



LES ENFANTS DE PLUS EN PLUS ALLERGIQUES

LE POOL ES AU SERVICE DES FUTURES
PROPRIÉTAIRES DE DROGUERIE

FORMATION INTERNE POUR TESTER
ENSEMBLE LES PRODUITS SOLAIRES

LES POMMADES VULNÉRAIRES
STIMULENT LA GUÉRISON

Bepanthen® Plus

Crème

Bei kleinen Wunden

- Unterstützt die Wundheilung
- Verhindert Infektionen
- Kühlt und lindert den Schmerz
- Für kleine Kinder geeignet



Weitere Informationen
finden Sie unter
www.bepanthen.ch

Bepanthen® Plus

Z: Dexpanthenol, Chlorhexidin. I: Schnitt-, Kratz- und Schürfwunden, Verbrennungen. D/A: Nach Bedarf ein- bis mehrmals täglich anwenden. K: Nicht am perforierten Trommelfell anwenden. W/V: Kontakt mit Augen und Schleimhäuten vermeiden. IA: Inkompatibel mit Seifen, anderen anionischen Substanzen und Desinfektionsmitteln. UW: Allergische Hautreaktionen. **Liste D:**
Ausführliche Informationen: www.swissmedinfo.ch.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Les réactions allergiques augmentent. Tout ce que les droguistes doivent savoir à ce sujet



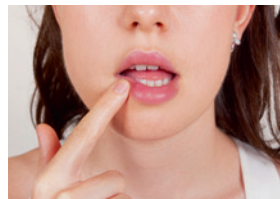
- 5 **Nouvelle publication spécialisée**
Le dossier spécialisé de l'ASD est bien accueilli par les partenaires de la droguerie



- 6 **Pool ES a une année**
Des femmes s'encouragent mutuellement à reprendre des drogueries

- 9 **Tribune du droguiste**
La nouvelle *Tribune du droguiste* est moderne, rafraîchissante et attractive

- 16 **Formation en équipe**
Une autre façon de vivre la formation continue: tester les produits solaires en équipe



- 19 **Innovation**
Une nouvelle forme d'application pour les aphtes, les boutons de fièvre et les verrues



- 20 **L'interview de la Prof. Dr Ursula Wolf**
La co-directrice de l'Institut de médecine complémentaire de l'Université de Berne enseigne la médecine élargie par l'anthroposophie et fait de la recherche dans ce domaine

- 23 **La diversité des plantes suisses**
La grande bardane met un terme à cette série

- 24 **Soin des plaies**
Soutenir le processus de guérison

- 28 **La force des courges**
Des préparations d'huile de graines de courge contre la faiblesse de la vessie et les troubles bénins de la prostate

- 31 **Marché de l'emploi**

IMPRESSUM D-INSIDE

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne; 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 (cs), Marie-Noëlle Hofmann (mh); 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

Nouveau site internet ebi-pharm.ch ebi-vital.ch

La navigation sur les sites est simple, moderne et claire. Surfez, vous ne serez pas déçus.

www.ebi-pharm.ch / www.ebi-vital.ch

Profitez aussi de vous inscrire pour la newsletter, afin d'être toujours au courant des dernières nouveautés

Domaine spécialisé

Réparti en:

- Concepts / thérapies
- Informations produits
- Documents
- Plate-forme de contacts

Vous trouverez ici toutes les informations professionnelles nécessaires à un conseil thérapeutique journalier, de même que les documents internes relatifs à ebi-pharm/ ebi-vital (règlement des retours, listes de prix, etc.).

La plate-forme de contacts vous permettra de trouver des partenaires potentiels pour une précieuse collaboration (création d'un réseau entre pharmacies, drogueries et thérapeutes).

Séminaires

Réparti en:

- Séminaires
- Programme de séminaires sous forme PDF

Ici, vous trouverez des formations intéressantes et actuelles sur les différentes indications et approches thérapeutiques. Presque tous les cours sont reconnus FPH.

Nos partenaires

Sous cette rubrique, vous trouverez toutes les informations relatives aux entreprises que nous représentons et distribuons

MÉDIA SPÉCIALISÉ POUR LA DROGUERIE ET LA PHARMACIE

Cette édition de *d-inside* contient le premier numéro du nouveau «Dossier spécialisé». Ce nouveau média de l'Association suisse des droguistes s'adresse à tout le personnel du domaine de l'automédication.



C'est à l'occasion de la conférence de la branche d'août 2015 que l'Association suisse des droguistes a présenté pour la première fois le projet «Dossier spécialisé»: une nouvelle publication pour le personnel spécialisé de l'automédication qui transmet des connaissances spécialisées de manière compacte et en lien avec l'utilisation pratique dans le cadre du conseil aux clients. Les dossiers spécialisés sont adressés personnellement à chaque droguiste, sous forme d'annexe au magazine de la branche *d-inside*, ainsi qu'à toutes les pharmacies suisses.

La qualité des informations spécialisées convainc l'industrie

L'idée des dossiers spécialisés a été particulièrement bien accueillie par les entreprises pharmaceu-

tiques et de santé. «Elles ont été convaincues par la qualité des contenus spécialisés. Ces derniers sont élaborés par notre service scientifique. Nous créons ainsi pour nos partenaires un environnement rédactionnel crédible où ils peuvent attirer l'attention sur leurs produits et prestations», explique *Heinrich Gasser*, responsable médias et communication à l'ASD.

Ce qui séduit aussi les clients, c'est l'élargissement du réseau de distribution: en plus des droguistes, le dossier spécialisé sera aussi distribué à plus de 1400 pharmacies suisses. C'est une grande nouveauté dans l'histoire de l'Association suisse des droguistes qu'un de ses magazines spécialisés s'adresse aussi au personnel spécialisé de l'automédication en pharmacie. «pharmaSuisse, la Société suisse des pharmaciens, est ouverte à ce genre de collaboration et salue cette nouvelle publication», déclare *Heinrich Gasser*.

Feed-back bienvenus

Les dossiers spécialisés sont monothématiques, chaque numéro permet ainsi d'approfondir un thème précis. Ils mettent l'accent sur le tableau clinique, les traitements et les conseils, tout en accordant autant d'importance aux approches de la médecine académique qu'à celles de la médecine complémentaire. Les dossiers résument les connaissances de base de manière compacte et claire et apportent une plus-value aux droguistes CFC et ES mais aussi aux assistants en pharmacie et même aux pharmaciens.

Il n'était donc pas évident pour les auteurs et la rédaction spécialisée de formuler les contenus de manière adaptée aux différents niveaux de connaissance de tous ces destinataires. La rédaction se réjouit donc de recevoir vos feed-back: vous pourrez donner votre avis sur ce nouveau média spécialisé dans un sondage en ligne auquel tous les lecteurs seront invités à participer.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

DES JEUNES DROGUISTES PRENNENT LES CHOSES EN MAIN

L'association Pool ES est bien partie. Plus de 100 jeunes droguistes y participent dans le but de s'entraider pour concilier carrière professionnelle et vie de famille. L'objectif ultime étant la sauvegarde des points de vente de la droguerie.

Elles n'avaient vraiment pas prévu, en fondant leur association il y a une année et demie, qu'elles seraient aussi rapidement des jeunes mamans profitant du Pool ES: les trois droguistes *Marlen Aeschlimann*, *Patricia Moser* et *Sandra Kammermann* ont fondé le Pool ES pour motiver les jeunes droguistes ES à reprendre leur propre droguerie. Le Pool ES est donc une plate-forme qui réunit des professionnelles qui s'entraident pour pouvoir concilier leurs objectifs de carrière et leurs plans familiaux. Des rencontres personnelles lors des réunions de l'association ainsi que la bourse de l'emploi propre au Pool aident à trouver qui un remplaçant durant le congé de maternité, qui une personne prête à codiriger la droguerie ou encore un partenaire pour la reprise d'une entreprise.

Une belle surprise

Ce réseau est utile, comme les initiatrices le démontrent elles-mêmes: *Marlen Aeschlimann* et *Sandra Kammermann* viennent de devenir maman et ont trouvé une solution pour assurer leur avenir professionnel au sein même du Pool ES. Et l'exemple de *Patricia Moser*, déjà propriétaire d'un commerce depuis 2006, motive de nombreuses autres jeunes femmes. Elle aussi deviendra bientôt maman (voir interview page suivante).

En janvier, le Pool ES a fêté sa première année d'existence et comptait déjà plus de 100 membres. Les initiatrices se réjouissent de voir tant de jeunes droguistes intéressées par leur associa-

tion. «Nous pensions bien que notre offre correspondait à un besoin. Mais c'est une belle surprise de voir qu'avec aussi peu d'actions publiques, nous avons atteint une telle notoriété», assure *Marlen Aeschlimann*, présidente du Pool ES. C'est aux journées de ski des droguistes que le comité avait pour la première fois été présenté à un large public. Des manifestations avaient ensuite eu lieu dans les régions qui correspondent aux différentes divisions de l'association. Cette structure fait sens puisque lorsqu'on recherche un remplaçant ou un repreneur, on cherche prioritairement à l'intérieur même de sa propre région.

Des jeunes femmes prêtes à reprendre un commerce

Le 18 février, *Marlen Aeschlimann*, *Patricia Moser* et *Sandra Kammermann* étaient invitées au séminaire sur le règlement des successions organisé par l'ASD à l'ESD de Neuchâtel. Ce séminaire annuel vise à préparer la vieille génération des propriétaires de drogueries à remettre à temps leur commerce – et à habituer les étudiants de deuxième année de l'ESD à l'idée de reprendre eux-mêmes une droguerie. Une bonne partie des jeunes professionnels semble prête à franchir le pas, comme le montre un petit sondage mené auprès des participants par *Peter Hadorn*, responsable du séminaire et expert de la branche: à la question de savoir qui pourrait s'imaginer devenir un jour propriétaire d'une droguerie, près de deux tiers des participants ont

levé la main. «J'interprète ce résultat comme un signal fort pour un avenir positif de la branche», déclare *Peter Hadorn*. «Si nous partons du principe que chaque année, en moyenne, dix drogueries bien positionnées cherchent un repreneur et que de l'autre côté, nous avons environ 30 droguistes ES qui sortent de l'ESD, alors le maintien de ces points de vente peut être assuré si les jeunes sont disposés à devenir propriétaires.»

