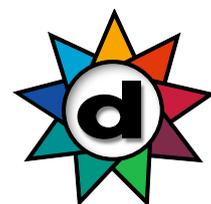
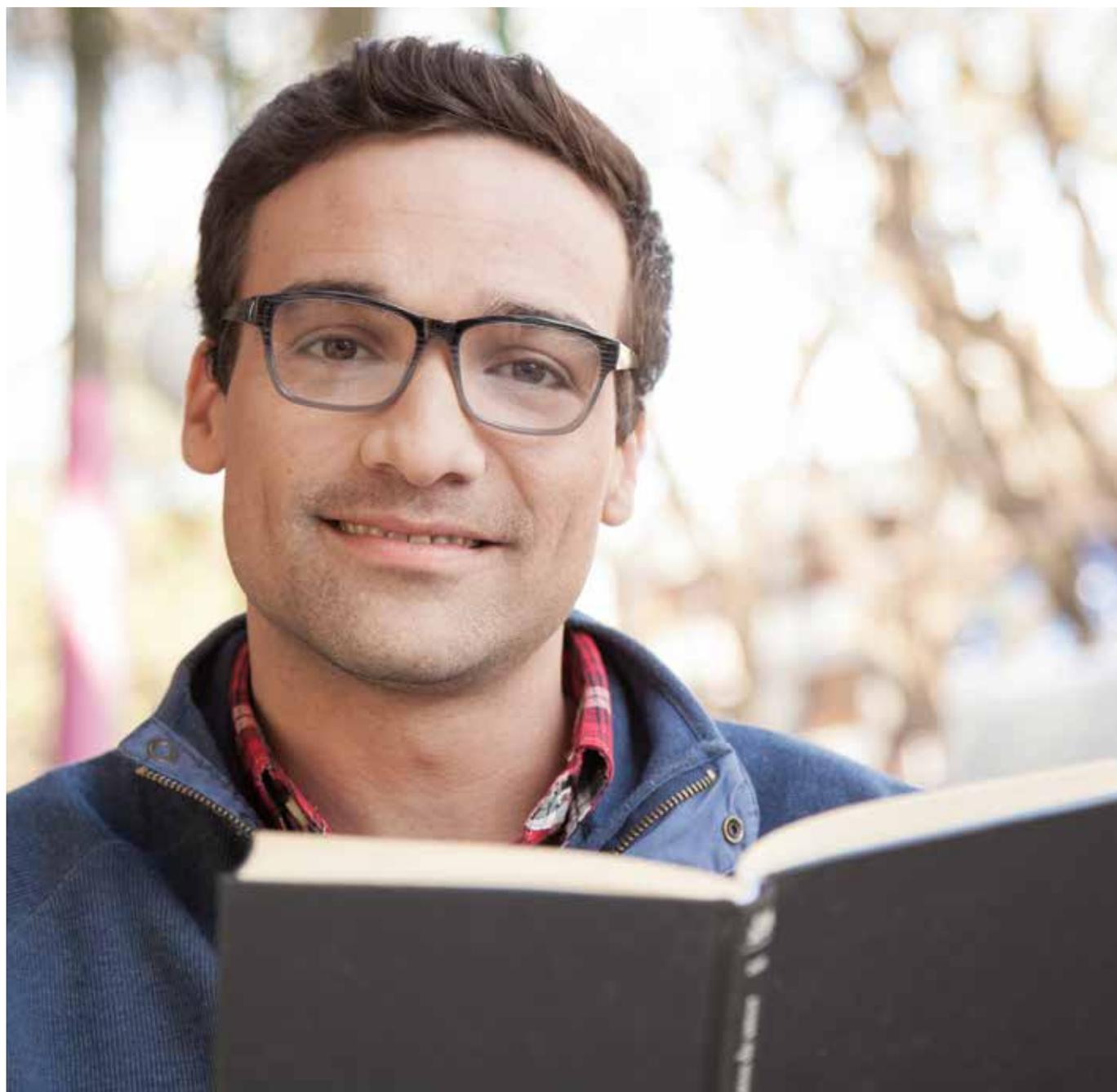


# d-inside

Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes



SEPTEMBRE 2016



## ABSTINENCE NUMÉRIQUE – SAVOIR DÉBRANCHER

**IMPULS N'EST PLUS UNE  
MARQUE INDÉPENDANTE**

**REMISE DES CFC ET DES  
DIPLOMES ES**

**DES TISANES MÉDICINALES  
POUR SE DÉMARQUER**

# Let us edutain you.

[www.vi4you.ch](http://www.vi4you.ch)



## L'innovation pour plus de plaisir d'apprendre: la nouvelle plateforme de formation **Vi4you**.

Le concept de formation Vi4you, unique en son genre, est complété par une nouvelle plateforme en ligne proposant une formation continue d'un autre nature: des informations exclusives relatives à des thèmes spécialisés et à des produits, des documents de formation variés et des e-learning innovants permettant de remporter de superbes prix.

\* Le premier module d'e-learning sera consacré au thème du magnésium. Il contient des informations sur les produits Magnesium Vital ONE 375, Sport, Nutrilong et Direct+ 375. La date limite de participation est le 28.10.2016. Tous les membres du personnel des pharmacies et des drogueries suisses peuvent y participer. Le versement des prix en espèces n'est pas possible. Aucune correspondance ne sera échangée dans le cadre du concours. Toute voie juridique est exclue.

**Participez dès maintenant et gagnez!\***

Inscrivez-vous sur [www.vi4you.ch](http://www.vi4you.ch) à l'aide du code suivant:

DI16-MG01



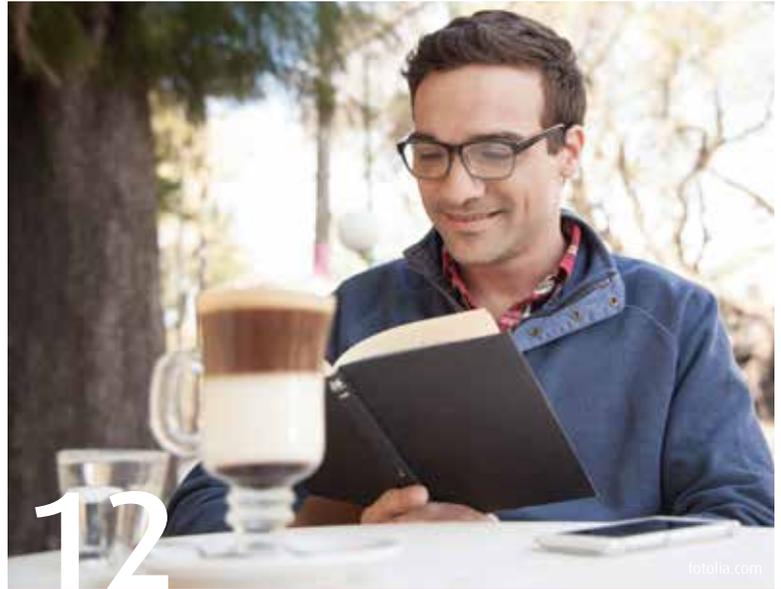
**Du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> prix**

un iPad Air 2 pour l'équipe de la pharmacie/droguerie

**Du 4<sup>e</sup> au 15<sup>e</sup> prix**

une machine Nespresso Inissia avec émulsionneur de lait séparé

L'état d'alerte permanent lié à l'utilisation des outils numériques, au travail et durant les loisirs, peut provoquer un burn-out. Il est donc important de savoir déconnecter.



#### 4 **La marque Impuls disparaît**

Dr Bähler Droga SA absorbe la marque de drogueries Impuls



#### 6 **Fêtes de fin d'apprentissage 2016**

Les sections félicitent tous les droguistes qui ont terminé leur apprentissage

#### 8 **Cérémonie de clôture à l'ESD**

21 étudiants ont obtenu leur diplôme de droguiste ES.

#### 11 **Journées des plantes médicinales au Ballenberg**

A découvrir: la droguerie modèle et le jardin des plantes médicinales

#### 18 **Tisanes médicinales**

Des trésors d'inventivité pour faire face à la concurrence



#### 20 **Une vie pour la droguerie**

Interview de Claude Roggen: avec son livre, ce droguiste et grand spécialiste des plantes médicinales fait la une des médias

#### 24 **Nutrition personnalisée**

Lutter contre les maladies du métabolisme avec la nutriginétique et la nutriginomique



#### 26 **Grossesse**

Le yoga pour le bien du corps et de l'esprit

#### 29 **Employés Droguistes Suisse**

Accord de résiliation, 2<sup>e</sup> partie

#### 31 **Marché de l'emploi**

#### IMPRESSUM D-INSIDE

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Biene; 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: Elisabeth Huber (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Claudia Luginbühl; couverture: fotolia.com

Abonnements: Antonella Schillirò, téléphone 032 328 50 30, a.schiliro@drogistenverband.ch; ISSN 2297-1688; Fr. 75.-/an, 2<sup>e</sup> abonnement Fr. 56.-, plus 2,5 % TVA.



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

# CONCENTRATION DANS LE MARCHÉ DE LA DROGUERIE: IMPULS DEVIENT DROPA

Fin septembre, la marque Impuls disparaîtra. La majorité des anciennes drogueries Impuls passera sous la marque Dropa et profitera des prestations de Dr Bähler Dropa SA. Certains droguistes profitent de l'occasion pour se réorienter.

L'annonce, en février, de l'intégration du groupement de drogueries Impuls au sein de la marque Dropa n'était pas tout à fait inattendue. De nombreux représentants de la branche envisageaient déjà ce scénario en 2012, lors de la reprise d'Impuls SA par Dr Bähler Dropa SA (DBD). Sur les 42 points de vente Impuls, 20 entreprises étaient alors passées dans le groupe Dr Bähler. Les autres s'étaient réorientées, devenant indépendantes ou rejoignant d'autres groupements.

Les franchisés profitent des économies de coûts

Mi-2015, *Franklin Schatzmann*, directeur de la direction de Dr Bähler Dropa SA, avait proposé aux dernières drogueries Impuls de passer chez Dropa. «Sur les 20 drogueries, 16 étaient restées affiliées à la marque Impuls. Mais les coûts pour maintenir la marque Impuls et financer son magazine pour la clientèle étaient tout simplement trop importants pour ce nombre de commerces», explique Franklin Schatzmann. Après la reprise d'Impuls SA, DBD a continué de développer les deux marques individuellement. «Le potentiel pour deux marques était alors bien réel. Mais les marques ont considérablement changé ces dernières années et comme rien ne laissait envisager que l'on pourrait gagner de nouveaux points de vente Impuls, nous avons décidé de proposer à tous les franchisés Impuls de passer à la marque Dropa», poursuit Franklin Schatzmann.

