupération et de résistance limitées, troubles du sommeil, réveils matinaux précoces, perte d'appétit et baisse de la libido, symptômes cognitifs marqués, symptômes végétatifs chroniques, selon les circonstances: désespoir et pensées suicidaires	<ul style="list-style-type: none"> • Symptomatique dépressive classique • La capacité d'éprouver de la joie et de l'intérêt est nettement réduite, voire totalement absente • Etat dépressif pouvant aller jusqu'au suicide • Les réveils matinaux sont particulièrement précoces • Symptômes cognitifs importants

WELEDA
Depuis 1921

WELEDA
Neurodoron®
Médicament antihypertenseur en comprimés
en cas d'épuisement nerveux et de surmenage du système nerveux-sensoriel

WELEDA
Neurodoron®
Tabletten / Comprimés

En cas d'épuisement nerveux
Neurodoron®
comprimés

Composition: 1 comprimé de 250mg contient: Aurum metallicum praeparatum D10 83,3mg / Kalium phosphoricum D6 83,3mg / Ferrum-Quarz D2 8,3mg. **Adjuvants:** Lactosum monohydricum, Triticum amyllum, Calcii behenas. **Indications:** en cas d'épuisement nerveux et de surmenage du système nerveux-sensoriel accompagnés de symptômes concomitants tels que nervosité, anxiété, états d'agitation, humeur dépressive, maux de tête et fatigue. **Posologie:** Adultes et adolescents à partir de 12 ans: 1 comprimé 3-4 fois par jour. **Effets indésirables:** Dans de rares cas, des réactions allergiques et d'hypersensibilité de la peau accompagnées de démangeaisons peuvent survenir. Des nausées, une envie de vomir, des palpitations cardiaques et des maux de tête ont été rapportés occasionnellement. **Grossesse, allaitement:** pas examiné. **Contreindications:** en cas d'hypersensibilité à l'un des composants et chez les enfants de moins de 12 ans. **Catégorie de vente:** D Information détaillée (octobre 2012) sur www.swissmedinfo.ch Titulaire de l'autorisation Weleda SA, Arolesheim, Suisse

et en tout temps – les limites entre vie privée et vie professionnelle ont disparu. Or les personnes qui ne peuvent pas «débrancher» durant leur temps libre risquent de s'épuiser.

La gestion de la santé passe par une réduction du stress au travail

Les problèmes liés au stress des travailleurs provoquent des pertes de productivité, augmentent les risques d'accidents et accroissent sensiblement les taux de fluctuation. Les employés stressés provoquent aussi des baisses du chiffre d'affaires en raison de clients insatisfaits. Finalement, c'est tout le climat de travail qui souffre. Dans ce contexte, la fondation Promotion Santé Suisse a développé un baromètre du stress, le S-Tool, à l'intention des entreprises (voir En savoir plus). Avec cet instrument, les entreprises peuvent exercer une influence positive sur la santé, la productivité et la fidélité de leur personnel car il leur permet d'évaluer l'état de leur situation actuelle, d'identifier les domaines où il existe une nécessité d'agir et de contrôler l'effet des mesures qui ont été prises. Le S-Tool a déjà été utilisé plus de 15 000 fois dans les entreprises suisses. Lesquelles ont constaté que ce programme de gestion de la santé au travail constitue un avantage par rapport à la concurrence. Aujourd'hui, près de 160 000 actifs travaillent dans des entreprises qui portent le label «Friendly Work Space».

L'Avent, une période de recueillement

A la fin de l'année, on se souhaite tous mutuellement des fêtes joyeuses et sereines, autrement dit une période de calme loin de la frénésie quotidienne qui atteint son paroxysme juste avant Noël. Pense-t-on aussi à s'arrêter soi-même? Cette période serait pourtant propice à s'interroger sur son propre bien-être, sur ses priorités et ses projets. «Trouver ce qui nous fait vraiment du bien est la meilleure prévention contre le stress», assure le *Dr Barbara Hochstrasser*, médecin spécialisée en psychiatrie et psychothérapie FMH (voir interview).

|Sophie Everett / trad: cs

➤ EN SAVOIR PLUS

Vous sentez-vous stressé? Que pouvez-vous faire pour retrouver l'équilibre? Et que conseiller aux clients stressés?

«LES RELATIONS SONT UN EXUTOIRE IMPORTANT POUR LE STRESS»



Le Dr méd. M.P.H. Barbara Hochstrasser est médecin FMH spécialisée en psychiatrie et psychothérapie et médecin-chef à la clinique privée de Meiringen.

Dans l'entretien qu'elle nous a accordé, la spécialiste explique comment reconnaître et soigner un burn-out et pourquoi la qualité des relations peut être un bon moyen de prévention.

Madame Barbara Hochstrasser, qu'est-ce exactement que le burn-out?

Barbara Hochstrasser: Le terme de burn-out vient de la psychologie organisationnelle et décrit un état d'épuisement émotionnel et physique, associé à une perte de motivation et à une baisse des performances. On le considère comme l'expression d'un stress chronique, surtout s'il se rapporte au travail. En médecine, il n'est pas unanimement considéré comme une maladie, mais plutôt comme un symptôme clinique, lequel peut cependant bien se voir attribuer une valeur de maladie.

Quelles personnes sont-elles particulièrement menacées de burn-out?

Deux éléments jouent un rôle essentiel en la matière: les conditions de travail et les facteurs personnels. Prenons d'abord les facteurs de risque propres à la personnalité de l'individu concerné: le risque principal vient du manque d'estime de soi, lequel est étroitement associé à la conviction intime de ne pas être en mesure de faire face à un problème. Ce manque de confiance en soi conduit à un comportement de peur et d'évitement, ce qui réduit encore les possibilités d'utiliser ses capacités à bon escient. C'est une spirale négative classique. D'où un stress interne supplémentaire à chaque nouveau défi. Et il y a encore d'autres facteurs de risque, comme une tendance au perfectionnisme, un style de gestion centré sur les émotions, une forte tendance à tomber malade, ainsi qu'un manque de soutien social et d'équilibre. Les personnes qui vivent seules sont donc particulièrement à risque. Quant aux facteurs négatifs extérieurs d'ordre organisationnel, il s'agit des surcharges de travail, d'un manque d'autonomie, d'un manque de reconnaissance, ainsi que d'un manque d'esprit d'équipe et d'équité.

Comment traiter un burn-out?

Un burn-out étant le résultat de différents facteurs, il nécessite un traitement pluridimensionnel. Il s'agit en premier lieu de décharger la personne concernée de ses principaux facteurs de stress et de la motiver à entreprendre une thérapie. Il faut ensuite s'assurer qu'il n'y a pas de pathologies associées ou de maladies au sens médical et surtout savoir si la personne ne souffre pas déjà d'une dépression clinique. Auquel cas, il est indiqué d'entamer un traitement psychiatrique avec des médicaments. Un autre élément du traitement sera la psychothérapie, qui pourra mettre en lumière les facteurs de risque individuels. L'objectif étant de développer des stratégies constructives de gestion du stress, d'élargir les ressources de la personne, de lui ouvrir de nouvelles perspectives, d'augmenter sa tolérance au stress et de retrouver un meilleur équilibre de vie. Pour ce faire, il faut de la relaxation et de l'exercice physique, suffisamment de sommeil et une alimentation saine. Comme le cadre du travail joue un rôle important dans l'apparition du burn-out, il convient d'analyser à fond la situation sur le lieu de travail. Le soutien direct du patient dans l'entretien avec l'employeur et durant la phase de réintégration par la personne qui le traite est essentiel. Un coaching professionnel peut donc être très précieux. Ce n'est qu'en procédant progressivement et avec un encadrement attentif qu'une victime de burn-out peut se réintégrer dans un processus de travail, viser une amélioration durable et retrouver l'entier de ses capacités.