Le résultat de ce sondage réjouit aussi les trois femmes du comité du Pool ES. «C'était encore inimaginable il y a quelque temps», estime *Patricia Moser*. «C'était d'ailleurs pour cela que nous voulions créer un réseau qui offre aux femmes un tel soutien, leur donne peut-être le petit déclic nécessaire, grâce, par exemple, à des contacts avec d'autres femmes qui ont déjà prouvé que ça fonctionne.» Au terme du séminaire, une dizaine d'étudiantes se sont inscrites au Pool ES. «Nous avons pu discuter avec de nombreuses étudiantes et accueillir de nouveaux membres. C'était une bonne journée pour notre association», conclut *Sandra Kammermann*.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

➤ EN SAVOIR PLUS

Ce qui pourrait encore vous intéresser, que vous soyez membre, donateur ou partenaire.

«JE N'AURAIS JAMAIS PENSÉ QUE LE RÉSEAU SOIT SI EFFICACE»



Sandra Kammermann, Patricia Moser et Marlen Aeschlimann (de g. à dr.) profitent elles aussi du réseau de jeunes droguistes ES qu'elles ont développé avec le Pool ES.

Marlen Aeschlimann, Patricia Moser et Sandra Kammermann, grâce au Pool ES vous avez toutes trois pu trouver des solutions pour concilier votre carrière en droguerie et votre vie de famille. Comment avez-vous réussi?

Marlen Aeschlimann: Au sein de l'association, j'ai trouvé ma partenaire pour pouvoir reprendre moi-même une droguerie. C'est incroyable, je n'aurais jamais pensé que le réseau soit aussi efficace. J'avais résilié mon emploi de directrice pour la fin de mon congé maternité sans savoir ce qui m'attendait. Lors de la première manifestation régionale du Pool ES en septembre 2015, j'ai appris que la droguerie Rutschi SA de Berne était à vendre. J'ai aussitôt contacté *Regula Schild*. Je l'ai ensuite rencontrée à plusieurs reprises afin de mettre en place notre partenariat et de voir si nous avions bien les mêmes objectifs. Le 1^{er} mai, nous deviendrons ensemble propriétaires de la droguerie Natur de Berne.

Sandra Kammermann: Sans l'association, je n'aurais sans doute jamais songé à partager mon poste de directrice à 100 % de la droguerie Dropa Günther d'Interlaken avec la droguiste ES *Beatrice Schöpfer*. L'idée a pris forme en discutant lors d'une de nos réunions. Selon moi, cela montre que l'association est aussi précieuse pour trouver de telles solutions. Dès le début de la grossesse, nous avons tout planifié, notamment quand et à quel pourcentage je reviendrais dans l'entreprise. Je peux le recommander, c'est aussi bien pour l'équipe de voir que la situation est claire.

Patricia Moser: En 2006, j'ai repris l'entreprise dans laquelle j'avais fait mon apprentissage, l'actuelle droguerie Chrütterhäh Plaffeien. A l'époque, il n'était pas très courant de devenir propriétaire au sortir de l'ESD. J'avais la chance d'avoir un bon réseau. Je crois qu'en tant qu'étudiante ouverte et sociable, on a déjà un bon réseau et on est entouré de bonnes personnes à qui

l'on peut demander conseil. Ce n'est que plus tard que je suis entrée dans un groupement. Et si je compare avec le soutien que les groupements offrent aujourd'hui, la différence est de taille. J'ai rassemblé moi-même les informations nécessaires à la reprise d'une entreprise; aujourd'hui, on peut faire appel à des conseils professionnels. Mon premier enfant naîtra en mai. Je continuerai naturellement à diriger la droguerie et je cherche actuellement une directrice ou un directeur très motivé qui assumera les principales tâches dans le magasin. Le Pool ES offre une aide utile pour cela et m'a déjà permis de nouer quelques contacts. Les membres et les donateurs participent aussi efficacement à la communication. Je suis persuadée que nous allons trouver une solution

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

LE POOL ES: PAS SEULEMENT UNE HISTOIRE DE FEMMES

Les hommes sont aussi bienvenus au Pool ES, ils peuvent notamment devenir donateurs du réseau. De nombreux propriétaires de droguerie qui envisagent de céder leur commerce s'inscrivent aussi à l'association afin de rencontrer de potentielles repreneuses. Enfin, les entreprises ou les groupements peuvent devenir partenaires. Membres, donateurs et partenaires reçoivent tous la newsletter mensuelle, avec une bourse de l'emploi actuelle.



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.

Début du cycle 2016–18

Lundi 15 août 2016

Journée d'information cycle 2017–19

Lundi 31 octobre 2016, 14h00–17h00.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

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.

Beginn des Ausbildungszyklus 2016–18

Montag, 15. August 2016

Informationstag Zyklus 2017–19

Montag, 31. Oktober 2016, 14.00–17.00 Uhr.

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

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 31 octobre 2016

Name / Nom:

Adresse / Adresse:

E-Mail / Courriel:

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée ☐

Délai d'inscription pour la journée d'information:
Jeudi 27 octobre 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

Anmeldung

für den Informationstag vom 31. Oktober 2016

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

Gym. Maturität / maturité gymnasiale ☐

Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 27. Oktober 2016



RÉVEIL PRINTANIER DE LA TRIBUNE DU DROGUISTE

Plus moderne, plus fraîche et plus attrayante: telle est la nouvelle Tribune du droguiste que vous avez reçue fin mars.

«N'ayez pas peur: nous n'avons pas tout chamboulé», assure *Bettina Epper*, adjointe du rédacteur en chef de la *Tribune du droguiste*, qui, avec la graphiste *Hiroe Mori*, a profité des mois d'hiver pour relouer le magazine de la clientèle des drogueries. «La présentation est certes totalement nouvelle, avec un nouveau langage visuel et de nouvelles rubriques. Mais vous trouverez comme d'habitude dans la nouvelle *Tribune du droguiste* des articles concernant la santé, la beauté, la forme et le bien-être. Et encore plus de conseils pratiques de la part des droguistes.»

En plus de la nouvelle présentation, on peut aussi voir que les articles de la *Tribune du droguiste* sont généralement plus courts, plus structurés que par le passé afin de mieux répondre aux nouvelles habitudes de lecture. Ce qui ne facilite pas vraiment la tâche de la rédaction. Que disait donc le philosophe et mathématicien français Blaise Pascal au milieu de 17^e siècle? «Je n'ai fait cette lettre-ci plus longue que parce que je n'ai pas eu le loisir de la faire plus courte.» | réd



Elles ont reloué la Tribune du droguiste avec un grand amour du détail:



BETTINA EPPER
ADJOINTE DU
RÉDACTEUR EN
CHEF



HIROE MORI
GRAPHISME ET
LAYOUT

Le magazine de la clientèle des drogueries évolue avec son temps: les articles sur la santé, la beauté et le bien-être sont présentés de manière plus attrayante et plus agréable pour les lecteurs.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES GAGNENT DU TERRAIN

Le nombre de cas d'allergie augmente sans cesse. Et les jeunes sont de plus en plus touchés. Pourquoi les affections allergiques ont-elles tant progressé ces dernières décennies? Qu'en dit la science? Et comment agir de manière préventive?

Dans les pays industriels occidentaux, près d'un enfant sur quatre souffre déjà d'allergie pendant les deux années qui suivent sa naissance. La tendance des nourrissons et petits enfants à développer des allergies est directement liée à une prédisposition génétique. Les enfants de parents allergiques présentent ainsi un risque beaucoup plus élevé d'allergie. Raison pour laquelle les conseils de prévention s'adressent prioritairement aux parents qui ont des allergies.

Carrière allergique

La succession de différentes affections atopiques durant l'enfance est qualifiée de carrière allergique. Ce terme décrit le fait qu'un enfant ayant une prédisposition à l'allergie en finisse avec une maladie allergique en grandissant pour souffrir ensuite d'une autre forme d'allergie.

Les premières manifestations cliniques d'une carrière allergique débutent déjà chez le nourrisson sous forme de dermatite atopique. Jusqu'à l'âge de trois ans, entre 10 et 15 % des enfants en sont atteints. Chez nombre d'entre eux, les symptômes diminuent ou disparaissent complètement au fil du temps. Toutefois, presque la moitié des enfants affectés développent par la suite une autre allergie, à savoir l'asthme bronchique, dont les symptômes peuvent apparaître dès deux ans. À partir de l'âge scolaire, s'y ajoute souvent une allergie aux pollens.

L'importance d'un diagnostic précoce

Plus l'affection allergique est dépistée et soignée tôt, meilleures sont les chances de pouvoir éviter des affections chroniques. L'interrogation portant sur les allergies dans l'anamnèse familiale est, pour l'heure, la seule possibilité de mettre en œuvre des mesures préventives chez les enfants à risque. Souvent, cependant, parents et médecins ne diagnostiquent la prédisposition qu'après l'apparition des premiers symptômes ou la mise en évidence d'une sensibilisation. Cette mise en évidence est effectuée au moyen de tests cutanés ou sanguins et peut se faire dès l'âge de six mois. Ce qui complique un diagnostic précoce, c'est que certains enfants développent des allergies en bas âge alors qu'ils ne présentent aucune prédisposition génétique.

Indépendamment de toute prédisposition familiale, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de six mois. Si l'allaitement maternel n'est pas possible, l'OMS recommande d'administrer du lait en poudre hydrolysé, en particulier aux bébés à risque. Il est aussi important que l'environnement de l'enfant soit exempt de tabac et de moisissures. Par ailleurs, des études ont montré que les enfants nés par césarienne présentent des risques plus élevés d'allergie. Cela s'explique peut-être par le fait que ces bébés ne passent pas par la voie vaginale et n'entrent donc pas en contact avec les microbes qui s'y trouvent. En l'absence de contre-indication, l'accouchement par voie >

Les allergies alimentaires sont de plus en plus fréquentes chez les enfants en bas âge et les nourrissons. Le système immunitaire réagit alors à des protéines d'origine animale ou végétale en fait inoffensives.





WELEDA

Depuis 1921



**Collyre
Euphrasia
Weleda**
Médicament
anthroposophique

sans agent de
conservation



COLLYRE

pour le soulagement
des irritations de la conjonctive



**Collyre Euphrasia
Weleda**
Monodoses
Médicament anthroposophique

COLLYRE

Pour le soulagement des irritations de la conjonctive

Pour les yeux rouges et irrités

Collyre Euphrasia

Weleda

basse est donc préférable.