Le directeur est persuadé que cette réunion sous la marque commune Dropa sera positive pour tous: «En réunissant les deux marques, DBD peut rétrocéder directement aux franchisés les économies de coûts réalisées et donc proposer des prestations et des supports publicitaires, comme le magazine pour la clientèle, à des prix plus avantageux. Par

ailleurs, Dropa étant la plus puissante marque commune de la branche de la droguerie, elle jouit d'une notoriété élevée. Au niveau de la communication, on peut donc encore plus tirer partie de la concentration sur la marque Dropa.» Comme DBD dispose d'à peu près autant de points de vente franchisés que de filiales propres, les preneurs de franchise profitent directement des innovations des entreprises Dr Bähler. «Si nous testons des nouveaux concepts dans nos filiales et qu'ils fonctionnent, alors nous pouvons ensuite les mettre à disposition des franchisés», résume Franklin Schatzmann, qui ajoute: «A l'inverse, nous recevons aussi de précieuses idées de nos partenaires, que nous pouvons ensuite développer pour l'ensemble du groupe.»

Avec Dropa et sans Dropa

Avec la disparition de la marque Impuls, la production du magazine Impuls cessera aussi. Le tirage total des publications DBD restera cependant le même. Cette nouvelle constellation contribuera sans doute à calmer un peu le jeu dans le marché assez confus et fragmenté des magazines de drogueries et de pharmacies. Un plus pour le consommateur.



CHRISTIAN LAMPERT, DROGUERIE DROPA, BADEN

«Pour moi, les prestations sont un point essentiel de l'offre d'un groupement.»

*Christian Lampert*, propriétaire de la droguerie Dro-pa Baden, est un de ceux qui ont déjà rallié Dro-pa. Pas question, pour lui, de rejoindre un autre groupement. «Pour moi, les prestations sont un point essentiel. Et, en la matière, je suis parfaitement servi chez Dr Bähler Dro-pa SA. Cela coûte certes un peu, mais cela me décharge de nombreuses tâches», assure Christian Lampert. En début d'année déjà, sa droguerie située près de la gare de Baden a changé d'aspect. Il a en effet tenu à franchir le pas rapidement. «Comme nous aurons bientôt la nouvelle concurrence d'une pharmacie Coop-Vitality à deux pas, j'ai voulu me positionner clairement et introduire d'emblée la carte bonus Dro-pa.» A l'inverse, Patrick Stebler, propriétaire de la droguerie Stebler à Coire, a décidé de ne pas participer au changement de marque. Il a profité de l'occasion pour se concentrer sur ses forces dans le domaine

cupent le marché avec leurs propres moyens de communication. A côté, il y a de plus petites organisations, comme Nux, Apdrowell et Pedro, qui agissent essentiellement comme des communautés d'achats. Comme Impuls et Dro-pa sont déjà représentés par DBD depuis 2012, la situation ne devrait guère changer pour les fournisseurs.

*Andreas Kubli*, directeur de swidro sàrl, pense que la fusion d'Impuls et de Dro-pa n'aura pas de répercussion sur le marché. «Ce pas était logique et n'a pas suscité de grandes discussions au sein de nos membres.» L'Association suisse droguistes a aussi réfléchi à l'intégration d'Impuls dans la marque Dro-pa. *Martin Bangerter*, président central de l'ASD, est assez serein: «Je pense qu'il s'agit d'une consolidation classique sur le marché. Tant que les entreprises sont dirigées dans le sens de la branche, nous poursuivrons avec plaisir notre fructueuse collaboration.»



PATRICK STEBLER, DROGUERIE STEBLER, COIRE

«En tant qu'entrepreneur, je trouve important de pouvoir prendre moi-même mes décisions et d'avoir une marge de manœuvre maximale.»

de la parfumerie. «En tant qu'entrepreneur, je trouve important de pouvoir prendre moi-même mes décisions et d'avoir une marge de manœuvre maximale», explique Patrick Stebler. A Coire, le nom de Stebler est de longue date garant de parfums et de produits cosmétiques de qualité. Le propriétaire a donc ouvert l'an dernier un espace parfumerie. Il a toujours été très satisfait des prestations de DBD. «En tant qu'entreprise Impuls, j'ai profité de nombreuses bonnes choses, comme les formations, le marketing et les conditions d'achat. Et mon indépendance était malgré tout garantie. Je pense toutefois que l'orientation de ma droguerie n'est pas compatible avec la philosophie Dro-pa. Je voudrais remettre l'accent sur mon nom, la droguerie et nos compétences en parfumerie et non sur une autre marque.»

«Une consolidation classique»

Avec la disparition de la marque Impuls, le nombre des grands groupements de drogueries se réduit à quatre. Dro-pa, Dromenta, swidro et Horizont oc-

Le groupement: un facteur marginal dans la décision d'achat

Au final, se pose encore la question de l'intérêt, pour le client, de cette fusion. On peut supposer qu'elle permettra au consommateur de s'y retrouver plus facilement. Personnalités et spécialistes de la branche sont généralement d'avis que les Suisses se réfèrent plus aux canaux de la droguerie ou de la pharmacie qu'aux marques individuelles présentes dans ce marché. Comme le thème de la santé est fortement lié à la confiance, les clients achètent généralement leurs médicaments et produits de santé au même endroit. L'affiliation à une chaîne ou à un groupement est donc un facteur marginal dans la décision d'achat. La marque Dro-pa gagnera néanmoins en notoriété puisqu'elle est le seul groupement dans le secteur de la droguerie qui affiche une telle homogénéité face à l'extérieur.

| Andrea Ullius / trad: cs

#### ➤ EN SAVOIR PLUS

Connaissez-vous bien l'univers des groupements de la droguerie?

# FÉLICITATIONS!

Dans toute la Suisse, de nouveaux droguistes ont reçu leur CFC. L'occasion, pour les écoles professionnelles et les sections de l'ASD, de fêter la relève de la profession.

Ecole professionnelle de Neuchâtel  
Félicitations! Cinq élèves ont obtenu leur CFC de droguiste à l'Ecole supérieure de droguerie du Centre professionnel du littoral neuchâtelois (CPLN). Par ordre alphabétique: *Fanny Guisolan* (pharmacie-droguerie de la Gare, La Chaux-de-Fonds NE), *Flo-rinne Lehmann* (pharmacie-droguerie de la Gare, La Chaux-de-Fonds NE), *Elena Marquez* (droguerie Sunstore, Genève GE), *Christelle Richoz* (droguerie Roggen, Romont FR) et *Sophie Rohrer* (droguerie Mure, Courgenay JU). Nous les félicitons et formulons nos vœux les meilleurs pour leur avenir professionnel et privé.

| François Freléchoux,  
coordinateur de la formation

Ecole professionnelle de Zurich **1**  
Les sections d'Argovie et de Zurich/Schaffhouse de l'ASD félicitent tous les droguistes de l'Ecole professionnelle de Zurich qui ont réussi leurs

examens. Les jeunes professionnels ont pu célébrer leur réussite durant un voyage de fin d'apprentissage de deux jours. Première destination, le centre d'information des visiteurs de l'Union d'homéopathie allemande (DHU) à Staffort où les jeunes ont pu découvrir un merveilleux jardin de plantes médicinales et des serres impressionnantes avec des guides très intéressants qui ont fort bien expliqué toutes les étapes de fabrication, de la plantation à la préparation des plantes en passant par leur récolte. Le deuxième jour s'est déroulé au parc de loisirs Europa Park de Rust. Nous tenons ici à remercier chaleureusement les sponsors principaux, les entreprises Omida SA et Schwabe Pharma SA, pour leur généreux soutien, sans lequel ce merveilleux voyage n'aurait jamais pu avoir lieu.

| Comité de la section AG de l'ASD  
| Comité de la section  
ZH/SH de l'ASD

Ecole professionnelle de Berne **2**  
L'école professionnelle WKS KV Bildung de Berne, en collaboration avec la section bernoise de l'ASD (KBD), a organisé la fête de fin d'apprentissage des droguistes dans la salle communale du château de Münsingen le 29 juin 2016. 43 droguistes des trois classes DL4A, DL4B et DL4C ont réussi la procédure de qualification. Mention spéciale à six jeunes droguistes: quatre qui décrochent la première place avec la note finale de 5,5 et deux la seconde place avec un 5,3.

| Fritz Steinmann, WKS Berne

Ecole professionnelle des Grisons  
Le 30 juin, neuf nouveaux droguistes CFC ont rejoint le monde professionnel. Nous félicitons chaleureusement tous les jeunes qui ont terminé leur formation initiale en 2016 et leur souhaitons tout de bon pour leur avenir professionnel et privé.

| Section GR de l'ASD



### Ecole professionnelle de Saint-Gall

Mercredi 6 juillet 2016, 32 apprenties et 1 apprenti ont reçu leur certificat fédéral de capacité. Après la cérémonie de remise des CFC et l'apéritif partagé sous un ciel bleu et ensoleillé, le grand moment des festivités a, cette année encore, été le repas au restaurant Sch-nuggenbock de Teufen, sponsorisé par la section saint-galloise.

| Sandra Gmür,  
école professionnelle de Saint-Gall

### Ecoles professionnelles de Bâle et de Soleure

Le vendredi 1<sup>er</sup> juillet 2016, nous avons pu célébrer les nouveaux droguistes CFC de la section du nord-ouest de la Suisse. La fête s'est déroulée dans une halle directement au bord de l'Aar à Soleure, avec les 14 nouveaux diplômés de Soleure et six de Bâle. En tout,

24 apprentis ont réussi la procédure de qualification. La section nord-ouest de l'ASD félicite tous les nouveaux droguistes CFC. Mention spéciale à *Nadja Imoberdorf* (droguerie Dropa Siegrist, Oensingen) qui décroche la première place avec la note de 5,6. *Nathalie Gräppi* (droguerie Dropa Tschumi, Soleure) et *Delia Bürgi* (droguerie Dropa, Langendorf) occupent toutes deux la deuxième place avec la note de 5,5. Enfin, la troisième place revient à *Fabienne Gräppi* (droguerie Impuls Nagel, Soleure) et *Sandra Zaugg* (droguerie Dro-pa Langendorf) qui ont obtenu la note de 5,4.

| Section nord-ouest de la Suisse de  
l'ASD

### Ecole professionnelle de Lucerne

34 droguistes ont réussi leurs examens de fin d'apprentissage et ont pu passer une belle soirée en souplant à Sempach avec leurs proches et leurs formateurs. La fête de remise des CFC a été organisée par la section de Suisse centrale. C'est *Michèle Bucher*, de la droguerie d'Entlebuch, qui a le mieux réussi la procédure de la qualification en obtenant un 5,8. Le corps enseignant des écoles Frei's félicite chaleureusement tous les nouveaux droguistes!