Le burn-out s'accompagne-t-il souvent d'une dépression?

La dépression survient généralement dans le dernier stade du processus de burn-out. Dans une étude représentative transversale sur la population active en Finlande, plus de 50 % des participants souffrant d'un burn-out avaient aussi une dépression. Et le taux de dépression atteignait même les 80 à 90 % chez les personnes hospitalisées.

Combien de temps faut-il pour le soigner?

Il y a différents scénarios, en fonction de la gravité du burn-out. Le traitement d'un burn-out moyen à grave dure entre six mois et une année et nécessite souvent que la personne soit mise en congé partiel ou complet. Un traitement stationnaire >

dure six à huit semaines, auxquelles il faut ajouter la période de réhabilitation, avec une réintégration prudente dans le monde du travail. Il existe aussi des cliniques de jour où les personnes suivent une demi-journée de traitement quotidien. Au premier stade du burn-out, un traitement ambulatoire peut suffire, à condition que la personne y mette du sien et bénéficie du soutien de son entourage.

D'aucuns suggèrent que le burn-out ne serait qu'un phénomène de mode de notre société tandis que le «vrai stress» serait celui des populations africaines pour qui le seul fait de chercher de l'eau représente déjà un effort énorme. Qu'en pensez-vous?

A la base, le stress est une activation du corps. Dans notre société de services, les réactions motrices n'ont plus leur place: nous sommes assis devant l'ordinateur et n'avons plus la possibilité de nous décharger de cette activation corporelle en bougeant. L'essentiel de notre activité réside dans l'interaction intensive avec les autres, dans l'activité intellectuelle. Des études montrent que les individus qui exercent une activité physique déve-

loppent plutôt des troubles corporels, tandis que ceux qui travaillent dans le secteur des services souffrent plutôt de troubles liés au stress, donc de maladies nerveuses. Les populations africaines mentionnées sont très actives physiquement. Leurs problèmes sont certes d'importance plus vitale que les nôtres, mais ils sont aussi plus concrets. Notre société informatisée et ultra-rapide est devenue abstraite. Même les relations, qui sont un exutoire au stress, se font de plus en plus de manière électronique. Tous ces facteurs peuvent avoir des effets négatifs sur notre système nerveux.

Que faire pour ne pas en arriver là?

Comme je l'ai dit, les relations sont un exutoire très important. Il est donc recommandé de soigner ses relations sociales. Faire une demi-heure d'activité physique quotidienne, dormir suffisamment, s'alimenter sainement et veiller à s'accorder des pauses et des moments de détente sont autant de moyens de prévention supplémentaires. Enfin, très important: on devrait se demander plus souvent ce qui fait sens dans la vie et y consacrer plus de temps.

| Interview: Sophie Everett / trad: cs



Holle

nouveau

Nouveau: la purée de fruits banane et semoule bio Holle

Plus de saveur fruitée pour les tout-petits

- ✓ La fine purée de banane offre un arôme fruité des plus intenses. Mélangée à la semoule, la purée aura une saveur vraiment unique.
- ✓ Purée de fruits bio adaptée aux bébés dès 6 mois.
- ✓ Plusieurs utilisations possibles: en tant que bouillie aux céréales et aux fruits, comme bouillie au lait ou bouillie au lait demi écrémé, peut être préparé avec du lait maternel ou encore sans ajout de lait.

Amour, sérénité, Holle

Pour plus d'informations sur Holle et son assortiment, cliquez sur www.holle.ch

LICENCIEMENTS ABUSIFS DANS LA PRATIQUE

Les licenciements sont souvent source de conflits. Leurs conditions et conséquences sont fort complexes, comme en témoignent moult décisions judiciaires. Plusieurs articles sur le sujet devraient permettre de clarifier la situation, tant pour les employés que pour les employeurs.

L'article paru dans l'édition de novembre de *d-inside* présentait les cas de licenciements abusifs selon l'art. 336 du Code des obligations. En pratique, d'autres catégories de cas sont apparues. Ainsi, la résiliation sous réserve de modification (résiliation de l'ancien contrat et conclusion d'un nouveau contrat de travail avec des conditions différentes) peut être abusive si elle induit une péjoration excessive pour le partenaire au contrat et que ni le marché ni des raisons dues à l'entreprise ne justifient. Mais le caractère abusif peut aussi émaner de la manière dont le droit de licenciement a été exercé, par exemple quand une personne victime de mobbing est licenciée sans que l'employeur ait au préalable pris des mesures pour tenter de résoudre le conflit.

Une disproportion énorme des intérêts peut aussi signaler un congé abusif. Le Tribunal fédéral l'a confirmé alors qu'un employé, après 44 ans de travail irréprochable, a été congédié un peu plus d'une année avant son départ à la retraite sans avoir eu l'occasion de s'exprimer avant. Un comportement contradictoire ou un licenciement dans une situation conflictuelle font aussi partie de ce groupe de cas. A titre d'exemple: une employée âgée de presque 60 ans avec plus de 35 ans de service est licenciée dans le cadre d'une situation conflictuelle.

Congé discriminatoire selon la loi sur l'égalité
Le principe constitutionnel de l'égalité des sexes s'exprime notamment dans la loi sur l'égalité (LEg), laquelle s'applique en cas de discrimination à raison du sexe. La loi sur l'égalité prévoit aussi le

droit à une indemnité en cas de congé discriminatoire. C'est notamment le cas quand le congé est donné à raison du sexe (grossesse, situation familiale, etc.).

Porter plainte ou recourir pour faire valoir ses droits

Pour faire valoir un cas d'abus ou de discrimination, la partie qui a reçu le congé doit faire opposition au congé par écrit auprès de l'autre partie durant le délai de licenciement. Si les parties ne s'entendent pas, la personne licenciée doit agir par voie d'action en justice dans les 180 jours à compter de la fin du contrat. Cela n'implique pas de réengagement (l'art. 10 LEg prévoit une exception pour le congé de rétorsion, précision dans la prochaine édition de *d-inside*), mais seulement une indemnité n'excédant pas le montant de six mois de salaire. D'autres droits en dommages-intérêts et en réparation du tort moral sont aussi envisageables.

Allègement du fardeau de la preuve

L'existence d'une discrimination lors du congé est présumée pour autant que la personne qui s'en prévaut la rende vraisemblable (art. 6 LEg). Il n'en va pas de même pour le congé abusif, qui ne prévoit aucun allègement du fardeau de la preuve. En matière de discrimination, il faut qu'il existe une certaine vraisemblance, même si le juge ne peut exclure qu'elle ne soit effectivement pas existante. Si cette preuve est apportée, on suppose qu'il y a infraction à la loi sur l'égalité et le fardeau de la preuve est inversé: c'est désormais à l'employeur d'apporter la preuve que la différence de traitement est justifiée (pas d'allègement du fardeau de la preuve).

| Regula Steinemann / trad: cs



U ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE
WWW.DROGISTEN.ORG

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

Cette page est ouverte à «Employés Droguistes Suisse».

L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.



«LES RELATIONS PERSONNELLES RESTENT LE B.A.-BA»

Bimbosan SA, sise à Welschenrohr (SO), a fait peau neuve sous la direction de Daniel Bärlocher. Le directeur de cette entreprise traditionnelle veut offrir des produits bio suisses de qualité et des conseils de premier choix au commerce spécialisé tout en générant une augmentation de la fréquence de la clientèle.

Daniel Bärlocher, vous avez repris la direction de l'ancienne entreprise familiale Bimbosan SA il y a trois ans. Qu'est-ce qui vous a poussé à diriger une PME spécialisée dans l'alimentation pour nourrissons?