Début février 2016, une étude est parue qui vérifiait si le fait d'appliquer sur la peau de bébés nés par césarienne des microbes de la filière pelvienne de leur mère pouvait influencer positivement le

microbiome des enfants. Et, effectivement, les cultures des souches bactériennes des enfants ainsi traités s'apparentaient beaucoup plus au microbiome des enfants nés par voie basse que les cultures bactériennes des enfants non traités.

HYPERSENSIBILITÉ / INTOLÉRANCE

Ces termes englobent de nombreuses origines pathogénétiques différentes.

Allergie

En cas d'hypersensibilité allergique, on distingue deux types de réactions immunitaires :

1. allergie induite par les IgE avec réaction immédiate
2. allergie non induite par les IgE avec réaction retardée

Le terme d'allergie désigne une réaction anormale du système immunitaire, avec des symptômes pathologiques, à des substances étrangères mais inoffensives. Ces substances appelées allergènes sont généralement des protéines, en particulier de pollens, d'acariens de la poussière de maison, d'animaux, d'aliments ou de médicaments. Lorsque les personnes concernées entrent en contact avec ces allergènes, soit par l'alimentation ou la respiration, leur système immunitaire réagit par une réaction de défense qu'on appelle allergie. Le système immunitaire est donc impliqué dans les allergies.

Intolérance / pseudo-allergie

L'intolérance est une hypersensibilité non allergique avec des symptômes analogues aux IgE (par ex. intolérance alimentaire). En cas d'intolérance, il n'y a pas de mécanisme immunologique.

Allergie croisée

Près de la moitié des personnes allergiques aux pollens souffrent aussi du syndrome oral croisé, aussi appelé allergie ou réaction croisée. Ce sont surtout les noix, les fruits

et les légumes qui peuvent provoquer des démangeaisons, des picotements ou un gonflement au niveau des lèvres, de la langue, du palais ou de la gorge. Une telle réaction croisée est provoquée par des groupes d'allergènes comportant des protéines identiques ou proches. Cela signifie que les personnes concernées réagissent simultanément à plusieurs substances apparemment indépendantes. Il s'agit généralement d'une allergie alimentaire déclenchée par une allergie aux pollens ou au latex.

Déficit enzymatique

Il peut par exemple s'agir d'un déficit en lactase ou un déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase. Un déficit enzymatique très répandu est l'intolérance au lactose, qui survient quand l'enzyme de digestion lactase n'est plus produite ou seulement en quantité insuffisante. Des symptômes tels que des ballonnements, une diarrhée ou des maux de ventre peuvent apparaître. L'enzyme est indispensable pour scinder le lactose (sucre du lait) en deux sucres simples. Près d'un Suisse sur cinq souffre d'une intolérance au lactose.

Intolérances subjectives

Réaction à des aliments qui survient en raison de troubles gastro-intestinaux, d'aversion psychique ou de troubles alimentaires.

Trop d'hygiène?

Les chercheurs ne savent pas exactement pourquoi le nombre des personnes allergiques a doublé depuis les années 60, car la transmission héréditaire ne peut expliquer une telle croissance. Ce qui est frappant, c'est que les allergies augmentent particulièrement dans les pays industrialisés avec un haut niveau de vie et une meilleure hygiène. A la fin des années 80, on a constaté que les enfants ayant des frères et sœurs plus âgés et/ou souvent des infections développaient moins fréquemment des allergies respiratoires. Des observations similaires ont été faites chez les enfants élevés selon la pensée anthroposophique ainsi que chez les enfants amish.

Selon une hypothèse très répandue, les standards d'hygiène très élevés en Occident seraient responsables de l'épidémie d'allergies. Dans un environnement très propre, le système immunitaire serait moins sollicité par ses agresseurs naturels que sont les bactéries et les virus et il aurait désappris à différencier substances dangereuses et bénignes, si bien qu'il réagirait de manière excessive à des protéines inoffensives. Le système immunitaire de l'enfant aurait donc besoin d'être confronté à des germes pour apprendre à les combattre.

Une étude a été publiée en avril 2012 qui était de manière empirique l'hypothèse de l'excès d'hygiène. Une équipe de chercheurs allemands et américains a découvert qu'un contact précoce avec des microbes régule les cellules immunitaires chez les souris et pourrait même protéger les rongeurs contre des maladies telles que l'asthme ou des maladies intestinales inflammatoires. L'étude portait sur un groupe de souris élevées de manière totalement isolées dans un environnement aussi stérile que possible et un deuxième groupe vivant normalement. Les souris du milieu quasi aseptisé avaient beaucoup plus de cellules T tueuses dans les poumons et l'intestin que les autres et elles étaient aussi plus sujettes à l'asthme et à une inflammation intestinale proche de la colique ulcéreuse humaine. Or ces deux maladies reposent sur une réaction excessive du système immunitaire. A l'âge de huit semaines, les souris élevées en milieu

Triofan[®]

Rhume des foins



La génération suivante de produits **naturels** contre le rhume des foins

- Anti-inflammatoire et cytoprotecteur
- Atténue les troubles allergiques
- Soutient la régénération



Gouttes oculaires

Spray nasal

pratiquement stérile ont été placées dans les cages des souris normales. Les chercheurs espéraient que leur système immunitaire s'adapte. Cela n'a pas été le cas. Cependant, lorsque les femelles du groupe de souris pauvres en germes ont donné naissance à leur progéniture dans les cages des souris normales, les chercheurs ont mesuré chez les souriceaux nouveau-nés un nombre normal de cellules T tueuses naturelles et noté une baisse significative de la fréquence des cas d'asthme et de maladies intestinales. C'est donc le contact immédiat avec des germes naturellement présents qui ferait la différence. Ne reste plus qu'à déterminer dans quelle mesure ces constatations sont transposables à l'homme.

Allergies alimentaires fréquentes

Les allergies alimentaires ont aussi fortement augmenté, en particulier ces 10 à 15 dernières années. Des nouvelles méthodes de diagnostic permettent certes de mieux reconnaître les risques de réaction allergique, mais les possibilités de traitement restent limitées. Une allergie alimentaire peut déjà se développer durant les premiers mois du nouveau-né. Le système immunitaire réagit alors à des protéines d'origine végétale ou animale en fait inoffensives. Les nourrissons et les enfants en bas âge réagissent le plus souvent aux allergènes du lait et des œufs. Deux tiers des enfants souffrant d'une allergie aux protéines du lait de vache constituent peu à peu une tolérance et ne sont déjà plus allergiques après une année.

Les allergies alimentaires touchent surtout les enfants de deux et trois ans. La réaction allergique intervient généralement tout de suite après la consommation de l'aliment concerné. Les symptômes apparaissent souvent dans la bouche et la gorge: gonflement des lèvres, de la langue et des muqueuses des joues et du pharynx, démangeaisons dans la gorge ou sensation pâteuse dans la bouche ou sur le palais. Des réactions plus sévères peuvent intervenir, comme des crampes, des vomissements, une diarrhée, de l'eczéma, des crises d'asthme, voire un choc anaphylactique.

Helene Strahm, pharmacienne FPH, dirige la droguerie-pharmacie Dropa d'Uetendorf (BE) et propose aussi des conseils nutritionnels. Elle souligne l'importance de faire un examen médical approfondi en cas d'allergie ou d'intolérance alimentaire. «Les parents viennent souvent chez nous durant la phase d'auto-observation quand ils soupçonnent

une intolérance au lactose ou une allergie au gluten chez leur enfant. Nous voyons aussi des enfants avec des rougeurs cutanées et des démangeaisons, ce que les parents interprètent comme une réaction allergique», explique Helene Strahm. «Je demande toujours qui a déjà examiné quoi et conseille aux parents de ne pas acheter de coûteux tests sur internet mais plutôt de consulter un médecin pour faire un examen sérieux.»

Deux éléments sont essentiels en cas d'allergie alimentaire, à savoir éviter les allergènes et se préparer à en avaler involontairement. Les personnes qui ont de violentes réactions allergiques doivent donc toujours avoir un auto-injecteur d'adrénaline à portée de main. L'industrie alimentaire et la restauration doivent aussi jouer leur rôle et former leur personnel en conséquence. Helene Strahm considère que les déclarations qui figurent sur les produits alimentaires sont relativement bonnes en Suisse. «Pour les médicaments, en revanche, il n'est pas nécessaire de déclarer s'ils contiennent ou non du lactose», poursuit la spécialiste.

Beaucoup de questions ouvertes

Les données disponibles concernant les allergies alimentaires sont encore loin d'être concluantes. De nouvelles études montrent, par exemple, qu'un contact précoce avec des arachides pourrait, chez les enfants présentant des dispositions atopiques, réduire significativement le développement d'une allergie aux arachides. En Israël, les parents donnent très tôt déjà des Flips aux cacahouètes à leurs enfants. Et le *Dr Gideon Lack* a effectivement constaté que les allergies aux arachides sont 11 fois moins fréquentes en Israël que chez le groupe de référence juif à Londres. Ces résultats soulèvent des questions sur le moment idéal pour introduire les différents allergènes dans l'alimentation des petits enfants. A ce propos, voici encore une citation du Dr Hugh Sampson, expert international en matière d'allergie alimentaire: «J'ai passé l'essentiel de ma carrière à dire aux mères qu'elles devaient éviter ce genre d'aliments (œufs ou lait) pour leurs enfants. Et, maintenant, nous vérifions si nous ne devrions pas conseiller aux mères de donner ces aliments à leurs enfants.»

| Sophie Everett / trad: cs

BON À SAVOIR

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. L'édition actuelle de la *Tribune du droguiste* aborde aussi le thème de l'allergie.

«LA FORMATION SE FAIT DÈS LES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL»

L'assortiment d'une droguerie moyenne comprend des milliers d'articles. Auxquels s'ajoutent régulièrement des nouveautés. La formation continue du personnel spécialisé est donc impérative. Voyons comment un droguiste, qui tient à la formation de son équipe, prépare ses collaborateurs à la saison des produits solaires.