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



# FESTIVE CÉRÉMONIE DE FIN D'ÉTUDES À L'ESD

Leur diplôme en poche, les droguistes ES voient d'intéressantes opportunités s'ouvrir à eux dans la branche. Les jeunes diplômés 2016 de l'ESD ont fêté le début de cette nouvelle étape de vie lors de la traditionnelle cérémonie de clôture.



Les droguistes ES fraîchement diplômés. Premier rang (de g. à dr.): Vera Baranzini, Laura Däppen (marche surélevée), Jessica Locher, Tanja Prudente, Nadine Volkart, Bettina Steimen, Angela Loosli, Melanie Schwyzer, Cornelia Müller (marche surélevée) et Bettina Molina. Deuxième rang: Yasmin Hubmann, Angela Hutter, Samira Müntener, Barbara Graber, Ivana Thoma, Eliane Aschwanden et Margret Schär. Troisième rang: Marina Portmann, Myriam Jorand, Line Roy et Alvin Kunz.

Le jeudi 30 juin, 20 nouvelles droguistes ES et un collègue masculin ont reçu leur diplôme de fin d'études lors de la traditionnelle cérémonie de clôture dans le Château de Neuchâtel. Etaient présents, outre les parents des étudiants, une bonne partie des enseignants, des représentants de l'Association suisse des droguistes et des autorités cantonales neuchâteloises ainsi que le président de la commission scolaire, *Bernhard Kunz*.

Le directeur de l'ESD, *Beat Günther*, a animé la cérémonie en s'exprimant alternativement en allemand et en français. Il a félicité ses protégés pour

#### ALVIN KUNZ

«Pour moi, l'ESD a été une école de vie. Je n'ai pas seulement acquis des connaissances, je me suis aussi développé personnellement. Et je suis persuadé que cela me permettra d'utiliser mieux encore tout ce que j'ai appris.»

l'obtention de leur diplôme de droguiste ES. «Un document précieux pour lequel vous avez durement travaillé, mais qui vous ouvre aujourd'hui les portes de la branche de la droguerie», a souligné Beat Günther. Il se souviendra de cette volée, petite certes au niveau du nombre, mais très engagée, ouverte aux discussions, constructive et loyale, a assuré le directeur avec fierté. Comme pour le vin, «c'est la qualité et non la quantité qui importe».

#### Préparateurs et accompagnateurs

Après le discours de Beat Günther, les étudiants ont présenté un bref aperçu de leur vie à l'ESD. Un flashback sur les deux dernières années, avec des images et des voix laissant deviner ce que les jeunes diplômés ont vécu ensemble et ce qui les a rapprochés.

Place ensuite à Bernhard Kunz, président de la commission scolaire, dont le discours a porté sur «les préparateurs et les accompagnateurs de carrière». Autrement dit, les personnes qui préparent un cycle de formation ou rendent la matière accessible, et celles qui donnent du courage, comme les membres de la famille, les amis, les enseignants et

#### MYRIAM JORAND

«L'ambiance unique de l'ESD offre un parfait équilibre entre théorie et pratique. Durant la deuxième année, M. Günther nous présente le vaste monde de la droguerie à l'occasion de nombreux événements particuliers. Nous pouvons ainsi entrer en contact avec d'autres droguistes de tous horizons et des représentants de l'industrie. Cela m'a beaucoup apporté.»

les camarades de classe. Bernhard Kunz a invité les jeunes diplômés ES à changer de rôle et à devenir à leur tour les préparateurs et accompagnateurs d'autres étudiants. C'est désormais à eux de trouver les bons mots au bon moment ou d'être à

l'écoute quand il le faut. «Engagez-vous pour notre merveilleuse profession et engagez-vous pour les gens.»

«Tout de bon!»

#### SAMIRA MÜNTENER

«La formation à l'ESD est proche de la pratique et permet à chacun d'apprendre à connaître encore mieux la branche. Grâce à de nombreux événements particuliers, j'ai pu nouer divers contacts. C'est très précieux.»

Et le grand moment est enfin arrivé. Le président de la commission d'examen, *Peter Schleiss*, a remis les diplômes aux jeunes droguistes. Mention spéciale à *Angela Loosli* pour ses prestations exceptionnelles et sa note de 5,5 qui lui a valu le prix Galaxis pour le meilleur résultat aux examens cette année. *Myriam Jorand* a décroché la deuxième place et le prix Voigt. La troisième place est revenue à *Angela Hutter*, *Bettina Molina* et *Cornelia Müller*. Toutes trois ont été récompensées par l'entreprise Omida Schwabe Group.

La salle du Château de Neuchâtel était alors empreinte de joie, de soulagement et d'un soupçon de tristesse. Beat Günther a pris une dernière fois la parole et s'est séparé de ses 21 protégés en leur souhaitant «tout de bon» pour cette nouvelle tranche de vie.

| Nicole Blatter / trad: cs

#### ➤ EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez des images de la cérémonie de clôture sur la page facebook de l'ASD.

#### DES ENTREPRISES S'ENGAGENT POUR L'ESD

Les entreprises suivantes ont soutenu les festivités de la cérémonie de clôture et sponsorisé les cadeaux remis aux diplômés 2016 de l'ESD: **Bioforce SA, Biomed SA, Dix SA, Dr. Wild SA, ebi-pharm SA, Galaxis SA, Hänseler SA, Heidak SA, Herboristeria Bühlmann SA, Lifeorce Sàrl, Louis Widmer SA, Merz Pharma Suisse SA, Omida Schwabe Group, Rausch SA, Similasan SA, Swidro Sàrl, Voigt SA, Weleda SA.**

Par la constance de leur engagement, les sponsors suivants aident l'ASD à maintenir la formation à l'ESD à la pointe de l'actualité et au meilleur niveau: **Bayer (Suisse) SA, Bimbosan SA, Bioforce SA, Biomed SA, Bio Strath SA, Dr. Bähler Dropa SA, ebi-pharm SA, Heidak SA, Holle baby food Sàrl, Interdelta SA, Mepha Pharma SA, Omida Schwabe Group, Tentan SA.**





## ESD-Cycle de formation 2017-19 Des perspectives pour l'avenir

### Journée d'information cycle 2017-19

Lundi **31 octobre 2016**, 14h00-17h00.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

### Branches soumises à l'examen

Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Pour vous préparer à l'examen d'admission, vous recevrez des exercices sur CD-ROM.

Les titulaires d'une maturité professionnelle ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

### Journée de discussion

Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 9 mars 2017.

### Examen d'admission

Mercredi 22 mars 2017

### Début du cycle 2017-19

Lundi 14 août 2017

### Délai d'inscription pour le cycle 2017-19

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au **28 février 2017**.

## ESD Ausbildungszyklus 2017-19 Eine Zukunft mit Perspektiven

### Informationstag Zyklus 2017-19

Montag, **31. Oktober 2016**, 14.00-17.00 Uhr.

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

### Prüfungsfächer

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

### Besprechungstag

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 9. März 2017.

### Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 22. März 2017

### Beginn des Ausbildungszyklus 2017-19

Montag, 14. August 2017

### Einschreibefrist für den Zyklus 2017-19

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der **28. Februar 2017**.

**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**



# TOUTE LA FORCE DES PLANTES AU BALLEMBERG

Les journées des herbes médicinales se déroulent depuis plus de 30 ans en juillet au musée en plein air du Ballenberg. Un grand moment pour la fondation Ballenberg des droguistes suisses et un événement qui a fait le plein de visiteurs cette année, pour la plus grande satisfaction de la fondation et des exposants.



La maison d'Herzogenbuchsee abrite la droguerie historique depuis 30 ans.



Il n'est jamais trop tôt pour apprendre à connaître les plantes médicinales: Bruno Steinle transmet son savoir sur le stand des produits du curé-herboriste Künzle.

Découvrir d'anciens savoirs d'herboristerie directement dans la nature, voilà ce que permettent les journées des plantes médicinales de la fondation Ballenberg des droguistes suisses. Tous les premiers week-ends de juillet, une foule de passionnés des plantes, dont de nombreux récidivistes, font le voyage au Ballenberg, près de Meiringen. Plus de 200 plantes médicinales, soigneusement étiquetées, fleurissent dans le jardin des plantes médicinales. L'«Aqua Cerfoli», une eau-de-vie à base de cerfeuil, est distillée dans un appareil de plus de 50 ans et une pommade vulnéraire est préparée selon une ancienne recette dans le «stöckli» de Köniz. Toutes les demi-heures, une visite guidée dans le jardin permet de découvrir d'anciennes histoires et de récentes découvertes sur les plantes médicinales.

Des journées pour découvrir et apprendre quantité de choses

Le mandat de la fondation, à savoir perpétuer l'histoire de la droguerie et conserver les anciennes connaissances d'herboristerie tout en familiarisant la population à ces thèmes, est parfaitement rempli. En effet, la droguerie historique est l'une des

maisons les plus visitées et les plus appréciées du Ballenberg.

«Les droguistes la connaissent encore trop peu», remarque *Walter Käch*, qui préside la fondation depuis 13 ans. «Quand je vois des professionnels visiter le jardin, je remarque souvent qu'ils ont les yeux qui brillent. Et nombreux sont ceux qui admettent n'avoir encore jamais vu une aussi grande diversité de plantes médicinales», assure *Walter Käch*.