Daniel Bärlocher: Je viens de l'industrie OTC. J'ai travaillé chez Roche, puis en dernier lieu chez Bayer où j'étais responsable du marketing et des ventes. Lorsque l'opportunité de reprendre Bimbosan s'est présentée, j'ai été tenté, car j'aime concrétiser et faire avancer les choses. Je peux marquer l'entreprise de mon empreinte, ce qui est beaucoup plus difficile dans un grand groupe de 150 000 collaborateurs. J'ai d'emblée considéré Bimbosan comme mon entreprise, c'est mon projet, ma mission, si l'on peut dire. Même si je ne suis qu'un petit associé de l'entreprise.

Daniel Bärlocher a soumis Bimbosan SA à une véritable cure de jouvence ces trois dernières années: nouveau look, nouveaux produits et attention particulière aux relations avec le commerce spécialisé. Le directeur s'occupe volontiers lui-même des gros clients tandis que les quatre collaborateurs du service extérieur prennent soin des partenaires du commerce spécialisé. Pour Daniel Bärlocher, les échantillons de produits, que les drogueries et les pharmacies peuvent remettre gratuitement à leurs clients, constituent un important instrument de marketing. Chaque année, près d'un million d'échantillons gratuits sont ainsi remis aux consommateurs.

Dans quelle mesure avez-vous déjà pu primer votre marque à l'entreprise?

Nous avons déjà pu réaliser beaucoup de choses. Lorsque j'ai commencé, la situation était franchement critique. La marque était dépassée, plus du tout actuelle et il y avait belle lurette qu'aucun nouveau produit n'avait été lancé. Les relations avec le commerce spécialisé étaient parfois aussi difficiles. Autant de points concrets auxquels je me

suis attaqué. Il n'y avait pas non plus d'activité d'exportation, mais nous allons certainement en reparler. Pour nous, l'essentiel est le marché suisse et nous avons pu le récupérer. Grâce d'abord à un nouveau concept marketing, il y a deux ans, qui englobe tout, de l'emballage à la présentation sur internet. Puis avec le lancement de nouveaux produits, comme les laits bio, les laits hypoallergéniques et les bouillies lactées. Enfin, nous avons pu rétablir d'excellentes relations avec le commerce spécialisé grâce à notre super équipe du service extérieur. Les clients ont très bien réagi à tout cela et les chiffres montrent bien que nous avons su regagner leur confiance.

Vous avez donc réussi à restaurer la confiance du commerce spécialisé en un temps record. Comment?

Certainement grâce à une bonne prise en charge des clients par notre service extérieur. Les relations personnelles restent le b.a.-ba. Par ailleurs, l'entreprise a aussi fait un pas avec le nouveau concept marketing et les nouveaux produits, et cela, les clients l'ont senti. J'ai personnellement visité les gros clients qui ont bien remarqué que «waow, ils ont mis les gaz.» Cela m'a aussi indiqué que c'était le bon moment d'investir dans la marque.

Etait-ce important pour la marque de se valoriser avec des innovations et des nouveaux produits?

Très important. Prenons l'exemple du lait hypoallergénique: tous nos concurrents en avaient déjà, mais son lancement a quand même été un pas important pour nous, puisqu'il nous permet de proposer au commerce spécialisé tout un assortiment de qualité complet. Et puis, il y a le lait de suite bio: c'est devenu un produit très fort. Aujourd'hui, >

les consommateurs regardent de plus en plus l'origine des produits. C'est devenu un sujet important, dont nous profitons directement avec nos produits suisses de qualité. Nous distribuons exclusivement nos laits bio issus de fermes bio suisses dans le commerce spécialisé.

On trouve pourtant aussi des produits Bimbosan à la Coop...

Seulement une petite partie de notre assortiment. Et la distribution est très sélective. Autrement dit, il ne s'agit que de quelques rares produits dans des points de vente triés sur le volet. Les nouveautés de ces trois dernières années ne sont disponibles que dans le commerce spécialisé.

Dans le bureau voisin, j'ai entendu une collaboratrice donner des conseils à une consommatrice. Cette pratique est-elle fréquente?

Il s'agit de notre hotline, un service très important. Nous recevons environ 30 appels par jour. Nous recevons aussi des questions par mail, mais la majorité des parents préfèrent encore s'informer par téléphone. Certaines questions concernent l'utilisation et le dosage de nos produits, d'autres les matières premières sélectionnées: d'où vient l'huile de poisson utilisée? Dans quelles eaux le poisson a-t-il vécu? Les mères sont très exigeantes, car il en va de la chair de leur chair. En langage marketing, on parle de «high involvement», ce qui veut dire que les parents sont très intéressés, qu'ils veulent savoir beaucoup de choses et s'informent en conséquence. C'est tout à notre avantage si les parents s'intéressent au sujet et remarquent que Bimbosan est un produit suisse. Car les produits locaux sont clairement à la mode.

Les produits suisses jouissent aussi d'une bonne réputation à l'étranger. D'ailleurs, vous exportez désormais aussi en Corée du Sud et en Chine. Profitez-vous des accords de libre échange avec la Chine, en vigueur depuis l'été 2014?

Pas encore directement, mais le secteur de l'exportation va devenir plus attractif. En Chine, les droits de douane pour les aliments pour nourrissons seront pratiquement nuls dans dix ans, actuellement ils diminuent d'environ 2 % par an. D'autres branches, comme la chimie et les montres de luxe profitent

même déjà de la suppression des taxes de douane. Nous allons en tout cas devenir plus avantageux pour nos clients chinois, ça deviendra intéressant.

En 2014, la télévision suisse alémanique vous a présenté en compagnie d'un partenaire chinois qui prédisait qu'un jour vous vendriez 100 x plus de produits Bimbosan en Chine qu'en Suisse. Une vision réaliste?

C'est possible. Mais est-ce bien réaliste? La Chine offre naturellement un potentiel énorme pour un produit comme le nôtre, nous sommes loin de l'avoir entièrement exploité. Mais pour ce faire, il faut développer l'entreprise, faire des investissements. C'est faisable, mais nous ne le ferons que lorsque les commandes arriveront. Cela ne se passera certainement pas du jour au lendemain. Aujourd'hui, notre chiffre d'affaires en Chine correspond au quart de celui que nous réalisons en Suisse.

Et pourquoi votre carte des exportations sur le continent européen comporte-t-elle encore de grands vides? Pourquoi ne trouve-t-on pas Bimbosan en France ou en Allemagne?

A ma connaissance, le lait suisse est le plus cher au monde. Il est donc extrêmement difficile d'accéder à des marchés aussi sensibles

aux prix que l'Allemagne. Nos concurrents ont naturellement un avantage puisqu'ils fabriquent déjà leurs produits à l'étranger. Ces produits sont donc généralement plus avantageux. Mais nous essayons quand même et avons déjà eu de nombreux entretiens à ce sujet. L'intérêt est énorme, nombreux sont ceux qui aimeraient travailler avec nous. Mais le chemin est encore long jusqu'à ce que cela fonctionne. Le secteur de l'exportation exige énormément de persévérance.

En revanche, vous avez le marché suisse bien en main quand on regarde les chiffres des ventes.

Oui, nous sommes leader en termes d'emballages vendus. Nos emballages sont légèrement plus petits que ceux des autres, ce qui fait qu'on en rachète plus souvent. Nous sommes donc un énorme générateur de fréquentation pour le commerce spécialisé, et nous voulons naturellement aussi l'être pour nos partenaires.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

DANIEL BÄRLOCHER

«Les clients ont remarqué que
<waow, ils ont mis les gaz>.»