La crème solaire est-elle agréable au toucher, sent-elle bon, pénètre-t-elle bien? Dans le cadre de la formation, les membres de l'équipe font de précieuses expériences avec les produits qui peuvent ensuite les aider lors du conseil.

Dans la droguerie Savoy, à Zurich, on accorde beaucoup d'importance à la formation continue des collaborateurs. «Les produits et l'assortiment changent sans cesse. Pour pouvoir conseiller de manière compétente, tout le personnel doit toujours avoir des connaissances actuelles et similaires. Cela n'est possible que si nous traitons activement des nouveautés et évolutions», déclare *Stephan Savoy*, directeur et propriétaire de la droguerie.

Stephan Savoy organise donc des formations internes et procède de manière pragmatique. Il réunit ainsi son équipe deux à trois fois par semaine pour traiter des produits et préparations que l'équipe connaît déjà mais qui sont commercialisés sous une nouvelle forme, font l'objet d'une promotion ou nécessitent une révision. Ces formations éclair de 15 minutes se font debout. Le directeur y explique les ingrédients, la composition, les effets ou le dosage d'un produit, détaille les arguments de

vente ou précise le groupe-cible. «Ces courtes formations apportent généralement beaucoup plus que de longues séances parce que nous nous concentrons sur l'essentiel.»

Appréhender le client dans son entier

Des formations internes plus complètes sur un thème particulier, comme les maladies de la peau, ou sur une nouvelle gamme de produits se déroulent environ tous les deux mois. Le chef profite de la pause de midi pour former son équipe. Pour les thèmes plus complexes, il transmet les connaissances spécialisées nécessaires à ses collaborateurs. Il profite aussi de ces occasions pour parler de la communication avec les clients. «Il est important d'appréhender le client dans son entière personnalité», souligne-t-il. «En posant les questions de manière habile, on doit pouvoir découvrir ses besoins, afin de le conseiller correctement.» Et si un dro-

guiste ou un apprenti est absent, le directeur se charge volontiers de le former personnellement un peu plus tard.

Avec cette méthode, les quatre droguistes et les deux apprentis de la droguerie Savoy devraient toujours être au fait des dernières nouveautés et connaître parfaitement l'assortiment du magasin. Mais le chef tempère: «Si l'on testait l'équipe, il y aurait certainement quelques lacunes ici ou là.» Il faut rester attentif à la formation des collaborateurs, non seulement pour garantir des conseils professionnels aux clients ou pour des questions de compétences. En effet, elle offre encore d'autres avantages, comme une forte motivation des collaborateurs et un bon esprit d'équipe.

La formation des collaborateurs s'apprend à l'ESD. Les futurs droguistes apprennent comment assurer la formation de leurs futures équipes durant la deuxième année de leur formation à l'Ecole supérieure de droguerie ESD. Le domaine «Formation en entreprise» porte pendant près de six semaines sur la direction d'entreprise, les outils de gestion, le développement de l'équipe, la communication et la formation professionnelle. Après une introduction à la méthodologie et à la didactique arrive l'étape des exercices notés sous forme d'enseignement par les pairs: les étudiants donnent à leurs camarades de classe une leçon de 20 minutes pour se préparer à de futures formations du personnel. L'exercice permet d'évaluer leur prestance, leur faculté de présentation et la documentation fournie. Les étudiants préparent également la planification d'une leçon sur des thèmes tels que le langage non verbal, la perception d'autrui, les feed-back et l'art de discuter avec les collaborateurs. «Pour les personnes qui dirigent un commerce, la présentation, la manière d'apparaître devant les clients et les collaborateurs, de même que leur formation sont naturellement des éléments essentiels», assure *Jean-Pierre Kunz*, enseignant à l'ESD.

Les fournisseurs proposent des formations d'équipe

Le thème de la protection solaire sera bientôt de nouveau d'actualité en droguerie. Comment Stephan Savoy prépare-t-il son équipe? «Une formation éclair est prévue, pour faire le point sur les nouveautés et les produits de référence de notre assortiment», explique-t-il. Des questions de stratégie sont aussi abordées: «Comment nous comportons-nous sur le marché, que conseillons-nous et pourquoi?» Parfois, le conseil professionnel consiste aussi à corriger la

réputation ternie de certains produits. «Nos compétences spécialisées nous permettent par exemple de rétablir les faits concernant les produits de protection solaire, dont la réputation a été entachée par des articles tendancieux dans des médias de défense des consommateurs», explique le droguiste.

Début avril, l'assortiment de produits solaires, avec six lignes différentes, est complet dans la droguerie Savoy. «La formation commence dès les premiers rayons de soleil», explique Stephan Savoy. Et quand les collaborateurs du service extérieur d'un fabricant proposent des formations, le directeur de la droguerie les accepte volontiers. Ils remettent aussi généreusement des échantillons que les droguistes peuvent essayer. Une bonne occasion donc d'organiser une séance de test au sein du groupe: car en essayant les produits sur soi-même, on fait des expériences personnelles que l'on peut transmettre dans le conseil aux clients et qui rendent les recommandations d'achats d'autant plus persuasives (voir encadré).

| Claudia Merki / trad: cs

CONSEILS POUR LA FORMATION: TESTER LES PRODUITS EN ÉQUIPE

Tester systématiquement les produits de protection solaire en équipe, de l'apprenti au directeur, ne doit pas seulement être un travail, mais également un plaisir. Choisissez donc une ligne de votre assortiment qui propose des produits améliorés ou des nouveautés que vous aimeriez mieux connaître et, si le test est concluant, intégrez-les dans votre assortiment. Pour savoir quels critères tester, mieux vaut établir une check-list. Exemple:

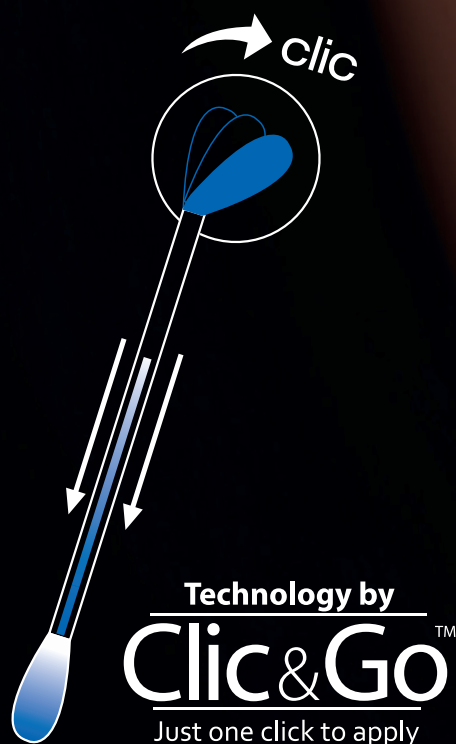
- L'odeur est-elle agréable?
- Quelle est l'impression sur la peau?
- Le produit pénètre-t-il bien ou laisse-t-il un film gras sur la peau?
- Y a-t-il formation de résidus (produits teintés, filtres minéraux)?
- Les effets souhaités, rafraîchissant ou pailleté, se produisent-ils?

- Le produit s'enlève-t-il facilement et entièrement?
- L'emballage est-il attrayant?

Répartissez les groupes de produits, spray solaire, lait solaire, produits teintés, crème de jour ou encore crème solaire pour le corps, entre les membres de l'équipe, selon leur préférence et leur type de peau. Chacun teste le produit individuellement et note ses impressions. Comme le temps manque pour prendre un bain de soleil, il est évidemment impossible de vérifier l'efficacité du produit, mais on peut tester l'impression qu'il donne. On passe ensuite à la discussion, pour analyser les expériences faites et décider si une nouvelle ligne de produits sera introduite ou une ancienne supprimée. Les expériences personnelles sont en tout cas précieuses pour dispenser des conseils compétents aux clients.



Aphtes? Boutons de fièvre?



L'applicateur Clic&Go™ All-In-One vous permet de lutter de façon précise, hygiénique, pratique et simple comme un jeu d'enfant. Le coton-tige ingénieux, chargé en un clic d'huiles essentielles pures et naturelles.

www.flawa.ch



FORMES D'APPLICATION NOVATRICES: CLIC & GO

Lors du traitement des boutons de fièvre et des verrues, il s'agit de veiller à ce que les virus responsables ne migrent pas sur la peau environnante. Une nouvelle forme d'application permet un traitement précis et hygiénique.

Qu'ont en commun les aphtes, les boutons de fièvre et les verrues? Ils sont en général bénins mais peuvent être très gênants au quotidien. Des aphtes douloureux peuvent transformer un repas en supplice, une verrue à un endroit indésirable peut limiter la liberté de mouvement – et avec un bouton de fièvre, pas question de baisers. Dans les trois cas, les personnes concernées souhaitent une aide immédiate et simple. Flawa SA à Flawil (SG) a pris les besoins de ses clients en compte et a développé une palette de produits innovants.

Avantage pour l'hygiène

Pour un traitement discret et précis des aphtes, des boutons de fièvre et des verrues, l'entreprise met sur le marché des bâtonnets d'ouate qui contiennent la préparation adaptée: une légère pression sur la tête d'ouate libère la dose qu'on applique ensuite directement sur l'endroit touché avec la deuxième tête d'ouate. «Cela évite le contact avec les doigts et empêche ainsi la propagation des virus de l'herpès ou du papillomavirus», explique *Simone Steiger*, directrice marketing & management des produits chez Flawa SA. La forme d'administration permet une manipulation facile, spécialement dans la bouche. Les bâtonnets d'ouate à usage unique offrent un net avantage au niveau de l'hygiène par rapport aux crèmes et préparations traditionnelles qui sont appliquées à l'aide d'un petit pinceau. Les composants, des huiles essentielles naturelles comme l'huile d'arbre à thé et l'essence de girofle, soulagent les douleurs et favorisent le processus de guérison. Ce nouveau type d'applicateur permet également de traiter les verrues de manière ciblée: l'acide formique qu'il contient atteint la zone cutanée concernée sans mettre à mal les zones environnantes.

Réagir rapidement – boîte pour les déplacements
Non traités, les boutons de fièvre guérissent après 10 à 14 jours. Pour raccourcir le temps de guérison,

il est important d'agir vite. Le client aimerait intervenir également rapidement pour les aphtes douloureux et les verrues. Les concepteurs de Flawa SA y ont pensé et ont emballé les applicateurs dans de petites boîtes qui se glissent dans toutes les poches et dans tous les sacs à main.