Ce que confirme *Nicole Hertig*, droguiste ES. «J'ai commandé les billets d'entrée en profitant de l'offre parue dans *d-mail*. Je n'étais encore jamais venue au Ballenberg et je suis étonnée de voir combien l'endroit est beau et accueillant. Le jardin est très didactique et je n'avais encore jamais vu les fleurs de Bach. En fait, tous les apprentis droguistes devraient venir une fois au Ballenberg, car on y apprend plein de choses.» Son compagnon, qui n'est pas droguiste, est tout aussi séduit. «Les anciennes machines, comme le percolateur, les ustensiles de laboratoire ou les meules dans le stöckli, sont vraiment fascinantes!»

| Sandro Wyss / trad: cs

# JEÛNE DIGITAL CONTRE L'ANXIÉTÉ ET L'ÉPUISEMENT

Smartphones et autres tablettes obligent, bien des gens sont sans cesse en ligne et subissent un stress permanent. A terme, ils ne sont plus capables de se détendre, de se concentrer ni d'être heureux. A ce stade, une seule option: l'abstinence.

Les journées sans internet, les applis offline, les jours fériés imposés sans mail par l'entreprise ou encore les séjours dans des monastères ainsi que les cours de yoga et de méditation sont de plus en plus prisés. Ah, la nostalgie du temps où l'on vivait sans smartphones ni tablettes! Une nouvelle mode, à savoir l'abstinence numérique, serait-elle en train de s'installer dans notre société? Alexander Markowetz, professeur d'informatique, en est persuadé. Dans son livre «Digitaler Burnout», écrit alors qu'il enseignait à l'Institut d'informatique de l'Université de Bonn et qui présente les résultats de recherches sur le comportement de plus de 60 000 usagers de smartphone, il conseille d'ailleurs: «Nous devons nous priver nous-mêmes du numérique.» Car les sollicitations permanentes et les interruptions continuelles liées à l'utilisation du smartphone provoquent, à terme, un burn-out numérique. Notre mental finit par capituler face à cette avalanche d'informations.

## Burn-out à l'ère du numérique

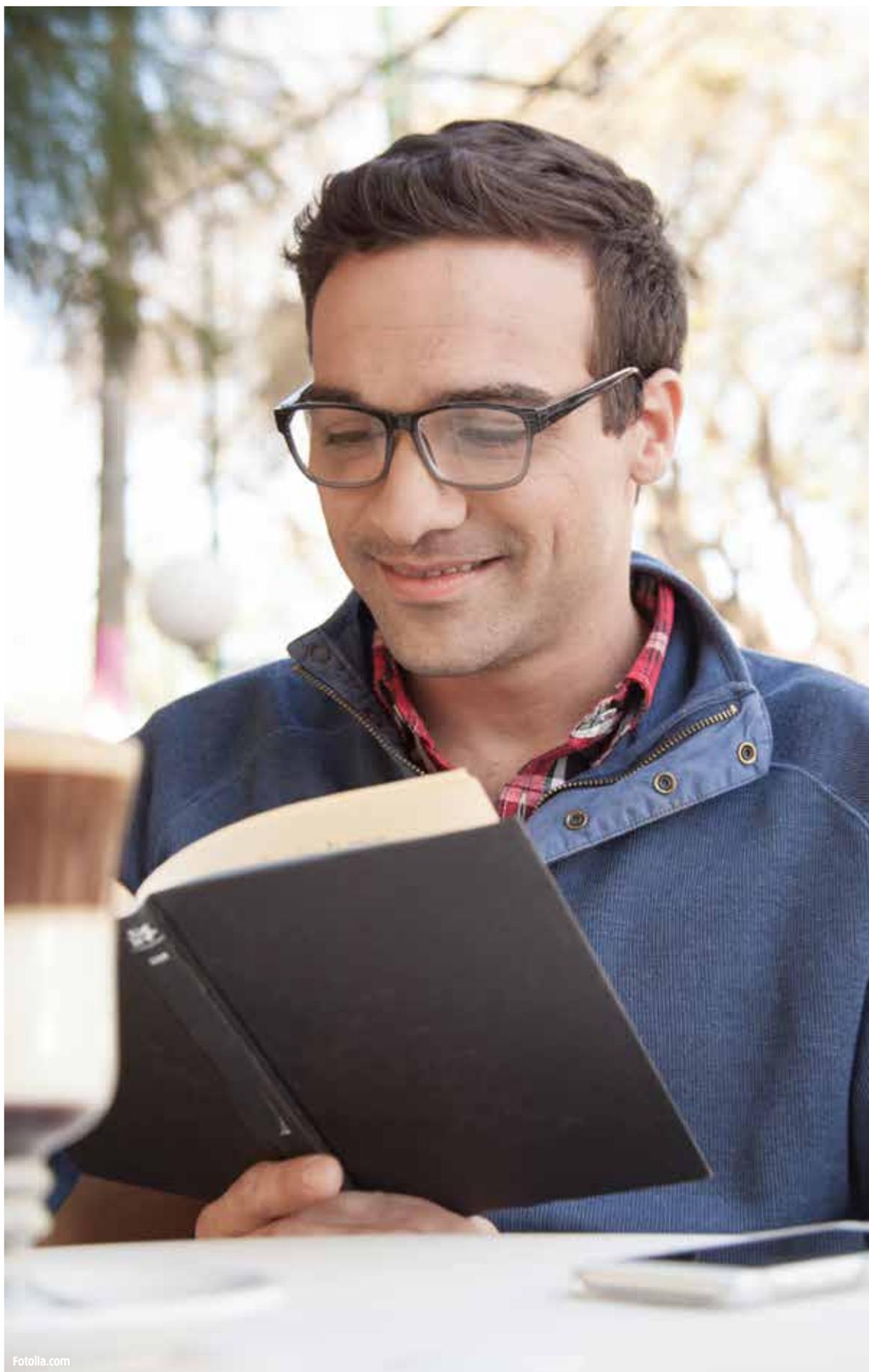
Par burn-out numérique, Alexander Markowetz veut dire que nos capacités cognitives, psychiques et sociales sont dépassées en raison de l'état d'alerte permanent lié au numérique. Nos perfor-

mances ainsi que notre capacité à ressentir du bonheur en pâtissent. A long terme, cela peut rendre malade et conduire à un épuisement mental, autrement dit à un burn-out numérique. L'état est «similaire à celui d'un workaholic», explique le spécialiste informatique. La droguerie peut donc aborder le thème de la consommation numérique avec les clients qui se plaignent d'épuisement et d'anxiété sans toutefois se sentir dépassés au niveau professionnel.

Un coup d'œil sur les résultats des recherches sur l'utilisation du smartphone peut en partie expliquer pourquoi le désir de périodes déconnectées ne cesse de croître. L'utilisateur moyen de smartphone

- est 88 fois par jour en ligne (y compris pour consulter sa montre).
- débloque son portable 53 fois (par ex. pour répondre à des messages).
- interrompt ses activités toutes les 18 minutes avec le smartphone.
- utilise essentiellement les médias sociaux et les jeux.
- ne téléphone plus que rarement.

Et Alexander Markowetz de s'interroger dans son livre: «Pourquoi n'arrêtons-nous pas tout simplement de nous tourmenter nous-mêmes avec nos smartphones?» Simplement parce que cela n'est justement pas si simple. On peut donc se demander



Ne pas toujours être en ligne, ni joignable, ni surinformé: se passer volontairement des médias électroniques prévient l'apparition de symptômes d'épuisement.

s'il ne s'agit pas d'une sorte de dépendance. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), différents critères servent à définir un comportement de dépendance. Certains de ces symptômes d'addiction sont effectivement apparents chez les utilisateurs de smartphone, notamment l'utilisation croissante et compulsive du smartphone et l'abandon progressif d'autres intérêts.

## A la recherche du bonheur

Selon la neurobiologie et la recherche sur la dépendance, il existe une raison qui explique pourquoi les gens se comportent parfois comme s'ils étaient dirigés: la dopamine ou hormone du bonheur. En effet, lors de certains comportements, le corps sécrète de la dopamine. Ainsi, l'espoir de découvrir par exemple une nouvelle passionnante sur le smartphone élève le taux de dopamine dans le corps. En plus, la plupart des applis utilisent des mécanismes de gratification. Or certains mécanismes de récompense sont inscrits dans l'être humain depuis la nuit des temps. Dans son ouvrage, Alexander Markowetz en cite trois:

1. **la récompense de la tribu:** par exemple les réseaux sociaux, comme Facebook ou Twitter, qui offrent souvent une certaine reconnaissance sociale comme récompense.
2. **la récompense de la chasse:** par exemple la chasse aux bonnes occasions sur Amazon ou Groupon est très satisfaisante quand on peut tantôt trouver une bonne combine et tantôt non. Il vaut donc toujours la peine de vérifier.
3. **la récompense du moi:** celui qui a l'impression d'avoir tout sous contrôle est content de lui. Beaucoup de jeux sont basés sur ce principe: ils sont si simples, qu'on a vite l'impression d'avoir tout sous contrôle.

Les plupart des applis contiennent un ou plusieurs types de récompenses de ce genre. Même la vérification des entrées dans la messagerie en fait partie.

Le smartphone offre la possibilité de satisfaire rapidement et directement ces envies.

## Épuisé par le stress numérique permanent

Le cerveau humain est un ordinateur ultraperformant, mais il ne travaille pas en permanence. Les pauses sont importantes pour restaurer sa pleine efficacité. S'il n'y a plus de pauses ou si ces dernières sont constamment interrompues, comme c'est le cas avec le smartphone, alors la régénération est impossible. «Notre esprit ne peut plus reprendre son souffle. Nous nous consumons», résume Alexander Markowetz. Un phénomène que *Stefan Lang*, qui enseigne la méditation au centre de méditation du Beatenberg, connaît bien: «Bien des gens se sentent dépassés par l'absence de lien des impressions sensorielles.» Parmi les émotions sensorielles, Stefan Lang cite non seulement les cinq sens classiques mais aussi, selon la psychologie bouddhiste, les impressions mentales et émotionnelles.

## Les enfants sont particulièrement touchés

L'étude d'Alexander Markowetz montre que ce sont les enfants et les adolescents de moins de 18 ans qui utilisent le plus souvent le portable. Trois heures par jour en moyenne et même quatre heures pour 25 % d'entre eux. En moyenne, ils l'enclenchent toutes les dix minutes (18 minutes pour les adultes). Ce sont surtout les programmes de communication qui sont utilisés. «Interdire simplement à nos enfants d'utiliser leur smartphone revient donc en quelque sorte à les arracher à leur cercle d'amis», explique le spécialiste en informatique. Pour protéger les enfants du burn-out numérique, ils doivent apprendre, tout comme les adultes, à éviter les interruptions qu'ils provoquent eux-mêmes.»