NOUVEAUTÉS

BOEHRINGER INGELHEIM (SUISSE) SÀRL

Quand nous forçons notre voix, qu'elle est enrhumée ou que nous la perdons, nous ne nous sentons plus vraiment performants. C'est frustrant et fatiguant. Lysopain®Voice protège la voix et agit comme un baume apaisant. Chaque comprimé bicouche contient deux principes actifs naturels pour une double action: réduire l'enrouement et renforcer la voix.

www.boehringer-ingelheim.ch



MELISANA SA

Le stick baume dermophil indien est un produit de soin pour la peau qui a fait ses preuves. Il nourrit et soigne la peau là où les autres pommades ne peuvent plus rien. Idéal pour le soin de la peau très sèche, rêche et gercée des mains, des pieds et des zones exposées ainsi qu'en cas de rougeurs ou de démangeaisons. Appliquer plusieurs fois par jour sur la peau et masser légèrement pour faire pénétrer. Ceci est un médicament, veuillez lire la notice d'emballage.

www.melisana.ch



EBI-PHARM SA

Viburcol® N est constitué de 6 principes actifs homéopathiques différents qui régulent l'organisme avec douceur, sans masquer les signes cliniques. Selon la conception homéopathique, Viburcol N, suppositoire pour petits enfants, peut être utilisé en cas d'états d'agitation avec pleurs, d'insomnie, de douleurs dues à la pousse des dents ou de coliques. Médicament catégorie de remise D.

www.swissmedicinfo.ch

www.ebi-pharm.ch



RAUSCH SA

Spécialement pour Noël, RAUSCH lance un set-cadeau avec des produits de soin du corps plus précieux de la LIGNE SENSITIVE. La SHOWER CREAM de RAUSCH nettoie tout en douceur et protège du dessèchement. La BODY LOTION SENSITIVE de RAUSCH hydrate généreusement et votre peau redevient lisse et veloutée en un clin d'œil. La CREAM NIGHT REPAIR de RAUSCH régénère la peau et la protège durablement.

www.rausch.ch



Nouveau CEO Antistress SA



L'entreprise Antistress SA vient d'annoncer que *Tanja Zimmermann-Burgerstein* reprendra la direction opérationnelle de l'entreprise au 1^{er} janvier 2016. Tanja Zimmermann-Burgerstein a fait tout son parcours professionnel dans l'entreprise créée en 1972 à Rapperswil-Jona (SG) par Lothar et Uli Burgerstein. Ces 10 dernières années, elle a dirigé le département marketing de l'entreprise et siège depuis 2011 au sein du conseil d'administration.

Antistress SA remercie Günther Konrad, qui quitte l'entreprise d'un commun accord après avoir brillamment exercé sa fonction de CEO depuis 2007. | réd

Mieux protéger les jeunes du tabagisme

La nouvelle loi sur les produits du tabac (LPTab) vise à protéger la population, en particulier les jeunes gens, des effets nocifs du tabagisme. Dans son message transmis aux Chambres fédérales, le Conseil fédéral propose donc d'interdire la vente des produits du tabac aux mineurs. La loi prévoit également une réglementation plus stricte de la publicité et du parrainage pour les cigarettes et autres produits du tabac.

LES VÉGANES: UNE CLIENTÈLE EXIGEANTE EN PLEIN ESSOR

Le mois de novembre était celui de la cuisine végane. En Suisse aussi, les personnes qui renoncent à tous les produits d'origine animale sont de plus en plus nombreuses. Avec ses conseils compétents et un bon assortiment, la droguerie peut leur offrir un précieux soutien.

Le véganisme a de plus en plus d'adeptes. Ce mode de vie consiste à essayer de se passer de tout produit issu de l'exploitation des animaux. Cela va donc bien au-delà d'un simple changement de mode alimentaire. Car pour les véganes, même les vêtements, les produits ménagers, les cosmétiques et les médicaments ne doivent pas contenir d'ingrédients d'origine animale. Cela signifie que les clients véganes doivent non seulement réfléchir sérieusement à leur régime alimentaire mais qu'ils doivent aussi veiller à la provenance et au mode de fabrication de tous les produits qu'ils consomment au quotidien. Ces clients sont donc heureux de pouvoir compter sur les conseils compétents des commerces spécialisés, droguerie en tête.

Recommandations pour une supplémentation nutritionnelle optimale

L'alimentation végane n'exclut pas seulement la viande et le poisson mais bien tous les produits d'origine animale. Exit donc les œufs, les produits laitiers et le miel. Selon les déclarations de la Société Végane Suisse (VGS), il est possible de se nourrir sainement de manière végane dans toutes les situations de la vie. L'important étant de bien connaître les spécificités des nutriments et de veiller à ce que les apports nutritionnels soient suffisants. «Nous défendons un mode de vie végane qui puisse être pratiqué au quotidien», explique *Cristina Roduner*, porte-parole de la VGS. «C'est pourquoi nous cherchons des solutions

pratiques et prodiguons notamment des recommandations pour une supplémentation nutritionnelle optimale.» Ces recommandations concernent surtout la vitamine B₁₂, dont il n'existe pas de source végétale fiable. En fonction de la diversité de leur alimentation, les véganes risquent également d'autres carences, notamment en vitamine D, en fer, en protéines, en calcium, en zinc ou en iode. Carences qui peuvent aussi survenir en cas d'alimentation classique trop peu variée et déséquilibrée (voir tableau).

Les compléments les plus importants de l'alimentation végane

	Apports recommandés	Substances, préparations ou sources naturelles
Vitamine B₁₂	25 µg/jour	<ul style="list-style-type: none"> • Cyano-/méthylcobalamine • Pour les fumeurs: hydroxocobalamine
Vitamine D¹⁾	15 µg/jour	<ul style="list-style-type: none"> • Sterogyl (gouttes): préparation de vitamine D₂ • Vitashine (spray): préparation de vitamine D₃
Fer²⁾	20 mg/jour 30 mg/jour ³⁾	Choux, herbes, noix, graines, soja, épinards, tofu, produits aux céréales complètes
Protéines	1 g/kg de poids corporel/jour	Haricots et autres légumineuses, maïs, noix, tofu

Source: Société Végane Suisse

> EN SAVOIR PLUS

Les consommateurs véganes veillent à ce que les produits cosmétiques qu'ils utilisent n'aient pas été testés sur les animaux. Quels fabricants pouvez-vous leur recommander?

¹⁾ En été, la peau produit elle-même cette vitamine à partir des rayons du soleil. Cette recommandation ne concerne donc que la saison hivernale.

²⁾ La prise simultanée de vitamine C (par exemple sous forme de jus d'orange) améliore l'assimilation du fer.

³⁾ Cette recommandation est valable pour les femmes avant la ménopause qui ont des besoins accrus en raison des pertes menstruelles.

Un contrôle régulier des valeurs sanguines permet en outre d'identifier d'autres carences en vitamines ou oligo-éléments. Il est donc recommandé de conseiller aux personnes qui ont adopté un mode de vie végétarien de contrôler leurs paramètres sanguins tous les deux ans – et même plus souvent en cas de doute ou de circonstances particulières, comme la grossesse, et durant la petite enfance.