En plus de la ligne médicale, Flawa SA utilise ce principe d'application dans le secteur beauté: Il existe également des bâtonnets d'ouate contre les boutons et des bâtonnets démaquillants et correcteurs pour le maquillage des yeux qui permettent d'enlever facilement le mascara qui a coulé.

| Lukas Fuhrer / trad: mh

AIDES CONTRE ...

... LES BOUTONS DE FIÈVRE? Les crèmes contenant le principe actif aciclovir freinent la propagation du virus herpès simplex. Des remèdes végétaux contenant des extraits de mélisse ou de rhubarbe et certaines huiles essentielles ont aussi des effets antiviraux. Les pommades à base de sulfate de zinc assèchent les boutons de fièvre et ont des effets désinfectants. Les patchs contre l'herpès labial soulagent la douleur et réduisent le risque de contagion.

... LES APHTES? Les remèdes analgésiques et anti-inflammatoires existent sous la forme de gels, de tablettes à sucer, de teintures ou de rinçages buccaux. Ils contiennent souvent les principes actifs polidocanol ou lidocaïne.

Les huiles essentielles et le gargarisme avec de la tisane de sauge ou de camomille apportent aussi souvent un soulagement.

... VERRUES? En automédication, on utilise le plus souvent des agents corrosifs, des remèdes desquamants ou la cryothérapie en spray. Le médecin recourt en général à l'acide salicylique ou à l'acide lactique pour traiter les verrues vulgaires. Il optera plutôt pour la cryothérapie, le curetage ou le laser pour éliminer les verrues plantaires. Ces traitements peuvent laisser des cicatrices.

Il est possible pour les trois troubles de soutenir le traitement avec les sels de Schüssler, la spagyrie ou des remèdes homéopathiques.



Anita Vozza

«PARACELSE PARLAIT ENCORE DE L'ÂME ET DE L'ESPRIT»

La Prof. Dr Ursula Wolf occupe la seule chaire suisse de médecine élargie par l'anthroposophie. Cette orientation de la médecine complémentaire se base sur la médecine classique mais n'exclut pas les quatre éléments que sont le psychique, le vivant, le mental et le spirituel.

Ursula Wolf, l'anthroposophie développée par Rudolf Steiner doit compléter la médecine par l'imagination, l'inspiration et l'intuition. A première vue, cela ne paraît pas très scientifique.

Ursula Wolf: Oui, mais pourquoi le perçoit-on ainsi? Imagination, inspiration, intuition: tout cela signifie en fait que l'on peut s'imaginer quelque chose, qu'on peut voir dans quelque chose. Comme la science classique se concentre sur les observations sur le matériel, la médecine élargie par l'anthroposophie s'attache aussi faire des observations avec l'imagination, l'inspiration et l'intuition. L'imagination signifie que l'on peut aussi imaginer de nouvelles choses: si l'on veut vraiment faire de nouvelles découvertes, il faut juste-

ment être capable d'imaginer. Mais après, il faut naturellement aussi penser, pour ordonner et relier ces différentes observations. Il faudrait aussi être inspiré, sinon la recherche et le soin aux patients deviennent ennuyants. Enfin, chacun connaît l'intuition, elle fait partie de l'homme. Reste à savoir ce que nous en faisons. Prenons par exemple Auguste Kekulé, le chimiste allemand qui a découvert le cycle benzénique: il aurait découvert en rêve la structure cyclique du benzène.

Rudolf Steiner a donc défini plus précisément comment utiliser l'imagination, l'inspiration et l'intuition. C'est d'ailleurs ce qui me plaît tant dans cette méthode, il ne s'agit pas de croire aveuglément aux choses mais au contraire de les pénétrer par la conscience, par la pensée.

Vous parlez d'âme et d'esprit dans la médecine élargie par l'anthroposophie, la MEA. Ces termes ne sont pas non plus vraiment prioritaires en médecine classique.

Ils sont pourtant centraux; sans eux, rien ne va. C'est d'ailleurs le fait d'une évolution récente qu'ils n'apparaissent plus dans les sciences classiques. Il n'y a guère que 200 ou 300 ans qu'un certain réductionnisme, limitant la science à des processus mécanico-matériels, s'est imposé. Mais il ne s'agit là que de pures conventions. Paracelse, lui, parlait encore d'âme et d'esprit. Et, aujourd'hui, nous le faisons encore en psychosomatique et en psychiatrie, les «sciences de l'âme».

L'Institut de médecine complémentaire de l'Université de Berne fête ses 20 ans. Votre chaire de médecine élargie par l'anthroposophie n'existe que depuis 2014. La recherche et l'enseignement n'étaient-ils pas prêts à admettre cette approche?

Si, on était prêt. Pour preuve, la MEA devait dès le début être une branche de l'Institut, au même titre que l'homéopathie classique, la thérapie neurale et la médecine traditionnelle chinoise. Cela avait été la volonté de la population bernoise. L'Université de Berne n'a toutefois pu décaler qu'un poste de direction de 100 %, soit 25 % par branche. Elle n'avait pas les moyens de faire plus. >

Après avoir effectué un long travail clinique et des recherches aux Etats-Unis, la **Prof. Dr Ursula Wolf** est entrée en 2005 en tant que collaboratrice scientifique à l'Institut de médecine complémentaire de l'Université de Berne. Co-directrice de l'Institut depuis 2009, elle occupe la chaire de médecine élargie par l'anthroposophie (MEA) depuis 2014. Son activité comprend la recherche et l'enseignement de cette discipline de la médecine complémentaire et elle utilise également la MEA pour soigner les patients à l'hôpital de l'Île, à Berne. L'image présente une installation expérimentale pour mesurer l'oxygénation et la vascularisation du cerveau par l'influence de la lumière colorée.

La chaire est parrainée par des partenaires externes. Dont Weleda SA, fabricant de médicaments anthroposophiques. Son engagement est-il purement financier ou y a-t-il encore d'autres formes de collaboration?

Pour la chaire de médecine élargie par l'anthroposophie, j'ai choisi le modèle «université avec des partenaires externes», avec un consortium et pas seulement un partenaire unique. Cela garantit l'indépendance de la recherche et de l'enseignement. Non, momentanément je n'ai pas de projet de recherche avec Weleda. Mais je suis en contact avec nos partenaires, j'y tiens. Et comme j'exerce également en tant que médecin, j'utilise aussi leurs produits dans ma pratique professionnelle.

PROF. DR URSULA WOLF

«Pour moi, il n'y a qu'une médecine et une science.»

Les partenaires n'espèrent-ils pas pouvoir utiliser économiquement les résultats des recherches grâce à votre engagement dans le domaine de la recherche en médecine complémentaire?

Les résultats des recherches sont publics, chacun peut les utiliser. Je publie tous mes résultats, et pas seulement dans des magazines de médecine complémentaire, aussi dans ceux de médecine classique, car je ne veux pas travailler dans une niche. Je considère qu'au fond, il n'y a qu'une seule médecine et une seule science. Il est clair que personne ne peut m'imposer de rechercher une chose ou l'autre.

Vous utilisez des médicaments anthroposophiques dans vos travaux cliniques. Quels sont vos classiques?

Difficile à dire. En Suisse, il y a maintenant deux grands fabricants de médicaments MEA et leurs assortiments comprennent plusieurs milliers de médicaments. Cette profusion s'explique par le fait que la MEA travaille aussi avec des médicaments dynamisés, ce qui va des teintures aux dilutions D30, ainsi qu'avec des monosubstances et des mélanges, des comprimés et des gouttes pour l'usage oral et des pommades et des huiles pour l'usage externe, sans oublier les ampoules pour les injections.

Pourquoi les méthodes de la médecine complémentaire, par exemple votre branche, sont-elles régulièrement remises en question? Votre ins-

titut, après 20 ans de recherche, doit pourtant disposer de suffisamment de preuves d'efficacité. Ne sont-elles tout simplement pas prises en compte?

Je pense qu'on en tient de plus en plus compte. Il existe désormais beaucoup de bonnes publications spécialisées dans certaines branches de la médecine complémentaire. Mais il faut naturellement s'y intéresser activement. Les gens sont tellement occupés de nos jours, constamment submergés d'informations, qu'il faut vraiment être particulièrement intéressé pour prendre connaissance des publications de la médecine complé-

mentaire. Cela devient problématique, à mon avis, quand on se permet simplement d'affirmer qu'il n'y a pas de preuves.

Les personnes qui critiquent la MEA ou les médicaments homéopathiques argumentent volon-

tiers que ce qui ne contient rien ne peut pas non plus être efficace. Selon elles, les succès thérapeutiques sont simplement dus à l'effet placebo. Qu'en dites-vous?

L'effet placebo existe naturellement, aussi dans la médecine classique. D'un côté, il y a le médecin qui suggère au patient qu'il lui prescrit quelque chose qui a un effet. De l'autre côté, il y a l'attente du patient, qui espère un effet. Cela fonctionne souvent très bien. Les suggestions et les attentes ne sont pas des éléments matériels, on évolue là dans le domaine du mental. En fait, l'effet placebo montre bien que le mental peut être très efficace. Et concernant votre question: il existe désormais suffisamment de résultats scientifiques démontrant que l'efficacité des médicaments homéopathiques dépasse le seul effet placebo. Et là, je suis très scientifique: si je lis une étude sur la préparation XY et que je vois que la présentation de l'étude et la méthodologie sont bonnes et que les résultats sont positifs, alors j'en conclus que les résultats sont crédibles. Peu importe qu'il s'agisse d'un médicament classique ou d'une préparation de la médecine complémentaire. Mais il y a toujours des gens qui voient les choses autrement dès qu'une préparation vient de la médecine complémentaire et qui disent: cela ne doit probablement pas jouer. Mais c'est justement cette attitude qui n'est pas scientifique.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

ARCTIUM LAPPA – LA GRANDE BARDANE

La grande bardane était traditionnellement utilisée en cas de maladies inflammatoires de l'intestin et de problèmes cutanés. Cette plante médicinale indigène peut aujourd'hui encore être très utile en droguerie.

Bien des gens connaissent la grande bardane qui est une plante fréquente de notre flore indigène. On l'utilise cependant assez peu comme plante médicinale. Son grand potentiel réside dans ses propriétés antiphlogistiques qui peuvent être particulièrement précieuses dans le traitement des maladies inflammatoires de l'intestin et de la peau.