## Abstinence numérique et autres mesures

Impossible aujourd'hui d'éliminer les smartphones de nos vies. Tel n'est d'ailleurs pas l'objectif. Il s'agit bien plus de reconsidérer notre comportement d'utilisateur. Alexander Markowetz conseille



STEFAN LANG, MAÎTRE DE MÉDITATION

«Bien des gens sont dépassés par l'absence de lien des impressions sensorielles.»

d'en limiter l'usage tant que faire se peut. En passant, si nécessaire, par un jeûne numérique. Cela signifie de décider de renoncer volontairement à tout portable de temps en temps. Que ce soit pendant les pauses au travail, le soir, pendant le week-end ou même pendant plusieurs jours. C'est le seul moyen de contrer l'addiction. Comme variante, on peut définir des zones sans internet, notamment la chambre à coucher ou un endroit particulièrement confortable, comme le sofa. Celui qui décide de n'utiliser son smartphone qu'assis sur un siège en bois inconfortable l'emploiera certainement moins. Alexander Markowetz préconise aussi de recourir à des techniques de relaxation et de concentration pour reprendre le contrôle sur sa consommation numérique. Le yoga, par exemple, permet de retrouver des idées claires et de réapprendre la patience. D'autres techniques de pleine conscience sont aussi utiles selon le spécialiste informatique, pour autant qu'on les pratique régulièrement (voir interview page 17).

## Pause volontaire en montagne

Pour échapper un certain temps au quotidien et à la tentation du smartphone, on peut par exemple faire une retraite dans le centre de méditation du Beatenberg. Des cours de méditation, allant de deux jours à quatre semaines, y sont donnés par des enseignants dans la plus pure tradition bouddhiste. Les cours sont ouverts aux personnes de toutes confessions. Ils se déroulent dans le silence, les échanges sociaux sont réduits au minimum et le smartphone est banni des lieux. Explication de Stefan Lang: «Il s'agit d'une pause volontaire loin des impressions constantes et elle se fait dans un

cadre protégé.» Au début, les participants ne ressentent souvent pas la paix attendue mais plutôt une augmentation de leur agitation intérieure. Un lieu de silence, l'accompagnement d'enseignants expérimentés et la présence de personnes partageant les mêmes idées, voilà qui aide les participants à vivre cette expérience. Avec ces retraites, le centre offre une forme durable de récupération. «Les participants découvrent des outils qui leur permettent de prendre conscience au quotidien des flux constants d'impressions qui les entourent sans pour autant y succomber», explique Stefan Lang.

Le spécialiste en informatique et le maître de médiation sont finalement du même avis: la numérisation de la société vient à peine de commencer. Développer des stratégies pour utiliser judicieusement les progrès technologiques est donc indispensable.

| Anania Hostettler / trad: cs

➤ Lisez également l'interview page 17.

## CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN

Voici quelques conseils pour une bonne utilisation du smartphone, facilement réalisables, que vous pouvez donner aux clients de votre droguerie:

1. Habituez-vous à ne pas consulter votre smartphone à la moindre occasion ou quand vous ne vous sentez pas à l'aise. Inspirez plutôt plusieurs fois profondément et consciemment.
2. Renoncez aux médias sociaux pendant quelques jours. Supprimez éventuellement les applis en question de votre smartphone pour ne pas être soumis à la tentation.
3. Courez ou bougez sans porter de bracelet connecté ni mesurer votre temps et essayez au contraire de prendre conscience de votre corps.
4. Eteignez votre smartphone et autres supports numériques avant d'aller vous coucher.
5. Il n'est pas nécessaire de répondre immédiatement à tous les messages. Vous pouvez par exemple vous contenter de consulter votre boîte mail matin, midi et soir.

Et ne pas  
oublier  
BIOTICS-0!

Burgerstein BIOTICS-0, qui soutient la souche bactérienne BLIS K12, se prend le soir aussi naturellement que l'on se brosse les dents. Sa prise régulière vous fait acquérir une précieuse souche de bactéries idéalement présente sur la muqueuse bucco-pharyngée saine.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie –  
Le conseil santé dont vous avez besoin.



Ça fait du bien.  Burgerstein BIOTICS

# MAGNESIUM VITAL

## Bien conseiller avec Magnesium Vital !

Conseillez vos clients individuellement avec les produits **innovants** et **uniques** de la **marque de magnésium la plus vendue** dans les commerces spécialisés en Suisse !

Les enfants et adolescents en croissance, les femmes enceintes ou allaitant, les personnes stressées, les sportifs et les personnes âgées **ont un besoin élevé en magnésium**.

Pour faciliter le conseil et enthousiasmer vos clients, la maison Vifor Consumer Health SA a lancé **quatre produits innovants** qui couvrent les besoins de vos clients.

NOUVEAU

MAGNESIUM

### VITAL DIRECT+375™

- Avec un **PLUS** en vitamines B6, B12 et acide folique (vitamine B9) en cas de **muscles** et **nerfs** sollicités
- Dose maximale journalière conseillée en **magnésium** de 375 mg / 15.4 mmol - **seulement 1 x par jour**
- À prendre **directement sans eau**
- Simple, rapide et pratique
- Arôme orange

MAGNESIUM

### VITAL NUTRILONG™

- Comprimé filmé résistant aux sucs gastriques pour un **apport continu assuré** et ciblé
- En cas d'**hypersensibilité** aux hauts dosages de magnésium
- 187.5 mg / 7.7 mmol de **magnésium organique** par comprimé (1 à 2 comprimés par jour)
- Goût neutre

MAGNESIUM

### VITAL SPORT®

- **Spécialement développé** pour les **personnes sportives** avec 150 mg / 6.2 mmol de **magnésium organique** (1 à 2 sachets par jour)
- Avec en plus du zinc, potassium, vitamine B1, B6, C et **L-carnitine** pour une **libération optimale** de l'énergie
- Granulé effervescent rafraîchissant
- Arôme pamplemousse-citron vert

MAGNESIUM

### VITAL ONE 375®

- **Mélange unique** de trois différents **sels de magnésium organiques** pour une **assimilation optimale**
- Dose maximale journalière recommandée en **magnésium** de 375 mg / 15.4 mmol - **seulement 1 x par jour**
- Granulé effervescent rafraîchissant
- Arôme orange

## APPRENDRE EN JOUANT ET GAGNER DES PRIX ATTRACTIFS AVEC VI4YOU

Votre VifoGotchi vous attend déjà et se réjouit de parcourir les aventures concernant le magnésium avec vous.

Enregistrez-vous maintenant gratuitement sur la nouvelle et captivante plateforme e-learning de Vifor Consumer Health SA : [www.vi4you.ch](http://www.vi4you.ch)



vi4  
you

Tous les produits Magnesium Vital sont sans gluten et sans lactose. Exclusivement en pharmacie et droguerie. Vous trouverez des plus amples informations au sujet du magnésium et sur les différents produits sous [www.magnesium-vital.ch](http://www.magnesium-vital.ch).

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire varié et un mode de vie sain.

# PRÉVENIR LE BURN-OUT PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Béatrice Heller est conseillère psychologique dipl., formatrice de pleine conscience (mindfulness based stress reduction, MBSR) et membre de l'association suisse de pleine conscience. Elle nous explique ce qu'est le MBSR et comment il peut aider à prévenir le burn-out numérique.

## **Béatrice Heller, qu'est-ce donc que le «mindfulness based stress reduction»?**

*Béatrice Heller:* MBSR est l'acronyme anglais d'un programme de réduction du stress par la pleine conscience qui dure en général huit semaines. Il a été développé en 1979 par Jon Kabat-Zinn à la Clinique universitaire du Massachusetts (USA). Aujourd'hui, on l'utilise avec succès dans le monde entier. Les participants aux cours MBSR apprennent à développer leur attention. Cela leur permet de gérer le stress de manière plus consciente et plus constructive au quotidien – lequel stress peut justement provenir d'une utilisation abusive du smartphone.

La pleine conscience est une forme d'attitude intérieure qui naît quand nous portons volontairement toute notre attention sur le moment présent et que nous l'acceptons tel qu'il est. En pratiquant, on remarque bien vite que nos pensées nous éloignent constamment de l'instant présent. Sans pleine conscience, cela se produit automatiquement et inconsciemment. Les conséquences sont une agitation physique et psychique, la sensation d'être dépassé, un sentiment d'impuissance et un manque d'estime de soi.

## **A qui s'adresse le MBSR?**

A tous ceux qui aimeraient changer leur comportement au quotidien et qui sont prêts à prendre le temps de pratiquer ces exercices.

## **Pourquoi et comment le MBSR aide-t-il à utiliser le smartphone à bon escient?**

En abusant de l'usage des appareils électroniques, nous nous éloignons de plus en plus de notre moi profond. En pratiquant la pleine conscience, nous retrouvons la voie de notre intériorité. Cet accès à nous-mêmes est essentiel pour prendre des décisions volontaires et, par exemple, changer nos comportements habituels.

## **Comment apprendre les techniques du MBSR?**

Il existe quelques ouvrages sur le MBSR et de nombreux formateurs proposent aussi ce programme original de huit semaines. Toutes les indications figurent sur le site internet de l'association MBSR suisse.



BÉATRICE HELLER, CONSEILLÈRE PSYCHOLOGIQUE DIPL.

«En abusant de l'usage des appareils électroniques, nous nous éloignons de plus en plus de notre moi profond. En pratiquant la pleine conscience, nous retrouvons la voie de notre intériorité.»

## **Honnêtement, quelle utilisation faites-vous de votre portable?**

Il est banni de ma chambre à coucher. La nuit, je le mets en mode silencieux, pour ne pas être tentée de répondre à d'éventuels SMS. Le lendemain, je ne consulte les messages reçus qu'après avoir procédé à mon rituel matinal.

| Interview: Anania Hostettler / trad: cs

# LE THÉ, C'EST PAS DU RÉCHAUFFÉ

Les Suisses aiment boire du thé, beaucoup de thé. Mais face à la concurrence des grands distributeurs, la droguerie doit se demander comment elle peut continuer de se profiler avec ce breuvage aux herbes.

Boire du thé est à la mode. Ce breuvage à base d'herbes n'est depuis longtemps plus catalogué comme «bon quand on est malade» et se décline désormais en d'innombrables saveurs. Longtemps, la vente des tisanes était confinée aux magasins spécialisés. Mais aujourd'hui, les grands distributeurs s'attaquent aussi à la vente de thé et remplissent des rayons entiers de produits différents. La droguerie peut-elle encore soutenir la concurrence?