Produits végétariens d'usage quotidien

On trouve aussi des ingrédients d'origine animale dans les produits cosmétiques et d'entretien. Produits dont la majorité sont également testés sur les animaux. Ce qui ne saurait entrer en ligne de compte pour les végétariens. Il existe cependant quelques marques qui se sont adaptées aux besoins de ce mode de vie et proposent donc des produits 100 % végétariens. Lesquels portent tous un label spécial (voir encadré). Ces marques se trouvent généralement dans les magasins diététiques ou bio ainsi que dans les shops végétariens en ligne. Et les drogueries proposent bien sûr une gamme de cosmétiques et d'autres produits qui sont entièrement ou partiellement végétariens. Il s'agit notamment des marques suivantes:

- Jus Biotta (sauf Biotta Vita 7, Biotta Wellness et Biotta Petit-Déjeuner)
- Dr. Hauschka / Wala
- Dr Kneipp
- Ecover / Held
- Farfalla
- Goloy 33
- Lavera
- Louis Widmer
- Rausch
- Phytopharma
- Similasan
- Weleda

Pour être vraiment sûr d'opter pour un produit végétarien, il est recommandé de s'informer précisément sur le site du fabricant ou de le contacter directement. Pour les néophytes qui peinent à repérer les substances d'origine animale sur les étiquettes, plusieurs sites internet, comme celui de la Société vé-

gétarienne française, fournissent des listes des principaux ingrédients d'origine animale et de leurs appellations courantes (voir en savoir plus).

Il est important de signaler aux clients végétariens que la cosmétique naturelle n'est pas forcément végétarienne. Et que les produits cosmétiques végétariens ne sont pas obligatoirement naturels. Les fabricants de produits bio et naturels peuvent parfaitement utiliser des ingrédients d'origine animale, comme le miel, la cire d'abeille, la graisse de laine ou le lait. Et si la cosmétique végétarienne y renonce délibérément, elle ne fait pas toujours l'impasse sur les additifs chimiques.

Les médicaments: un délicat problème pour les végétariens

Une personne végétarienne peut aussi tomber malade et avoir besoin de médicaments. Se pose alors un sérieux problème puisque la plupart des médicaments ne sont pas totalement dépourvus d'ingrédients d'origine animale et que pratiquement tous ont un jour ou l'autre été testés sur des animaux. La Société Végétarienne Suisse est bien consciente de ce dilemme. «Nous défendons un végétarisme qui utilise les connaissances scientifiques, pas une position spirituelle dogmatique», souligne Cristina Roduner. «Le manque d'alternatives médicamenteuses ne saurait justifier que l'on mette sa santé en péril.»

En cas de maladies bénignes, certains végétariens se rabattent sur des méthodes thérapeutiques alternatives, comme l'ostéopathie ou l'acupuncture. Et la droguerie peut aussi leur être utile, en proposant par exemple des tisanes aux herbes médicinales ou des préparations phytothérapeutiques. Beaucoup d'adeptes du végétarisme semblent d'ailleurs avoir une position pragmatique, comme le montre une recherche sur les forums de discussion consacrés à ce thème. La majorité des intervenants assure en effet que le végétarisme est un mode de vie ou une éthique pratique visant à éviter ce qui peut l'être – dans la mesure du possible et du faisable.

| Rosanna Carbone /
trad: cs

STANDARD INTERNATIONAL POUR LES PRODUITS VÉGÉTARIENS



Le label anglais de la Vegan Society représente une fleur. Il est

le standard international pour les produits végétariens et constitue, avec plus de 18 000 produits labellisés, la plus grande marque déposée végétarienne. Seuls y ont droit les produits exempts de toute substance d'origine animale et qui n'ont jamais été testés sur des animaux. Le label est attribué par la Vegan Society. Sa partenaire locale suisse est la Société Végétarienne Suisse, laquelle se charge de soutenir les procédures d'obtention de licence.

> EN SAVOIR PLUS

La Société végétarienne française propose différentes listes utiles: substances qui ne conviennent pas aux végétariens, substances probablement dérivées d'animaux et allergènes d'origine animale.

LA RECHERCHE PLANCHE SUR DES SOINS ANTI-ÂGE PERFORMANTS

Les connaissances sur les protections les plus efficaces pour la peau et les meilleurs soins à lui apporter ne cessent de s'étendre. Des découvertes sur le vieillissement de la peau constituent ainsi la base de principes actifs innovants qui préservent au maximum son apparente jeunesse. Mais notre mode de vie a aussi un impact considérable sur le vieillissement cutané.

Le phénomène biologique du vieillissement cutané commence déjà entre 25 et 30 ans. Même si les changements ne sont alors pas toujours visibles, il est conseillé de commencer à agir préventivement dès cette tranche d'âge. Car c'est prouvé: les bons soins, adaptés au type de peau et à ses besoins spécifiques, contribuent à retarder sensiblement l'apparition des signes du vieillissement cutané.

Pour en savoir plus sur les soins de la peau, il est indispensable de «comprendre» la peau. Car ce n'est qu'ainsi que l'on peut répondre à ses différents besoins. Les laboratoires de recherche de Biotherm ont ainsi mesuré sur quels signes du temps qui passe il était possible d'exercer une influence, comme le vieillissement chronologique ou le vieillissement prématuré dû aux UV. Et les résultats obtenus sont étonnants: les chercheurs ont constaté que l'on peut agir sur 80 % des signes visibles du vieillissement cutané. Ce qui signifie à l'inverse que nous sommes largement responsables du vieillissement de notre peau et que nous pouvons l'influencer par notre mode de vie. Premier facteur: l'exposition au soleil – il a été démontré qu'il est très important de le faire avec la plus grande modération. Dormir suffisamment fait aussi du bien à la peau. Enfin, il faudrait veiller à avoir une alimentation équilibrée, à pratiquer régulièrement une activité sportive, à consommer de l'alcool avec modération et surtout à éviter de fumer.

Soigner de manière préventive et efficace

Et quelles connaissances relatives au processus de vieillissement cutané les chercheurs estiment-ils importantes à l'avenir? Pour *Frank W. Legart*, diplômé en chimie de synthèse qui occupe depuis plus de 20

ans des postes de direction dans les domaines de la recherche et du développement de l'industrie cosmétique, ce sont les connaissances sur la formation de radicaux libres par des facteurs de stress extrinsèques (externes) et intrinsèques (internes) qui sont les plus prometteuses. «L'influence prolongée des rayons UVA lors d'expositions excessives au soleil sans protection UV suffisante va encore longtemps occuper les plus de 30 ans.» Selon lui, la protection contre les agressions des radicaux libres est donc la parade la plus efficace contre le vieillissement cutané.

Entre 25 et 30 ans, lorsque le vieillissement cutané biologique commence, le nombre des fibres de collagène diminue, la peau devient plus fine et perd de son élasticité. Comme la barrière cutanée n'est plus aussi efficace, la peau est plus sensible au manque d'hydratation et laisse peu à peu apparaître de fines ridules liées à la sécheresse cutanée. Les principes actifs de la cosmétique moderne visent précisément à agir contre de telles lésions et surtout à les prévenir de manière efficace. Et ce sont justement là les deux grandes tendances du marché anti-âge: la prévention et une efficacité maximale.

Les meilleures solutions pour tous les stades du vieillissement cutané

La peau doit surtout son aspect jeune à sa fermeté et à sa structure. «Grâce à de nouvelles connaissances, nous savons qu'il est important d'agir contre la perte visible de volume pour obtenir un changement positif», explique le *Dr Nadine Permodet*, vice-présidente de la recherche et développement chez Estée Lauder. Avec l'âge, la quantité d'acide hyaluronique diminue dans l'organisme car les

La recherche vise à offrir aux femmes la meilleure solution pour répondre aux besoins de leur peau à tous les âges. Car plus vite on utilise les bons soins, plus on retarde l'apparition des signes du vieillissement cutané.



fibroblastes, cellules de soutien du tissu conjonctif, n'en produisent plus autant. Pour que les contours du visage redeviennent plus fermes et mieux définis, il ne faut donc pas seulement améliorer la structure de la peau mais aussi lui rendre le volume perdu. C'est justement afin de stimuler la production endogène des substances qui donnent du volume, comme l'acide hyaluronique, la filaggrine et les lipides, que la technologie dite *shaping*, technologie de modelage qui se retrouve aussi dans les produits «New Dimension» d'Estée Lauder, a été développée.