Effets

Ces dernières années, l'extrait de grande bardane a fait l'objet de plusieurs essais et études. L'objectif étant de déterminer quels composants sont à l'origine de son effet antiphlogistique. Et plus particulièrement de montrer que l'arctigénine doit notamment son effet anti-inflammatoire au fait que cette substance inhibe les TNF alpha et diminue les sécrétions de cytokines pro-inflammatoires, comme les IL-1 (interleukines-1). Les expériences ont montré une nette diminution de la concentration en cytokines après trois semaines d'administration d'un extrait aqueux d'*Arctium lappa*. D'autres lignanes présents dans la grande bardane, comme le lappaol F et la diarctigénine, agissent directement sur la cascade d'activation des inflammations via une interaction avec NF-kB.

Une expérience sur des animaux a donné des résultats très prometteurs, à savoir que l'extrait d'*Arctium lappa* a permis de soulager significativement une colique induite. Cela laisse supposer un effet puissant sur les inflammations gastro-intestinales. Et cela confirme son utilisation traditionnelle lors de troubles du tube gastro-intestinal. Traditionnellement, les extraits d'*Arctium lappa* ne s'utilisent pas seulement contre les maladies inflammatoires de l'intestin mais aussi contre les problèmes cutanés, comme l'acné. On peut également régulièrement lire dans les ouvrages scientifiques que l'extrait huileux de grande bardane

pourrait aider en cas de chutes de cheveux. Ce qui explique d'ailleurs sa présence dans les huiles qui stimulent la croissance des cheveux et que l'on trouve aujourd'hui encore sur le marché.

En droguerie, la grande bardane se révèle très utile dans le traitement des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin. Vu la situation actuelle et le nombre croissant des inflammations intestinales, cette plante constitue une grande chance dans leur traitement. L'inuline contenue dans la racine peut en outre avoir un effet positif en cas de paresse intestinale.

| Thomas Schneider / trad: cs

1. – Iwakami S, Wu JB, Ebizuka Y, Sankawa U., Platelet activating factor antagonists contained in medicinal plants, 1992.
– Chan YS, Cheng LN, Wu JH, A review of the pharmacological effect of *Arctium lappa*, 2011.
– Knipping K, van Esch EC, Wijering SC, In vitro and in vivo anti-allergic effects of *Arctium lappa*, 2008.
2. De Almeida AB, Sanchez-Hidalgo M, Martin AR, Antiinflammatory intestinal activity of *Arctium lappa* in colitis model, 2013.

EXEMPLE DE FORMULE POUR L'UTILISATION EN DROGUERIE

40 gouttes	<i>Arctium lappa</i> tinct.
20 gouttes	<i>Boswellia serrata</i> tinct.
20 gouttes	<i>Matricaria recutita</i> tinct.
20 gouttes	<i>Cnicus benedictus</i> tinct.
100 gouttes	Total



La grande bardane:
une plante médicinale
à la longue tradition.

Fotolia.com

LA DIVERSITÉ DES PLANTES MÉDICINALES SUISSES

Cet article a été rédigé dans le cadre d'un travail de diplôme à l'ESD de Neuchâtel. L'article précédent sur les plantes médicinales suisses de **Stéphanie Brunnschweiler** et **Thomas Schneider** est paru dans l'édition de novembre 2015 de *d-inside*.

CHAQUE PLAIE MÉRITE DES SOINS ATTENTIFS

En matière de soin des plaies, la droguerie cherche avant tout à soutenir le processus de guérison. Si les plaies ouvertes préfèrent les milieux humides et protégés, on peut, dans un deuxième temps, utiliser une pommade vulnéraire pour favoriser la cicatrisation.



Les plaies guérissent mieux en milieu humide. Les pansements ou les bandages les protègent en outre des infections.

Fotolia.com

Les petites blessures font partie du quotidien. Il suffit d'un rien pour se couper, s'écorcher, se brûler ou se contusionner. Une plaie aiguë, une blessure ou une déchirure du tissu cutané, généralement causée par un facteur extérieur, guérit normalement en l'espace de deux à trois semaines, contrairement aux plaies chroniques. Mais ces blessures bénignes nécessitent malgré tout des soins attentifs. «Même pour le traitement de telles blessures mineures, il est important de s'assurer au préalable que le patient ne souffre pas d'une maladie comme le diabète ou de troubles vasculaires, comme l'artériopathie périphérique», explique *Doris von Siebenthal*, responsable du service d'information sur les plaies de l'Hôpital cantonal de Baden et co-présidente de l'Association suisse pour le soin des plaies. Car les personnes qui souffrent d'une maladie secondaire du diabète, comme l'angiopathie ou la neuropathie, ne peuvent souvent plus percevoir d'importants signaux

d'alarme du corps, ce qui retarde ou bloque le processus de guérison.

Il faut ensuite déterminer si la blessure est à risque de tétanos, poursuit Doris von Siebenthal. Sont concernées toutes les morsures ainsi que les blessures liées à une activité sportive ou à des travaux de jardinage. L'agent pathogène du tétanos se trouve surtout dans la terre et les excréments d'animaux. Suivant la date de la dernière vaccination, il peut être nécessaire de faire un rappel. Une fois ces points éclaircis, on peut passer au traitement classique de la lésion, lequel consiste à nettoyer la plaie, arrêter tout saignement, désinfecter et appliquer un pansement de protection.

Privilégier un milieu sec ou humide?

Notre organisme a la capacité de refermer par lui-même les lésions cutanées et de soigner les plaies. Mais un traitement adapté peut soutenir et accélérer ce processus. Traditionnellement, on considérait

que maintenir la plaie au sec était la meilleure façon de la soigner. On ne le pense plus aujourd'hui, mais l'idée est encore solidement ancrée auprès de la population. «Nous avons toujours des patients qui pensent que les blessures doivent pouvoir «respirer» et donc être laissées à l'air libre», constate Doris von Siebenthal. Mais cela ne fonctionne qu'avec les plaies très superficielles. Car la croûte qui se forme en séchant constitue certes une barrière physiologique, mais on la gratte souvent de manière répétée, comme notre interlocutrice a pu l'observer. La plaie devient alors plus profonde et peut finalement former une cicatrice. Sans compter qu'une plaie laissée à l'air libre est plus sujette aux infections. Il faudrait donc toujours protéger les plaies avec un bandage ou un pansement et, selon les connaissances les plus récentes, les maintenir dans un milieu humide. A une exception près: «Le traitement moderne des plaies travaille en milieu humide. Mais cela n'est pas valable pour les personnes qui souffrent de troubles circulatoires. Dans de tels cas, il est souvent mieux de maintenir la plaie au sec», tempère la spécialiste.

Protéger et soutenir les forces d'autoguérison. Créer un microclimat salubre et laisser la plaie au repos sont deux éléments qui favorisent la guérison. Pour ce faire, le mieux est de recourir au traitement en milieu humide, en utilisant un pansement qui absorbe bien les exsudats de la plaie sans la dessécher et qui ne risque pas d'adhérer à la blessure. Il peut notamment s'agir de pansements hydroactifs à base d'alginate, d'hydrogel, d'hydrocolloïde ou de mousse.

Mais il n'y a pas que les pansements qui peuvent favoriser la guérison. Dans l'Antiquité, déjà, on utilisait aussi des onguents pour soigner les plaies. Les pommades vulnérables semblent certes avoir un peu disparu de la doctrine actuelle. Mais Doris von Siebenthal recommande toujours l'utilisation de la pommade dans un deuxième temps, lorsque, la plaie refermée, il s'agit essentiellement de favoriser la guérison du tissu cutané et d'influencer positivement la cicatrisation. La pommade cicatrisante a donc encore de beaux jours devant elle et toujours sa place dans de nombreuses pharmacies de ménage. ➤

ASPIRINE® S

Aspirine® évolue:
Plus **rapide** et plus **fort** ^{2,3}

AMÉLIORÉDIT

Grâce à la réduction de la taille des particules de principe actif et à l'adjonction de bicarbonate de sodium, le principe actif se dissout et est absorbé plus rapidement dans l'organisme ²

RENFORCE EFFICACITÉ

Aspirine® S soulage ainsi les douleurs plus efficacement et deux fois plus vite que le comprimé classique d'Aspirine® ^{1,3}

DISPONIBLE EN DEUX TAILLES

Depuis mars 2016, choisissez entre l'emballage de 20 et de 8 comprimés d'Aspirine® S



Céphalées



Douleurs dentales



Douleurs dorsales



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Aspirine® / Aspirin® S

C: Acidum acetylsalicylicum 500 mg. **I:** Traitement des douleurs aiguës discrètes à modérées (céphalées, névralgies dentaires, douleurs articulaires et ligamentaires, douleurs dorsales, douleurs liées aux refroidissements). Traitement symptomatique de la fièvre. **P:** adultes et enfants à partir de 12 ans d'un poids supérieur à 40 kg; dose unitaire: 1-2 comprimés ou sachets. Dose journalière maximale: jusqu'à 6 comprimés ou sachets. **CI:** hypersensibilité à l'AAS, à d'autres salicylates et/ou à d'autres antirhumatismes, ulcères gastro-intestinaux, maladies intestinales inflammatoires, diathèse hémorragique, insuffi sance hépatique, rénale ou cardiaque sévère, dernier trimestre de grossesse, enfants de moins de 12 ans. **Pré:** Troubles de la fonction cardiaque, patients très âgés, asthme bronchique ou tendance générale à l'hypersensibilité, troubles gastriques ou duodénaux, anticoagulants, insuffi sance rénale et/ou hépatique, défi cit en G6PD, situations à risque accru d'hémorragies, grossesse, allaitement. **E:** troubles gastro-intestinaux (p.ex. microhémorragies, gastralgies), asthme, réactions d'hypersensibilité. **IA:** Méthotrexate, antidiabétiques, anticoagulants/thrombolytiques, etc. **Liste D.** Pour des informations détaillées: www.swissmedinfo.ch

L.CH.MKT.CC.02.2016.0747

1) Information professionnelle sur Aspirine® S, www.swissmedinfo.ch

2) Voelker M., Hammer M.; Dissolution and pharmacokinetics of a novel micronized aspirin formulation; *Infl ammopharmacology* (2012) 20:225-231