Les drogueries donnaient le ton

Initialement, les vrais marchands de thé étaient les droguistes. Le nom de droguerie vient d'ailleurs du mot drogue. En effet, l'origine étymologique de drogue est le terme néerlandais «droog» qui signifie «chose sèche». En gros, il s'agissait de tous les produits à base de plantes sèches, comme les tisanes et les épices. C'est à partir de cette définition que se sont formés le mot allemand «Droge» et ses pendant français «drogue» et anglais «drug» qui s'utilisent pour parler respectivement de substances psychotropes et de médicaments. Au 19<sup>e</sup> siècle, la droguerie était donc spécialisée dans la préparation de tisanes et la fabrication de médicaments à base de matières premières naturelles.

En Suisse, le curé-herboriste Künzle s'est fait un nom avec ses tisanes, pommades et autres préparations. Le curé, qui a longtemps vécu à Zizers (GR), a écrit plusieurs ouvrages, dont «Bonnes et mauvaises herbes», qui ont marqué la médecine naturelle. Aujourd'hui encore, les produits du Curé-herboriste Künzle sont en vente en droguerie, même si l'assortiment s'est réduit au fil des ans.

Boom dans les années 80 et 90

Dans les années 80 et 90, les herbes médicinales ont fait leur grand retour en droguerie. L'entreprise Heidak a commercialisé un système simple permettant de préparer devant le client des mélanges de tisanes pour différentes indications. De son côté, l'entreprise Herboristeria a garni les rayons des

drogueries d'une vaste sélection de tisanes aromatisées. Les grands distributeurs, eux, se limitaient alors à un petit assortiment, constitué essentiellement de tisanes contenant une seule plante.

Aujourd'hui, le commerce du thé et de la tisane est devenu plus difficile pour la droguerie. Beaucoup d'acteurs ont investi ce marché. Malgré cette situation concurrentielle tendue, *Bettina Wild* et *Stefan Postl*, propriétaires de l'entreprise Dixa à Saint-Gall, considèrent que le secteur présente toujours un fort potentiel. «Le succès de la vente de tisane en droguerie dépend avant tout de la motivation et des connaissances des collaborateurs. Ensuite, il faut aussi mettre au point une bonne stratégie de vente. Une fois ces conditions remplies, on peut bien gagner de l'argent avec le thé.»

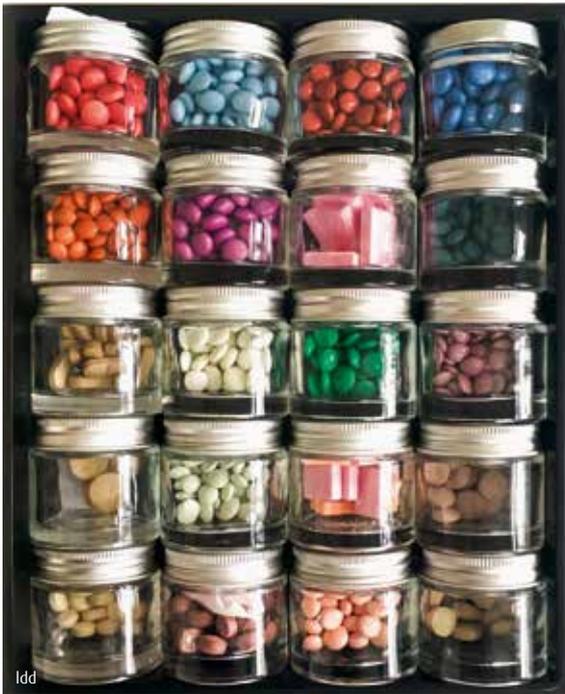
La tisane médicinale:

un produit pour le conseil

Quand on parle de tisane, on parle de plantes. Qui s'utilisent comme médicament ou comme denrée alimentaire. Il convient donc d'observer les réglementations légales correspondantes à l'usage fait. Toutes les plantes ne peuvent pas être vendues comme tisane d'agrément et toutes les plantes ne sont pas médicinales. On peut cependant faire preuve de créativité dans le cadre des dispositions légales. Pour *Bettina Wild*, c'est une évidence: «A chaque traitement, sa tisane.» C'est simple, pourtant souvent la vente complémentaire de tisane passe à la trappe. Sans doute parce que la préparation

## IMPORTANT POUR SE PROFILER AVEC SON PROPRE MÉLANGE

- Elaboration de propres recettes et mélanges en regardant plus loin que le bout de son nez
- Choix de la forme appropriée (sachets pyramidaux, comprimés, capsules)
- Emballage du produit réalisé avec élégance et compétence (boîte, étiquette, notice d'emballage)
- Formation et motivation des collaborateurs quant aux produits et aux conseils
- Recherche de partenariats (restaurants, thérapeutes, hôpitaux, etc.)
- Promotion des produits dans le magasin
- Si l'on tient compte de tous ces aspects fondamentaux, il est parfaitement possible de se profiler avec les herbes sèches médicinales.



Innovant: les plantes des tisanes en capsules ou comprimés.

d'un mélange demande beaucoup de temps alors que la vente du produit rapporte peu. La tisane est pourtant un must si l'on veut conseiller au client un traitement vraiment complet et intelligent.

#### Nouvelles formes, nouvelles chances

Même si les grands distributeurs proposent un énorme assortiment de thé, la droguerie a de bonnes cartes en main si elle mise sur des mélanges personnalisés, des spécialités de comptoir et des produits fidèles au commerce spécialisé. Ainsi, on peut confectionner un mélange unique pour les principales indications. La littérature spécialisée fournit de bonnes bases pour ce faire. L'échange avec des collègues peut aussi apporter des idées. Enfin, ne pas oublier qu'on peut associer herbes médicinales et épices. Il suffit de jeter un œil sur la médecine ayurvédique pour s'en convaincre. L'entreprise saint-galloise Dixa propose différentes prestations aux drogueries. Ainsi l'entreprise produit les recettes de mélanges spéciaux à partir de 5 kg. Elle peut également emballer les mélanges dans des sachets pyramidaux et dispose de boîtes de différentes couleurs. Une fois ces boîtes étiquetées comme il se doit, par Dixa ou la droguerie, vous avez un thé de qualité avec une bonne plus-value. «Il est important que les clients puissent constater par eux-mêmes l'excellente qualité des tisanes de la droguerie. Nous privilégions donc toujours des coupes grossières pour que l'on voie

encore quelles plantes sont dans le mélange», explique Bettina Wild. L'importance du conditionnement ne doit pas non plus être sous-estimée: le client veut un concept cohérent qui joue aussi sur le plan émotionnel via l'emballage et la présentation.

#### La plante devient capsule ou comprimé

Le fait de boire du thé permet d'apporter du liquide à l'organisme. Trois tasses par jour, c'est l'idéal pour l'équilibre hydrique. Le thé peut toutefois être inadéquat dans certaines situations. D'aucuns n'aiment simplement pas le thé, d'autres sont toute la journée en déplacement, sans possibilité de se préparer une tisane. Et au niveau gustatif, certaines herbes ne sont pas vraiment top, mais elles sont bonnes sur le plan thérapeutique. Notamment les plantes riches en tanins, qui font facilement grimacer.

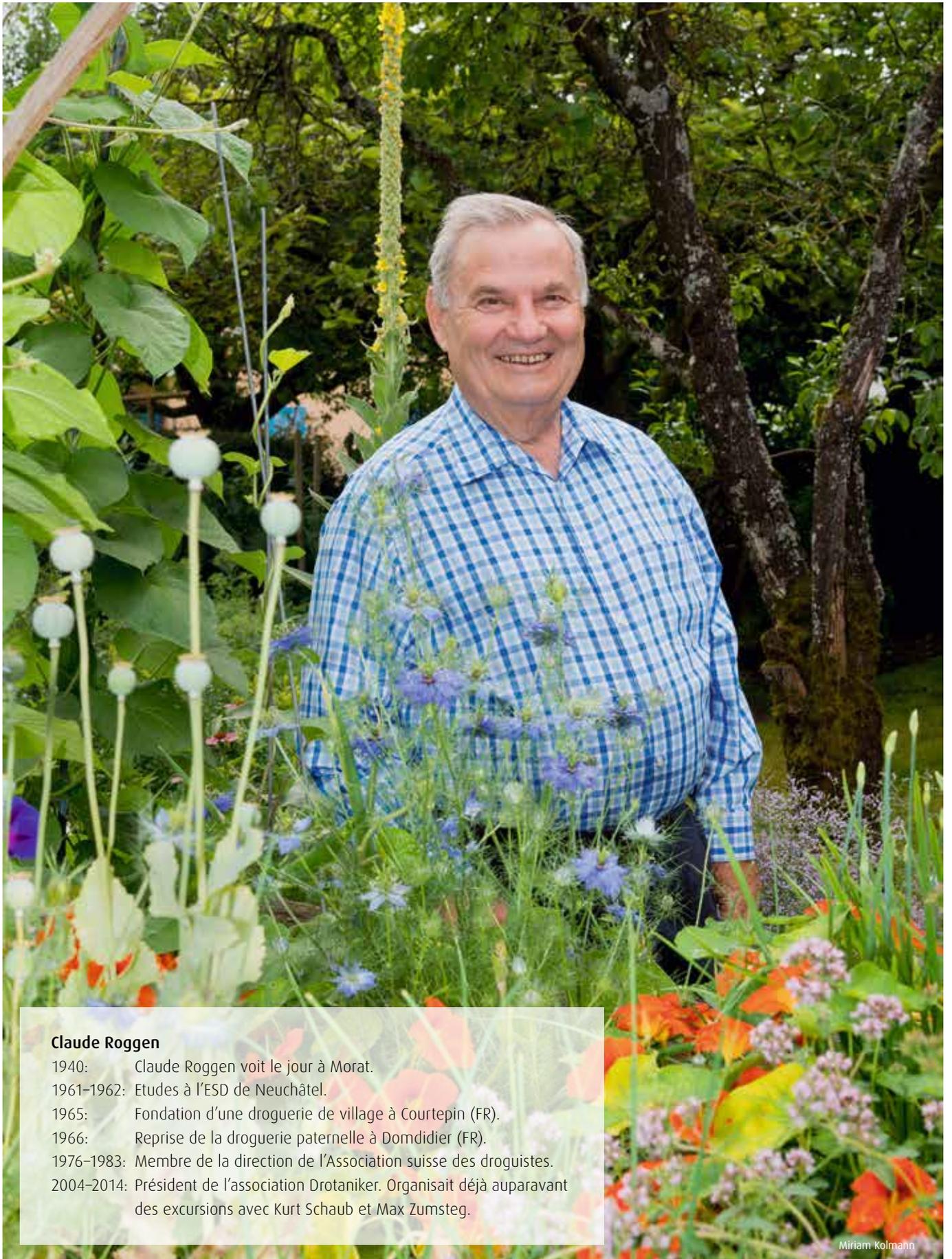
La solution est alors assez simple: produire des capsules ou des comprimés à partir des plantes médicinales et des tisanes. Pour cela, on pulvérise les herbes, qui sont ensuite compressées dans des comprimés ou introduites dans des capsules. Dixa propose d'ailleurs ce service: elle développe et produit des comprimés à partir de 100 000 unités pour les drogueries selon leur formule. Il est donc possible de proposer au client une recette maison en «duo-pack» combinant tisane et comprimés.