Chez Clarins, les chercheurs ont étudié tous les mécanismes biologiques qui, à 30, à 40 et dès 50 ans, provoquent un vieillissement de la peau afin de pouvoir offrir aux femmes la meilleure solution pour répondre aux besoins de leur peau à tous les âges. *Marie-Hélène Lair*, directrice de la communication scientifique chez Clarins: «Nous avons récemment fait une découverte importante concernant le vieillissement de la peau à partir de 50 ans: à savoir comment les changements hormonaux

agissent sur le fonctionnement des cellules qui jouent un rôle clé dans l'apparence de la peau et peuvent provoquer des rides profondes et un relâchement cutané.» C'est sur la base de cette découverte qu'un nouvel extrait de plante a été sélectionné. «L'harungana est le seul extrait végétal qui a une action puissante sur la peau affaiblie par les changements hormonaux. La force anti-âge de cet extrait innovant a été intégrée dans notre nouvelle gamme Multi-Intensif, spécialement conçue pour les femmes de 50 ans et plus.» L'harungana est un extrait végétal d'un arbre originaire de Madagascar et dont les propriétés thérapeutiques sont avérées.

Complexes actifs très sophistiqués

Un élément important des produits de soins anti-âge est la recherche de complexes actifs qui rendent la peau plus résistante. Clarins, en la matière, mise sur l'association d'acide hyaluronique et d'extrait de katafray, qui permet de préserver l'hydratation de la peau même dans des conditions >

météorologiques extrêmes. La Prairie a aussi pioché dans le monde végétal. Sur les plus hauts sommets des Alpes suisses, les chercheurs ont découvert deux plantes alpines et une algue exceptionnellement résistantes: la soldanelle des Alpes, la saxifrage pourpre et l'algue des neiges suisse sont non seulement capables de survivre dans des conditions extrêmes mais même de s'y épanouir. Elles ont développé des stratégies de survie pour se protéger des agressions externes et pour préserver leur patrimoine génétique. Le complexe biotechnologique développé par La Prairie exploite les propriétés de ces plantes survivalistes pour réduire les premiers signes du vieillissement, rendre la peau plus résistante et la protéger contre les agressions auxquelles elle est exposée au quotidien.

Frank W. Legart explique: «Une peau résistante a aussi besoin d'une barrière de protection intacte, sinon elle risque de devenir sèche et consécutivement rêche. Des huiles de soin équilibrées et des composants hydratants, comme les facteurs naturels d'hydratation (NMF = Natural Moisturizing

Factor), ou encore le hyaluronate sont d'excellentes bases de soin.» S'y ajoutent des principes actifs, qui boostent spécifiquement la synthèse de collagène et d'élastine, renforcent la capacité de résistance de la peau et améliorent la communication cellulaire.

Des textures pour se sentir bien

Mais le choix et l'association des principes actifs ne sont pas les seuls défis que les scientifiques doivent relever pour obtenir des effets visibles et durables. En effet, les propriétés sensorielles d'un produit cosmétique sont aussi déterminantes. Les textures modernes doivent procurer une sensation fantastique, elles «fondent» sur la peau et pénètrent vite sans laisser de film gras. Les gens recherchent donc des produits de bien-être à l'efficacité optimale. Et s'il est indispensable de les utiliser régulièrement pour obtenir des résultats visibles, ce n'est pas un problème: les produits de soin modernes sont tellement agréables dès l'application qu'on ne veut plus s'en passer.

| Susanne Stoll / trad: cs



DES CICATRICES?

Bepanthen® Gel Anti-cicatrice
avec bille de massage

Pour une différence visible!
Atténue les cicatrices, qu'elles soient récentes ou anciennes.

Un triple mode d'action innovant

-  Bille de massage
-  Gel de silicone
-  Dexpanthénol

 Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Plus d'informations sur www.bayerprofessional.ch

Nouveau

L-CH.MKT.CC.09.2015.0471

AGIR SUR LES TROUBLES MÉTABOLIQUES PAR L'ÉPIGÉNÉTIQUE

L'épigénétique s'intéresse aux effets de l'environnement sur notre évolution, laquelle n'est que partiellement déterminée par les gènes. Un concept d'alimentation épigénétique devrait ainsi permettre de prévenir et de corriger les troubles du métabolisme.



Les gènes ne sont pas seuls à déterminer ce que nous sommes : suivant leur mode de vie, les jumeaux monozygotes se développent différemment. L'épigénétique mise donc sur le fait que l'alimentation, le sommeil et le mouvement peuvent influencer l'activité des gènes.

Quand ils sont enfants, les jumeaux monozygotes se ressemblent souvent comme deux gouttes d'eau. Comme ils se sont développés à partir d'un seul ovule, leur patrimoine génétique et leurs caractères héréditaires sont identiques. Mais en grandissant, les jumeaux ne se développent pas de la même manière. L'un pourra ainsi rester mince et svelte, tandis que l'autre prendra de l'embonpoint au fil des ans. Les gènes ne sont donc pas les seuls à déterminer qui nous sommes et ce que nous deviendrons. D'autres facteurs, comme l'alimentation, l'activité physique, le stress ou d'autres surcharges, peuvent avoir autant d'influence que les gènes. Voire même plus, comme le montrent des recherches récentes. Explication du *Dr Markus Rohner*, ingénieur en sciences alimentaires dipl. EPF:

«Nous savons aujourd'hui que l'épigénétique peut effectivement avoir plus d'influence que les gènes eux-mêmes. Les gènes sont porteurs d'informations génétiques, qui peuvent être modelées et modifiées par des influences extérieures.» Les gènes, eux-mêmes, ne changent pas, précise notre interlocuteur. Des groupes méthyle, qui adhèrent à certains éléments des gènes, peuvent en favoriser ou en empêcher l'expression. Ce processus peut être influencé, ce qui explique le succès de l'épigénétique, branche de recherche de la biologie.

Quand l'organisme se rabat sur le sucre
L'épigénétique (du grec epi, «sur», «au-dessus») est un domaine de la recherche relativement jeune, qui profite des constantes avancées méthodologiques >

de la biologie moléculaire. En 2014, les parutions sur ce thème ont connu un pic exceptionnel. Markus Rohner, lui, s'intéresse déjà depuis de nombreuses années à l'épigénétique, ainsi qu'aux maladies métaboliques liées à l'alimentation. Diverses études montrent que le surpoids ou des troubles du métabolisme, comme le syndrome métabolique, la résistance à l'insuline ou le diabète sucré de type 2, sont essentiellement de nature épigénétique. Lorsque le métabolisme est sain, le sang transporte les graisses apportées par l'alimentation jusqu'aux cellules qui les transforment en énergie utilisable par l'organisme. Mais une mauvaise alimentation, le manque de mouvement et le stress gênent l'activité des gènes responsables de la dégradation des graisses importante pour le métabolisme des graisses et inhibent l'activité des enzymes CPT11 qui oxydent les acides gras. Conséquence: l'organisme ne peut plus exploiter convenablement l'énergie issue des graisses et se tourne progressivement vers une autre source d'énergie, le sucre. Si cette mauvaise régulation du métabolisme perdure, la glycémie reste toujours trop élevée. D'où un état de fatigue, des fringales, l'apparition de graisse abdominale et de surpoids. Et la résistance à l'insuline se met en marche, avec comme corollaire, un dérapage du métabolisme pouvant aboutir à un diabète de type 2. Si l'on parvient à réactiver les gènes responsables de la dégradation des graisses en adaptant son style de vie, on peut alors traiter avec succès ces différentes pathologies, assure Markus Rohner. Son entreprise, EGB EpiGeneticBalance SA, a d'ailleurs déjà développé le premier contrôle du métabolisme épigénétique, l'EPIKonzept®. Ce concept d'alimentation épigénétique, avec ses compléments alimentaires, est exclusivement distribué dans le commerce spécialisé suisse par l'entreprise ebi-pharm sa.