3) Cooper S. A., Voelker M.; Evaluation of onset of pain relief from micronized aspirin in a dental pain model; *Infl ammopharmacology* (2012) 20:233-242

Nouvelles bases de pommades et nouveaux ingrédients

Pour soutenir le traitement des plaies en milieu humide, la tendance en matière de pommades cicatrisantes va aux bases hydrophiles. Elles sont moins grasses, plus rafraîchissantes et favorisent justement le maintien d'un milieu humide. La droguerie Impuls Schneider de Thusis (GR), propose précisément une spécialité maison de ce type. «Comme base, nous utilisons une crème hydrophile qui est très fine et qui pénètre facilement», explique *Manuel Schneider*. La droguerie a débuté la fabrication de cette spécialité en février 2015, suite à l'annonce du retrait de la fameuse pommade cicatrisante Vita-Merfen. «Notre intention était de fabriquer une pommade qui ne soit pas seulement désinfectante mais qui favorise aussi la cicatrisation», précise le droguiste. Outre du dexpanthénol, elle contient aussi essentiellement un mélange d'extraits de plantes médicinales comme la camomille, la capucine, le souci, l'herbe à Robert et le millepertuis. La guérison du tissu cutané est favorisée par les acides gras oméga 3 ainsi que les vita-

mines A et E contenues dans le foie de morue, autre ingrédient de la pommade. Et Manuel Schneider d'assurer avoir déjà obtenu de bons résultats sur de grosses et vilaines éraflures avec sa pommade maison. Laquelle grâce aux feed-back de clients satisfaits et à la remise d'échantillons s'est forgé une solide réputation en une année seulement.

Une nouveauté à vaporiser

L'entreprise suisse Phytoceuticals a choisi une autre option, celle du spray. L'objectif proposé est de traiter les plaies le plus simplement possible. Le spray commercialisé par l'entreprise permet de surcroît de soigner les plaies sans les toucher. Sa formulation associe les huiles de neem, de millepertuis et d'olive et il ne contient pas de conservateur. Le film huileux qui se forme lors de la vaporisation du produit sur la plaie a une action antimicrobienne, maintient le milieu humide et permet un changement quasi indolore du pansement.

| Rosanna Carbone / trad: cs

Clients difficiles? — Stress? — Chef pénible?

Vitango® soulage les symptômes physiques et psychiques en cas de surmenage et de stress.

- Pour plus de sérénité et d'énergie
- En cas de fatigue, d'épuisement et d'irritabilité
- 1 comprimé 2 x par jour



Vitango®
C : 1 cpr. filmé contient : 200 mg d'extrait sec de racine et rhizome d'orpin rose. (RDE 1.5-5 : 1). Agent d'extraction : Ethanol 60 % m/m. I : Pour soulager les symptômes physiques et psychiques en cas de stress et de surmenage, comme par ex. fatigue, épuisement, irritabilité et tension. P : Les adultes de plus de 18 ans prennent 2 cpr. filmés par jour (un avant le petit déjeuner et un avant le déjeuner). CI : Hypersensibilité à l'extrait de racine et rhizome d'orpin rose, grossesse et l'allaitement, personnes < 18 ans et maladies hépatiques ou rénales graves. EI : On a signalé un cas isolé de réaction d'hypersensibilité et un autre cas d'hypoglycémie sanguine. IA : Des interactions avec d'autres médicaments sont possibles. Pr. : 30, 60 und 90 cpr. filmés. Cat. : D. Titulaire de l'autorisation : Schwabe Pharma AG, Erlstrasse 2, Küssnacht am Rigi. Pour de plus amples informations, consulter www.swissmedinfo.ch.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.

NOUVEAUTÉS



BIMBOSAN SA

Petit-lait Yuma – toujours bienfaisant et au visuel rafraîchi. D'une qualité exceptionnelle, le petit-lait Yuma est un produit 100 % suisse. Il est fabriqué avec soin à partir des meilleures matières premières. Comme le processus de fabrication ménage les ingrédients, le petit-lait Yuma contient de précieux minéraux et vitamines. Six arômes et deux formes d'emballage différents sont actuellement disponibles.

www.yuma.ch

INTERDELTA SA

GRANUFINK® femina est un nouveau médicament phytothérapeutique pour toutes les femmes souffrant d'une vessie hyperactive ou de faiblesse vésicale. La composition de GRANUFINK® femina (graines de courge Uromedix™, houblon et sumac) permet de soutenir la fonction vésicale et de soulager les troubles des voies urinaires basses. *Information professionnelle raccourcie voir page 29.*

www.granufink.ch

INTERDELTA SA

GRANUFINK® Prosta forte est un nouveau médicament phytothérapeutique pour tous les hommes souffrant d'une vessie hyperactive, de faiblesse vésicale ou d'une hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). GRANUFINK® Prosta forte réduit sensiblement le besoin fréquent d'uriner et les mictions fréquentes de jour comme de nuit. *Information professionnelle raccourcie voir page 29.*

www.granufink.ch



OMIDA SA

OMIDA® gel dentaire pour enfants (disponible à partir de mi-avril): Le nouveau gel dentaire OMIDA® pour enfants est utilisé pour soulager les douleurs pendant la croissance des dents de lait. Le gel dentaire protège les gencives enflées, irritées et rougies, en formant un film qui fait l'effet d'une barrière. Il contient du butyrate d'acide hyaluronique breveté (d'origine naturelle), de l'extrait de camomille et de mauve, ainsi que du panthénol. Sans sucre, édulcoré avec de la stévia.

www.omida.ch



PHARMALP SA

Pharmalp Pro-A: Allergies saisonnières et intolérances alimentaires. Association de probiotiques, ayant prouvé leur efficacité dans la prévention et réduction des symptômes lors de dermatites atopiques ou d'intolérances alimentaires:

- -30% dermatites chez les enfants*
- -39% douleurs abdominales chez les intolérants au lactose*

Renforce l'effet barrière du microbiote, stimule l'activité des cellules immunitaires. Adultes & enfants.

*www.pharmalp.ch



MELISANA SA

DOLOCYL® Crème à l'ibuprofène: Pour le traitement local des douleurs et des troubles liés aux rhumatismes. DOLOCYL® Crème agit précisément là où il le faut sans surcharger l'organisme: pour un effet analgésique et anti-inflammatoire. Sans alcool, DOLOCYL® Crème soigne la peau.

Veuillez lire la notice d'emballage. Melisana AG, 8004 Zurich.

www.melisana.ch

DES GRAINES DE COURGE POUR LA VESSIE ET LA PROSTATE

Quand on entend parler de courge, on pense de prime abord à une délicieuse soupe – ou encore à Halloween. Les graines des courges oléagineuses sont toutefois utilisées à des fins médicales. Les composants soulagent les troubles fonctionnels de la vessie.

La courge est bien discrète: elle cache ses plus précieuses vertus à l'intérieur, dans sa chair et ses graines. Les courges sont saines, elles s'illustrent par leurs multiples composants précieux et leur peu de calories: 100 grammes de la chair de ce fruit contiennent seulement 27 calories et peu de graisse. Ce légume fournit en outre des vitamines A, C et E mais aussi de l'acide folique, du magnésium, du calcium, du potassium et du zinc. On y trouve encore des protéines, de la globuline, de la lécithine, du sucre brut, de l'huile, de l'acide linoléique, du phytostérol, de l'édéstine, de la phytine, de la résine, des enzymes, de la diastase, de l'uréase, de l'émulsine, de l'acide salicylique, des oligo-éléments, du magnésium, de l'acide silicique et du bicarbonate. La courge est considérée comme une des plus anciennes plantes cultivées sur terre. Des graines de courge ont été découvertes qui semblent dater de 10 000 ans avant J.-C. Elle était cultivée à l'origine en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Avec la découverte de l'Amérique, la courge est arrivée dans l'Ancien Monde. A l'époque déjà, elle ne servait pas uniquement à l'alimentation et ses graines ont rapidement été connues en Europe pour le traitement des troubles de l'appareil urinaire.

Au 16^e siècle, elles étaient recommandées pour traiter les troubles rénaux et de la vessie, de même que les symptômes comme les pertes post-mictionnelles et une miction douloureuse.

Vessie continuellement sous tension

Mais toutes les graines de courge ne se prêtent pas à des fins médicales et de loin: on utilise des courges oléagineuses qui se caractérisent par leurs graines à picarde souple, vert foncé. La sorte UromedicTM est cultivée spécialement pour les médicaments. Parmi les principaux composants de ces graines, on peut citer les delta-7-stéroïdes qui font partie du groupe des phytostéroïdes et sont très rares dans le monde végétal. Les courges oléagineuses ont des effets antiphlogistiques, diurétiques et réducteurs sur la DHT. Elles contribuent en outre au renforcement du tissu conjonctif. Les composants harmonisent les interactions entre la paroi de la vessie et les sphincters et réduisent le besoin d'uriner.

Les personnes d'âge moyen, en particulier, sont très sensibles aux troubles de l'appareil urinaire inférieur, ce qui gêne souvent leur bien-être, leur



L'envie d'uriner vous réveille?

GRANUFINK® Prosta forte

Devoir moins, pouvoir mieux!



granufink.ch

GRANUFINK® Prosta forte C: Principe actif: extrait mou de graines de courge (*Cucurbita pepo* L. conv. *citrullina* L. Greb. var. *styriaca* L. Greb). **I:** Traditionnellement utilisé pour soulager les troubles des voies urinaires basses chez les hommes, dus à une vessie hyperactive ou une faiblesse de la vessie ou à une hyperplasie bénigne de la prostate, après exclusion de toute maladie grave par un médecin. **P:** Adultes: Prendre une capsule deux fois par jour. **Enfants et adolescents de moins de 18 ans:** Uniquement sur ordonnance médicale. **CI:** Ne pas prendre en cas d'allergie à l'un de ses principes actifs ou à d'autres plantes similaires aux courges, ou à l'un des excipients. **PC:** Ce médicament ne soulage que les symptômes résultant d'une prostate plus volumineuse, sans pour autant inverser l'hyperplasie. En cas d'aggravation des troubles ou d'apparition de symptômes tels que de la fièvre, des crampes ou du sang dans l'urine, des mictions douloureuses et de la rétention urinaire durant la prise de ce médicament, le patient devrait consulter un médecin. **IA:** Aucune interaction connue. **G/A:** Pas indiqué pour les femmes. **EL:** Fréquent: troubles gastro-intestinaux. Rare: réactions d'hypersensibilité. **P:** Conditionnements 40 ou 80 capsules (**Liste D**). Pour des informations détaillées: www.swissmedinfo.ch.

qualité de vie et leur sexualité. Parmi les troubles fonctionnels de la vessie, on peut citer la vessie hyperactive, dont les deux sexes peuvent souffrir. Elle cause de fréquents et urgents besoins d'uriner, même si la vessie est à moitié pleine. Les personnes qui ont une vessie hyperactive peuvent souffrir de pertes urinaires. Les préparations à partir de graines de courge à usage médical et l'huile de graines de courge aident à y remédier.