Ceux qui objectent que la prise d'un tel comprimé supprime l'effet d'amertume sur la muqueuse buccale n'ont pas tort. Mais, avec un brin de créativité, on peut facilement résoudre ce problème. Il suffit d'imprégner le comprimé avec une substance amère et de le laisser fondre 10 secondes dans la bouche avant de l'avaler.

#### Des partenariats avec des cafés

On peut aussi avoir du succès quand on vend du thé comme produit d'agrément. Un mélange personnalisé de la droguerie peut créer des liens indéfectibles entre le commerce et le client. Car le terme de spécialité maison fait toujours de l'effet. Et quand, en plus, l'arôme est de qualité, alors tout est réuni pour réaliser de bonnes ventes.

Restaurants et cafés proposent de plus en plus des offres diverses et variées en thés et en cafés. Il va donc de soi de développer et de commercialiser un bel assortiment de thés en collaboration avec le café ou le tea-room du coin. Les gens deviendront ainsi accro à leur breuvage au bistro et viendront ensuite acheter en droguerie leur dose pour la maison.

**Claude Roggen**

- 1940: Claude Roggen voit le jour à Morat.
- 1961–1962: Etudes à l'ESD de Neuchâtel.
- 1965: Fondation d'une droguerie de village à Courtepin (FR).
- 1966: Reprise de la droguerie paternelle à Domdidier (FR).
- 1976–1983: Membre de la direction de l'Association suisse des droguistes.
- 2004–2014: Président de l'association Drotaniker. Organisait déjà auparavant des excursions avec Kurt Schaub et Max Zumsteg.

# LE DRUIDE DE DOMDIDIER

Claude Roggen, droguiste et grand connaisseur des plantes médicinales indigènes, transmet volontiers son savoir. Son livre, «Les secrets du druide», vient de faire un joli buzz médiatique en Suisse romande.

**Claude Roggen, vous avez fait la couverture de l'illustré et la radio et la télévision vous ont consacré plusieurs émissions ces derniers mois. Y a-t-il une plante médicinale qui permet de garder les pieds sur terre face à tout ce battage médiatique?**

*Claude Roggen:* Une plante qui préserve très bien l'équilibre, c'est l'éleuthérocoque, aussi appelée taïga. Cette plante est utile en cas de surmenage, qu'il soit d'ordre mental ou physique. Je ne prétends pas l'avoir introduite en Suisse, mais mon article «L'éleuthérocoque – plus efficace que le ginseng» a certainement fait bouger les choses. Nous utilisons beaucoup cette plante chez les étudiants, lors des examens, mais aussi pour soutenir les performances professionnelles et sportives. Avec la taïga, on considère tout simplement les choses autrement. Je l'intègre dans presque tous mes mélanges car son effet adaptogène est très important.

**Les droguistes connaissent depuis longtemps vos talents de botaniste et les trois drogueries de votre famille sont aussi réputées loin à la ronde. Mais voilà que les médias se bousculent à leur tour à votre porte, pourquoi?**

Tout a commencé avec notre quotidien fribourgeois «La Liberté». En 2005, un journaliste a participé à une balade botanique des Drotaniker et il a été tellement impressionné par ma passion qu'il a décidé de me consacrer une série d'été. Nous avons visité les sept districts du canton de Fribourg et le journaliste a écrit des articles si passionnants que ses collègues ont affirmé qu'ils n'avaient «jamais vu Pierre-André aussi enthousiaste». C'est alors que j'ai eu l'idée d'écrire un livre avec lui. Pierre-André a aussi inspiré le titre du livre en m'appelant le «druide de Domdider» dans ses articles. L'idée n'a pas abouti... Quelques années plus tard, ma belle-fille, Cathy Crausaz, est entrée dans notre famille. Journaliste de formation, elle a immédiatement été fascinée par mon savoir. L'idée du livre a refait surface. Elle a écrit les textes avec une de ses anciennes collègues et amie, elle aussi journaliste libre, Annick Monod.



## UNE VIE POUR LA DROGUERIE

*d-inside* vous propose dès à présent une série de portraits de personnalités qui ont largement œuvré pour la droguerie.

**Vous avez sélectionné 50 plantes pour figurer dans votre livre. Sur quels critères s'est fait votre choix?**

Nous ne connaissons vraiment pas assez les plantes qui poussent à nos pieds. Je suis convaincu que l'on pourrait écrire un petit livre sur chaque plante, même sur les plantes de la médecine populaire qui ne figurent pas dans la Pharmacopée. Les plantes ont tant de choses à nous dire, d'ailleurs rien que leur nom en dit long. Prenez le tussilage, *Tussilago farfara*: d'origine latine et grecque, *tussis* signifie toux, *agere* veut dire éloigner et *farfara* évoque ce qui est farineux. En Suisse, une cinquantaine de noms différents désignent le tussilage, noms qui évoquent tous une propriété de la plante. Paracelse, que j'apprécie énormément, disait déjà: «Apprends dans la lumière de la nature». On lui doit la théorie des signatures. Les formes des plantes, de leurs feuilles, de leurs tiges et leurs aspects généraux ainsi que leurs couleurs et leur habitat sont autant d'indices qui indiquent pour quoi une plante est bonne.

Pour en revenir à votre question: j'ai dû me limiter à 50 plantes et je les ai choisies assez spontanément. Il y a naturellement déjà eu des questions: «Pourquoi n'as-tu pas pris la sauge ou la camomille?» Il y aura peut-être un deuxième ouvrage, si l'envie m'en prend. Nous avons réparti les plantes dans cinq groupes choisis en fonction des lieux que l'on visite quand on sort faire de la botanique, à savoir les jardins, les parcs, les prairies, les forêts et les montagnes.

# FORUM DE FORMATION DU 6 AU 8 NOVEMBRE 2016

COURS EN FRANÇAIS  
LE 6.11.2016



**Au programme, de nombreux cours et exposés spécialisés sur le thème retenu: «Foie, reins, cœur et autres: des organes sains en harmonie».**

Vous trouverez toutes les offres de formation sur [www.forum-de-formation.ch](http://www.forum-de-formation.ch)

Délai d'inscription: dimanche 9 octobre 2016.

A bientôt à Neuchâtel, nous nous réjouissons de vous accueillir!

Nous remercions nos sponsors:

Sponsors d'or

*Similasan*

medinova



ebi-pharm



ebi-vital



steinberg  
pharma

Sponsors d'argent



PADMA



HÄNSELER  
SWISS PHARMA

Sponsors de bronze



OMIDA  
HOMÉOPATHIE



**Vous racontez volontiers des anecdotes, vos présentations de plantes comportent en effet de nombreuses histoires. On dit que jeune homme, vous vouliez devenir pasteur – vous n’avez jamais regretté d’être devenu droguiste?** Non, je suis bien plus heureux ainsi. Je dis toujours que j’ai été plus utile à mes semblables en tant que droguiste qu’en tant que pasteur prêchant devant des bancs vides. Et nous avons des clients très reconnaissants, nous sommes connus bien au-delà du canton de Fribourg sans avoir fait beaucoup de publicité. A posteriori, je peux donc dire: «Claude, tu as bien fait, continue à faire du bien». J’apprécie de pouvoir transmettre mes connaissances aux autres sans devoir absolument leur vendre quelque chose. La règle, dans notre famille et notre équipe, c’est que les gens peuvent venir avec leurs soucis, avec leurs problèmes, de santé ou psychiques, et qu’ils ne doivent pas absolument ressortir du magasin avec un sac plein de marchandises. Je pense que le secteur du conseil est l’avenir de la profession de droguiste: «Le droguiste, votre conseiller».

**Aujourd’hui, cependant, les consommateurs sont nombreux à s’informer eux-mêmes sur internet et à échanger des informations via les réseaux sociaux. Le conseil est-il encore demandé?**

Lorsque j’étais jeune, il y avait 1200 drogueries. Aujourd’hui, il n’en reste même plus la moitié. Cela montre bien qu’il doit se passer quelque chose. Nous devons surtout veiller à ce que tout ne passe pas à la concurrence. Je suis fort étonné de voir tous les articles que la grande distribution propose dans le domaine de la santé sans le moindre conseil, prestation qu’elle juge inutile. Le droguiste doit miser sur ses vastes connaissances, et pas seulement en phytothérapie mais aussi en homéopathie, en aromathérapie, en spagyrie et en nutrition. Un exemple: Migros vend aussi des graines de lin. Mais nous sommes plus futés: nous proposons nos graines d’or, cultivées spécialement pour nous par un agriculteur de la vallée de la Broye. C’est du local, c’est correct. Et les gens de la vallée de la Broye apprécient cela: les balades botaniques que nous organisons sont toujours complètes. Voilà qui montre que les connaissances du droguiste sont toujours recherchées.

**Vous avez dirigé de nombreuses années l’association Drotaniker avant de transmettre le flambeau à la jeune génération en 2014. C’est encore à la mode de faire de la botanique?**

J’espère que la nouvelle équipe pourra rajeunir l’association. Mon maître, Robby Quinche, avait raison quand il disait qu’il fallait sortir pour enseigner la théorie plutôt que de rester sur les bancs d’école. Je suis aujourd’hui convaincu que le droguiste ne doit pas seulement apprendre à connaître les plantes dans leur forme séchée, mais aussi dans la nature. Le client sent bien si le droguiste connaît vraiment les plantes.