Un concept en cinq étapes

«Notre concept d'alimentation épigénétique n'est pas un régime mais un mode de vie épigénétique», explique Markus Rohner. Car une simple diminution des apports caloriques, comme c'est le cas dans un régime, ne permet pas de réactiver les gènes CPT. «Nous cherchons plutôt à déterminer les habitudes d'alimentation, de sommeil et de mouvement de la personne souffrant de surpoids ou de résistance à l'insuline afin de les corriger avec nos conseils épigénétiques», poursuit cet ingénieur en sciences alimentaires. L'EPIKonzept® comprend cinq étapes:

- Un test du sang capillaire permet de déterminer, sur la base des taux de lipides sanguins et de glycémie, le degré d'activité du métabolisme et s'il y a déjà une certaine résistance à l'insuline.



DR MARKUS ROHNER,
INGÉNIEUR EN SCIENCES ALIMENTAIRES DIPL. EPF

«Nous savons aujourd'hui que l'épigénétique peut effectivement avoir plus d'influence que les gènes eux-mêmes.»

- Des conseils nutritionnels individuels dispensés sur la base de l'indice EPI permettent d'avoir une bonne assimilation des aliments et un effet positif sur l'activité des gènes qui dégradent les graisses et sur la sensibilité à l'insuline.
- Des compléments alimentaires, conçus sur la base de connaissances scientifiques d'épigénétique, visent ensuite à stimuler le métabolisme des graisses.
- Un programme d'activité physique spécifiquement épigénétique améliore la combustion des graisses et soutient la réduction de la graisse abdominale et la perte de poids.
- Enfin la réduction du stress optimise l'harmonie des rythmes intérieurs des battements du cœur, de la respiration et de la pression, ce qui procure un effet relaxant.

Le concepteur de l'EPIKonzept® accorde une grande

L'INDICE EPI® INDIQUE SI UN ALIMENT EST BON OU NON POUR LE MÉTABOLISME

- réduire la consommation
■ consommer avec modération ■ à privilégier

Aliment	Calories/100 g	Indice EPI®
Viande		
■ Côtelettes de porc	133	18
■ Filet de veau	102	8
■ Poitrine de poulet	109	2
Accompagnements		
■ Pommes frites	329	27
■ Risotto	116	4
■ Spaghetti	120	1
Produits de boulangerie		
■ Croissant	507	18
■ Pain blanc	242	6
■ Pain de blé complet	198	2

Source: www.epigeneticbalance.com

attention à l'alimentation. Car les graisses provenant de différents produits alimentaires, comme le saumon, les pommes frites ou l'avocat, influencent différemment l'activité des gènes responsables de la dégradation des graisses. Sur la base d'un indice spécialement développé et breveté, le concept d'alimentation épigénétique attribue une valeur à chaque aliment. Plus la valeur est faible, meilleur est l'effet sur l'activité des gènes en matière de sensibilité à l'insuline, plus la valeur est élevée, moins bon est l'effet (voir tableau). Sur la base de cet indice qui fait partie



TONY SCHLÄPPI, EBI-PHARM SA

«Le concept EPI est une chance, puisque drogueries et pharmacies peuvent créer une relation avec le client en l'accompagnant durant tout le traitement et peuvent aussi facturer les conseils prodigués.»

des recommandations personnalisées, le client devrait pouvoir continuer de manger avec plaisir, tout en réduisant les aliments qui lui conviennent le moins et en privilégiant volontairement les bons aliments.

La graisse abdominale: un danger pour la santé
«Avec l'EPIKonzept®, nous nous adressons en premier lieu aux consommateurs qui veulent de nouveau se sentir bien dans leur peau et retrouver leur vitalité et qui entendent réduire leur graisse abdominale ou retrouver et conserver leur poids idéal», explique *Tony Schläppi*, responsable de présenter ce nouveau concept épigénétique d'ebi-pharm sa auprès des clients intéressés. La fameuse bedaine peut être un signe annonciateur de surpoids et d'obésité, des maladies très répandues qui toucheraient 60% de la population suisse selon les chiffres de l'Office fédéral de la santé publique. Pour bien des gens, l'excès de graisse abdominale constitue avant tout un problème esthétique. Mais cette graisse, également appelée viscérale car elle est stockée entre les organes internes de la cavité abdominale, serait aussi responsable de différentes maladies. Les cellules adipeuses viscérales sont en effet soupçonnées de produire plus d'hormones malsaines et de médiateurs de l'inflammation que le tis-

su adipeux situé juste sous la peau. La graisse viscérale libère aussi plus d'acides gras dans le corps. Si ceux-ci arrivent dans le foie, ils sont propices au développement de la stéatose hépatique, ce qui entrave l'effet de l'insuline et favorise la formation de diabète de type 2. Pour Markus Rohner, les dérapages épigénétiques du métabolisme des graisses sont clairement responsables de la formation de la mauvaise graisse abdominale et des maladies qui en découlent. Et l'ingénieur en sciences alimentaires de suggérer une nouvelle définition du diabète de type 2: «Cette nouvelle définition doit comprendre le dysfonctionnement du métabolisme des graisses, car c'est lui qui déclenche le diabète en entravant le métabolisme du sucre.»

La droguerie peut accompagner le traitement
Tony Schläppi d'ebi-pharm sa est persuadé que le concept de l'entreprise d'épigénétique de Markus Rohner constitue un marché lucratif pour les drogueries et les pharmacies. «Après avoir suivi la formation de conseiller EPI dispensée par EpiGeneticBalance SA, le personnel du commerce spécialisé dispose de toutes les connaissances pour conseiller et assurer le suivi des clients de l'EPIKonzept®. En tant que droguiste, je peux par ailleurs épauler le personnel spécialisé avec mes connaissances en matière de distribution et mon expérience. Le personnel qui vend le concept peut ensuite générer lui-même de nouveaux clients fidèles et satisfaits pour sa droguerie ou sa pharmacie.» Avoir du plaisir à conseiller est une condition sine qua non de réussite, estime cependant Tony Schläppi qui a dirigé lui-même une droguerie pendant de nombreuses années. «Car le concept EPI est alors une chance, puisque les drogueries et les pharmacies peuvent créer une relation avec le client en l'accompagnant durant tout le traitement et peuvent aussi facturer les conseils qu'elles prodiguent.»

| Lukas Fuhrer / trad: cs

Sources:

1. Frazier-Wood et al. 2014, Methylation at CPT1A locus is associated with lipoprotein subfraction profiles. doi: 10.1194 / jlr.M048504 The Journal of Lipid Research.

➤ EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez ici des informations complémentaires sur l'EPIKonzept® – le tout uniquement en allemand car le concept n'est pas encore disponible en français.