Soulager les symptômes en cas d'hyperplasie bénigne de la prostate

Si la prostate grossit chez l'homme, que ce soit pour des questions d'âge, en raison du manque de mouvement ou de maladies comme le diabète, elle exerce une pression sur la vessie et l'urètre. Les troubles en cas de grossissement bénin de la prostate (hyperplasie bénigne de la prostate) sont désagréables: mictions fréquentes, augmentation du besoin d'uriner, début de miction difficile, flux urinaire faible ou interrompu, gouttes post-mictionnelles et vidange incomplète de la vessie. L'augmentation progressive des cellules épithéliales et stromales de la prostate est considérée comme la cause du syndrome prosta-

tique bénin ce qui provoque une compression plus forte de l'urètre et une augmentation du tonus musculaire de la prostate et du col de la vessie. Les extraits de courge à usage médical ont fait leurs preuves pour traiter les troubles du système de la vessie et de la prostate. Parmi les autres remèdes à base de plantes utilisés, on peut citer les extraits de fruits de palmier nain ou les extraits de racine d'ortie.

Les troubles de la vessie sont aussi un mal fréquent chez les femmes: trois femmes sur dix souffrent d'une forme d'incontinence, la plupart d'incontinence d'effort et de stress. Elle peut être due aux accouchements, à la ménopause ou encore à l'âge.

Indication vessie hyperactive et faiblesse de la vessie

Récemment, l'entreprise Interdelta SA dont le siège est à Givisiez (FR) a reçu l'autorisation pour de nouvelles préparations à base de graines de courge pour les troubles de la prostate et la faiblesse de la vessie. La palette contient en outre une préparation pour les problèmes typiquement féminins de la vessie. «Nous complétons ainsi le concept des préparations Granu-Fink», explique **Christian Köhli**, droguiste ES et directeur marketing chez Interdelta. «La préparation est utilisée pour traiter efficacement la vessie hyperactive et les faiblesses de la vessie. Une indication qui n'était pas encore couverte sous cette forme en phytothérapie.» Les composants de la sorte de courge oléagineuse utilisée, l'huile de graines de courge Uromedic™, renforcent la fonction de la vessie, les tissus conjonctifs et la musculature, réduisent l'envie d'uriner et ont des effets régulateurs sur la vessie.

| Claudia Merki / trad: mh



Certaines variétés spécifiques de courge sont de précieuses sources de substances médicales.



Petites fuites?

GRANUFINK® femina

Pour une vessie renforcée!



NOUVEAU

granufink.ch

GRANUFINK® femina: **C:** Principes actifs: huile de graines de courge (*Cucurbita pepo* L. convar. *citrullina* I. Greb. var. *styriaca* I. Greb); extrait sec d'écorce de sumac (*Rhus aromatica* Aiton) (5-7:1); extrait sec de cônes de houblon (*Humulus lupulus* L.) (5,5-6,5:1). **I:** Traditionnellement utilisé pour soulager les troubles des voies urinaires basses chez la femme, dus à une vessie hyperactive ou à une faiblesse de la vessie. **P:** Adultes: 1 capsule trois fois par jour avec suffisamment de liquide. **Enfants et adolescents de moins de 18 ans:** Uniquement sur ordonnance médicale. **C:** Ne pas prendre en cas d'allergie à l'un de ses principes actifs ou à d'autres plantes similaires aux courges, soja, aux cacahuètes ou à l'un des excipients. **PC:** En cas d'aggravation des troubles ou d'apparition de symptômes tels que de la fièvre, des crampes ou du sang dans l'urine, des mictions douloureuses et de la rétention urinaire durant la prise de ce médicament, le patient devrait informer un médecin. Les patients présentant une malabsorption du glucose et du galactose ne doivent pas prendre ce médicament. **I:** Aucune interaction n'est connue. **G/A:** uniquement sur ordonnance médicale. **F:** Aucune donnée existante. **EI:** Fréquence inconnue: troubles gastro-intestinaux tels que nausées, vomissements et diarrhée, réactions allergiques telles que démangeaisons, éruptions cutanées et gonflements. En cas de réactions d'hypersensibilité plus importantes, p. ex. de collapsus, il est impératif de consulter immédiatement un médecin. **P:** Conditionnements de 60 ou 120 capsules (**Liste D**). Pour de plus amples informations : www.swissmedinfo.ch.

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

CONCOURS DE LA TRIBUNE DU DROGUISTE: PRÈS DE 100 PARTICIPANTS!

Les gagnants du concours de dessin d'hiver de la Tribune du droguiste viennent d'être désignés.



3 à 5 ans: Nora Lea Retter (4 ans); 6 à 8 ans: Naema Jeuch (8 ans); 9 à 11 ans: Mark (10 ans); 12 à 13 ans: Lena Sprecher (12 ans).

Le conte de la princesse Noia et du nain magicien dans le château perché sur un arc-en-ciel a stimulé l'imagination de très nombreux enfants. Près d'une centaine d'artistes en herbe, entre 3 et 13 ans, ont ainsi créé des dessins, des peintures et des bricolages.

Le jury a eu la lourde tâche de désigner les œuvres les plus créatives, colorées et fantaisistes. Un prix principal et deux prix de consolation offerts par Faber Castell ont été attribués pour chacune des quatre catégories d'âges.

| réd

> EN SAVOIR PLUS

Découvrez les œuvres des gagnants ainsi que toutes les autres créations des artistes en herbe sur vitagate.ch!



LE CONCOURS DE PHOTOS DE BÉBÉS BAT SON PLEIN

Les drogueries suisses et Holle baby food Sàrl organisent un nouveau concours de photos de bébés. Jusqu'au 20 juin 2016, vos clients peuvent enregistrer les photos de leur bébé sur vitagate.ch. Le bambin dont le portrait aura été primé gagnera une séance photo professionnelle. Mettez le concours en lien sur le site de votre droguerie, recommandez-le dans votre newsletter et parlez-en à votre clientèle. Vos clients peuvent accéder au concours via la page d'accueil de vitagate.ch, sous «concours de photos de bébé».

| réd



> EN SAVOIR PLUS

Concours de photos de bébés.

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: 4 avril 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

Drogerie in Arth am See zu verkaufen

Arth eine aufstrebende, wachsende Gemeinde (3600 Einwohner) verkaufen wir altershalber unsere Drogerie.

Kümin Felix
Drogerie Kümin
Rathausplatz 3, 6415 Arth
drogeriekuemin@hotmail.com
041 855 12 24, 079 273 34 75

Drogist/in HF oder Drogist/in 80-100% – Samnaun/GR

Wir sind eine kleine Drogerie im Ski- und Tourismusort Samnaun mit Schwerpunkt Naturheilmittel. Wir bieten eine abwechslungsreiche Stelle mit selbstständigem Arbeiten bei flexibler Arbeitseinteilung in kleinem Team. Freude am Beraten unserer treuen Tourismusgäste und Einheimischen ist uns sehr wichtig.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne informieren wir Sie auch telefonisch: 081 860 24 44 oder 079 489 17 20, Christine Gisep-Nussbaumer.

Schriftliche Bewerbung an: Medi-Center, Pozstrasse 3, 7563 Samnaun, info@medi-center.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

Ihr Weg in die Selbständigkeit

Für unsere ländliche Drogerie im Kanton Aargau suchen wir **eine Nachfolgerin / einen Nachfolger.**

Das Geschäft ist seit mehr als einem halben Jahrhundert gut etabliert. Der Standort ist in unmittelbarer Nähe zum Denner, COOP, Altersheim und Post und mit einem Einzugsgebiet von ca. 7000 Einwohnern, bietet die Drogerie eine sichere Existenz. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir das Geschäft nach vielen erfolgreichen Jahren, einem innovativen Drogisten übergeben könnten. Die Finanzierung ist geregelt. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Stefan Lehmann, Tel. 079 661 77 01

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Invitation

Nous convions nos membres à la

114^e Assemblée générale

de la Coopérative des Assurances-Bouchers.

Mercredi 11 mai 2016, restaurant Lake Side, Zurich

Programme

11 h	Assemblée générale
12 h env.	Fin
Puis	Cocktail dînatoire

Les coopérateurs avec droit de vote reçoivent une invitation personnelle. **Il y aura une traduction simultanée.**

Assurance des métiers Suisse
Sihlquai 255, case postale, 8031 Zurich
T 044 267 61 61
www.assurancedesmetiers.ch

Assurance des métiers Suisse est une marque de la Coopérative des Assurances-Bouchers.

Thromboflow®

pour une bonne circulation sanguine

Thromboflow® Dr. Wolz est un complément alimentaire contenant du concentré de tomates WSTC I (Fruitflow®), qui aide à maintenir une agrégation plaquettaire normale, contribuant ainsi à une bonne circulation sanguine. Le concentré de tomates WSTC I breveté contient une association unique en son genre de composants végétaux naturels (nucléotides, polyphénols et flavonoïdes). Il est extrait et concentré par un processus d'extraction doux, au moyen d'une méthode d'ultrafiltration complexe à partir du gel qui entoure les graines de tomates.



Pharmacode 10 sticks: 6048930 / 30 sticks: 6048947

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée, de même qu'une hygiène de vie saine. Afin d'obtenir un effet positif, il faut avaler le contenu d'un stick (correspondant à 3 g de WSTC I) tous les jours.

OFFRE SPECIALE:

Dès 3 pces 18%

Dès 6 pces 22%

(Rabais valable jusqu'au 25.04.2016)