Programme perfectionnement et formation continue ASD 2016

Date	Cours / Lieu	Contenu
1.2. – 22.11.2016	Cours pour les remplacements Neuchâtel	Ce cours donne de solides connaissances sur les principes actifs et préparations de la liste D pour renforcer la sécurité lors la remise des médicaments. Contenu du cours: pharmacologie (SAQ)
18.2.2016	Séminaire sur le règlement des successions (d/f) ESD, Neuchâtel	Le règlement des successions et le rachat d'entreprise dans la branche de la droguerie figurent au menu de ce séminaire. Contenu du cours: exposés, discussions, ateliers
6 – 8.11.2016	Forum de formation 2016 ESD, Neuchâtel	Cours en français le 6.11.2016

Vous obtiendrez des informations détaillées sur les différents cours par téléphone au 032 328 50 36 ou par mail à l'adresse kurse_cours@drogistenverband.ch. Madame Claudia Meier se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **4 janvier 2016**

Envoyer les annonces électroniques à:

inserate@drogistenverband.ch



Vous êtes à la recherche d'un emploi ou avez un poste à repourvoir? Vous trouverez toutes les offres dans notre Marché de l'emploi – en ligne. Offres actuelles: www.drogistenverband.ch

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: inserate@drogistenverband.ch

Zürich-Stadt



Für unsere Drogerie mit integrierter Naturathek suchen wir per **Jan/Feb 2016** eine(n) einsatzfreudige(n)

dipl. Drogist/In HF oder Drogist/In 80-100%

Sie sind eine motivierte, selbständige, verantwortungsbewusste Persönlichkeit mit Pep. Sie verstehen es, auf unsere Kundschaft einzugehen und sie kompetent und umfassend zu beraten.

Sie verfügen über grosses Wissen & Interesse an Naturheilmitteln. Die Herstellung von Hausspezialitäten bereitet Ihnen Freude und Sie leiten unsere Lernenden gerne dabei an.

Sie unterstützen den Inhaber in seinen Tätigkeiten und der Teamführung, sind belastbar und bereit Verantwortung zu übernehmen.

Wir sind ein kleines Team in einer modernen Drogerie, spezialisiert auf Naturheilmittel und Naturkosmetik, in welcher Ihr Engagement und Ihre Kreativität gefordert ist und Sie sich weiter entwickeln können.

Fühlen Sie sich angesprochen? André Suter freut sich auf Ihre Unterlagen per Email unter job@drogerie-anrig.ch



Forchstrasse 26, 8008 Zürich
neben der Neumünsterpost
Tel. 044 383 35 30 / Fax 75 02
www.drogerie-anrig.ch

A la pointe de l'actualité avec *d-mail*

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

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



Nürnberg, Germany
10. - 13.2.2016

Zutritt nur für
Fachbesucher

VIVANESS 2016 10 YEARS

10 years into natural beauty

Internationale Fachmesse für Naturkosmetik

VIVANESS. MACHT NATURKOSMETIK ZUM ERLEBNIS.

Müssen Sie gesehen haben: die neusten Produkte und die wichtigsten internationalen Trends bei **Novelties**. Nicht vergessen: Favoriten für den **Best New Product Award** wählen! Nächster Halt: der **Gemeinschaftsstand „Junge innovative Unternehmen“** mit nationalen Start-Ups und **Breeze** mit neuen internationalen Marken und Labels. Unbedingt mitnehmen: Expertenwissen pur auf dem **VIVANESS Kongress**. Auf keinen Fall verpassen: **VIVANESS on stage** – die neue Aktionsbühne. Und das alles im Detail:

VIVANESS.DE

INFORMATION
Handelskammer Deutschland-Schweiz
Tel +41 (0) 44 283 61 75
Fax +41 (0) 44 283 61 00
catherine.jesel@handelskammer-d-ch.ch

VERANSTALTER
NürnbergMesse
Tel +49 (0) 9 11. 86 06-49 11
Fax +49 (0) 9 11. 86 06-49 10
besucherservice@nuernbergmesse.de

Huiles essentielles et quintessences

3000 thérapeutes et naturopathes s'y connaissent.

NVS www.naturaerzte.ch
Association Suisse en Naturopathie

Les rendez-vous de la branche 2016

Les principales manifestations de la branche de la droguerie en 2016.

ASSOCIATION SUISSE DES DROGUISTES (ASD)

- 20-24.1. Journées de ski des droguistes «DrogoBrain- & Snow-Days» au Waldhotel National à Arosa, www.drogistenskitage.ch
- 13.4. Conférence de la branche, printemps
- 28.9. Conférence de la branche, automne
- 6-8.11. Forum de formation à l'ESD de Neuchâtel (cours en français le 6.11.)
- 25.11. Assemblée des délégués

ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE (ESD)

- 28.2. Délai d'inscription pour le cycle 2016-2018
- 10.3. Journée de discussion sur l'examen d'admission
- 23.3. Examen d'admission pour le cycle 2016-2018
- 30.6. Clôture du cycle 2014-2016 au château de Neuchâtel
- 15.8. Début de l'année scolaire 2016-2017

FOIRES ET SALONS

- 17-19.1. Ornaris, Salon tendances et nouveautés, Zurich, www.ornaris.ch
- 28.1. Conférence nationale sur la promotion de la santé, thème «Apprendre toute la vie – renforcer les compétences», Olten, www.promotionsante.ch
- 4-8.2. Salon bien-être médecine douce et thalasso, Paris Expo Porte de Versailles, Paris (F), www.salon-medecinedouce.com
- 27-28.2. Beauty Forum Swiss, Salon de la branche de la cosmétique, des soins des ongles et des pieds, Zurich, www.beauty-forum.ch
- 2-3.3. Trendtage Gesundheit Luzern, Congrès annuel de la santé avec Health Expo, Lucerne, www.trendtage-gesundheit.ch
- 12-13.4. Corporate Health Convention, Salon européen de la promotion de la santé en entreprise et de la démographie, Zurich, www.corporate-health-convention.ch
- 21-24.4. Mednat, Salon des médecines naturelles et du bien-être, Expo Beaulieu Lausanne, www.mednatexpo.ch
- 1-3.5. Congrès sur la spagyrie de Heidak SA à Lucerne
- 10-12.5. Vitafoods Europe, Salon mondial des nutraceutiques, Palexpo Genève, www.vitafoods.eu.com
- 14-16.8. Ornaris, Salon tendances et nouveautés, BernExpo, www.ornaris.ch
- 27-28.9. Congrès de la branche de la cosmétique naturelle, Berlin (D), www.naturkosmetik-branchenkongress.de
- 12-15.10. Expopharm, Salon européen de la branche pharmaceutique, Munich (D), www.expopharm.de
- 25-28.10. IFAS, Salon spécialisé du marché de la santé, Zurich, www.ifas-messe.ch

Disponible
exclusivement en
pharmacies et
drogueries



Les toutes dernières connaissances de la recherche scientifique sur l'ENP¹ (programmation nutritionnelle en début de vie) et notre expertise de plus de 30 ans sur le lait maternel nous ont permis de mettre au point **un nouveau standard pour les laits infantiles.**

Une combinaison unique de nutriments et le plus haut niveau de LCPs² de tous les laits infantiles³: avec Aptamil Profutura 2 vos clientes continuent, aussi après l'allaitement, à construire les fondations d'un avenir sain pour leur bébé.



Aptamil Profutura – Son futur commence aujourd'hui

Désignation	PA*	TU	Pharmacode	Code EAN
Aptamil Profutura 1, 800 g	CHF 25.26	4	611 22 72	7611471003914
Aptamil Profutura 2, 800 g	CHF 25.26	4	611 22 89	7611471003921

*prix d'achat en CHF, hors TVA

CONTACTEZ VOTRE SALES DELEGATE MILUPA POUR PLUS D'INFORMATIONS

Avis important : l'allaitement maternel est idéal pour l'enfant.
L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois.

¹ENP (Early Life Nutritional Programming) : Programmation nutritionnelle précoce. ²Acides gras polyinsaturés à longue chaîne de la famille des omégas 3 et 6. ³Veille concurrentielle en Suisse juillet 2014.



Plus d'infos sur www.aptaclub.ch