**Pour «Les secrets du druide», vous avez fait appel au financement participatif en lançant une souscription sur internet. Comment avez-vous perçu le soutien de la branche, de vos collègues et partenaires commerciaux?**

Le crowdfunding a permis de récolter plus de 11 000 francs. Un certain temps, notre projet a même été le plus soutenu de toute la plate-forme. Certains montants nous ont été offerts, pour d’autres, nous avons proposé une contrepartie, comme un exemplaire du livre, des conférences ou des visites guidées. Des entreprises nous ont aussi généreusement soutenus. Ma belle-fille, Cathy Roggen-Crausaz, a même fondé une maison d’édition spécialement pour ce livre, «Les Editions du Bois Carré».

**Votre livre est maintenant aussi attendu en Suisse alémanique. Quand paraîtra-t-il?**

Il devrait paraître en allemand fin mars 2017. J’ai déjà reçu les premiers chapitres traduits. Mais je cherche encore quelqu’un pour écrire la préface – quelqu’un qui partage notre philosophie.

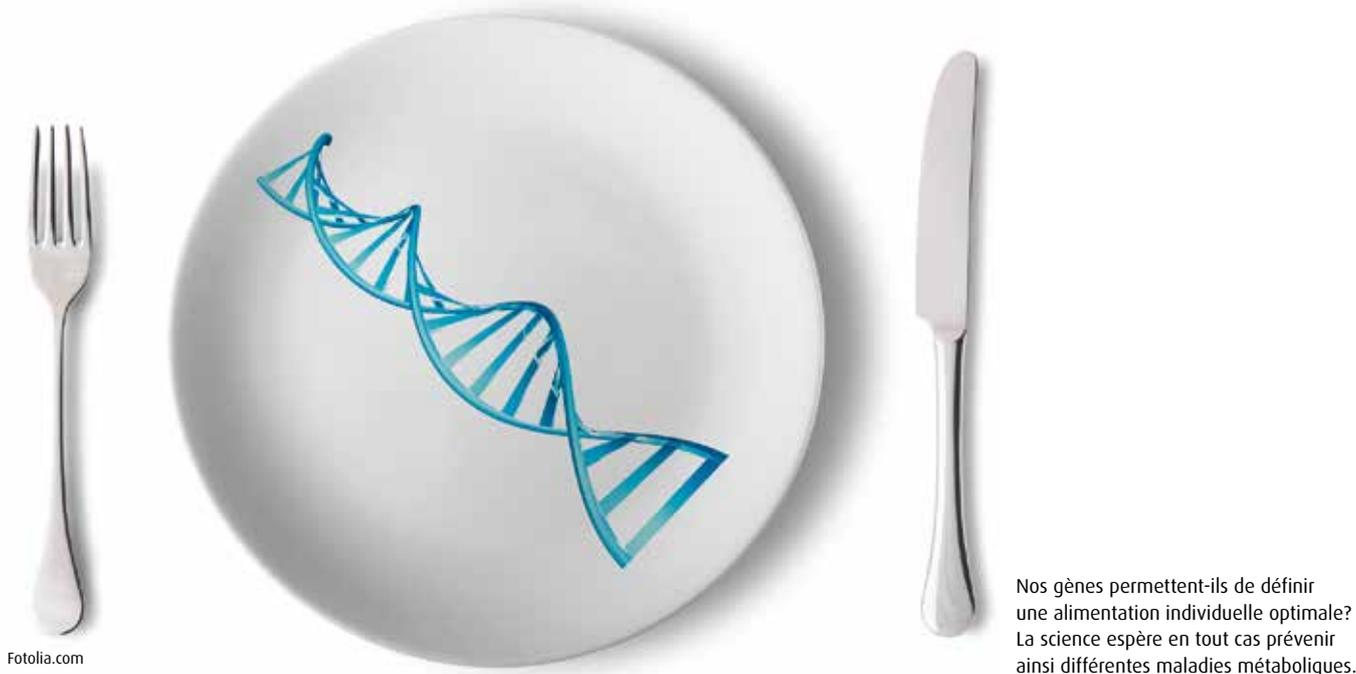
| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

CLAUDE ROGGEN

«Je suis convaincu que le droguiste ne doit pas seulement apprendre à connaître les plantes dans leur forme séchée, mais aussi dans la nature.»

# DE QUOI VOTRE ADN A-T-IL ENVIE?

Consommer beaucoup d'aliments riches en graisse ne provoque pas forcément une prise de poids ni de l'hypercholestérolémie. Et manger peu salé n'abaisse pas automatiquement la tension artérielle. Pourquoi? De nombreuses études tentent actuellement de l'expliquer.



Fotolia.com

Nos gènes permettent-ils de définir une alimentation individuelle optimale? La science espère en tout cas prévenir ainsi différentes maladies métaboliques.

L'alimentation a des effets sur la santé – on le sait. Mais à quel point peut-elle agir sur chaque individu et dans quelle mesure les prédispositions génétiques jouent-elles un rôle? Tenter de comprendre les interactions complexes entre génétique et nutrition, tel est l'objectif de la nutriginétique et de la nutriginomique. Ces deux disciplines scientifiques essaient, par des méthodes différentes, de décrire comment l'individu réagit en fonction de ses prédispositions génétiques et de son état métabolique. Les deux spécialités visent à établir un lien entre le génotype (composition génétique) et le phénotype (ensemble des caractères observables) d'un individu.

Les nouvelles recherches suscitent de grands espoirs

Tant la nutriginétique que la nutriginomique décrivent l'influence des facteurs génétiques sur l'action des facteurs nutritifs et fournissent des informations sur les mécanismes impliqués dans les interactions entre nutrition et génétique.

- La nutriginomique étudie les principes généraux qui peuvent aboutir à une amélioration de la santé pour une majorité de la population.
- La nutriginétique étudie les effets des aliments ingérés sur chaque individu.

La science espère développer des technologies novatrices et pouvoir ainsi améliorer les mesures actuelles de prophylaxie afin de prévenir au mieux les maladies liées au métabolisme. Ainsi, la recherche biomédicale et épidémiologique tente de découvrir sur la base de diverses études des variations génétiques provoquant une élévation des risques de maladie. Si l'on pouvait mettre en évidence précocement une éventuelle prédisposition pour des maladies telles que l'obésité, le diabète de type 2 ou l'hypertension, alors on pourrait, du moins l'espère-t-on, prévenir l'apparition de la maladie en adaptant la nutrition en fonction des spécificités individuelles.

Mais nous n'en sommes pas encore là. Et si l'on peut déterminer les avantages des deux méthodes,

il convient également de bien considérer leurs inconvénients. Notamment une question éthique: que faire avec les données personnelles et donc sensibles des personnes testées?

Le manque d'activité physique devient problématique

Des siècles durant, l'homme a consommé des aliments naturels. Ce n'est qu'au 19<sup>e</sup> siècle, avec l'industrialisation et l'apparition des aliments fabriqués industriellement ou transformés, que les habitudes alimentaires ont rapidement changé, tant qualitativement que quantitativement. Parallèlement, le génome humain n'a pratiquement pas changé, son taux de mutation étant de 0,3 % par million d'années. Et le manque d'activité physique devient aussi problématique: la sédentarité crée un déséquilibre entre l'abondance de la nourriture actuelle et notre programme génétique d'économie d'énergie, basé sur le stockage de réserves énergétiques aussi élevées que possible. Ce déséquilibre métabolique peut conduire à des problèmes tels que l'obésité, l'hyperglycémie, l'hyperinsulinisme et donc aux maladies qui en découlent.

Des recommandations nutritionnelles sur mesure

Les applications et traceurs de fitness offrent aujourd'hui de nombreuses possibilités de saisir et de documenter électroniquement différentes fonctions vitales ainsi que les habitudes en matière d'alimentation ou d'activité physique. Les méthodes sont de plus en plus perfectionnées. Ainsi, il existe déjà des capteurs utilisables au quotidien qui mesurent les produits métaboliques dans le sang et l'urine, permettant d'en savoir plus sur sa forme personnelle et son corps. On trouve aussi sur le marché les premières offres commerciales

présentant des recommandations nutritionnelles pour chaque type métabolique.

Les scientifiques conseillent encore d'utiliser avec prudence ces offres de génotypisation. Mais à terme, ces développements offrent d'importants potentiels et il est parfaitement possible que, d'ici quelques années, on puisse établir son profil de santé personnel avec les données récoltées et l'utiliser dans la vie quotidienne. Difficile de savoir ce que cela impliquera pour le

conseil en droguerie et quelle influence ces nouveautés auront sur notre quotidien. Il est toutefois certain que dans quelques années, on pourra formuler des recommandations nutritionnelles sur mesure, dans lesquelles sera défini le besoin individuel en nutriments sur la base des prédispositions génétiques, de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de la profession de chacun. La santé de la population devrait ainsi globalement s'améliorer ainsi que la prévention des maladies de civilisation, comme le surpoids ou le diabète de type 2.

Projet européen: Food4me

En 2011, l'UE a lancé le projet «Food4me» dont les premiers résultats sont attendus sous peu. Les objectifs de ce projet sur quatre ans ont été définis comme suit:

- L'élaboration de modèles économiques pour pouvoir utiliser une nutrition personnalisée, la recherche d'avancées technologiques et la validation de méthodes de mise en œuvre pour le conseil en vue de déterminer une nutrition personnalisée.
- Réunir les connaissances scientifiques actuelles et celles des consommateurs quant à l'alimentation personnalisée, y compris les stratégies de communication qui ont fait leurs preuves et les limites éthiques, et les mettre à disposition des institutions européennes, de l'industrie alimentaire et des autres parties concernées.

*Hannelore Daniel*, professeure en physiologie de la nutrition et directrice de l'institut central de nutrition et de recherche alimentaire de l'Université technique de Munich, est responsable du domaine technologie de l'alimentation personnelle du projet européen. Elle formule les choses comme suit: «Notre objectif est d'établir une plate-forme standardisée et compatible pour définir les types d'alimentation. J'espère que cette technologie nous permettra d'établir une génotypisation et une phénotypisation décentralisées et de prouver leur validité, car ces éléments sont essentiels pour tous les autres aspects de la nutrition personnalisée.»

| Flavia Aeberhard / trad: cs

## «LES GÈNES DICTENT-ILS NOTRE MENU?»

Le congrès de la Société suisse de nutrition SSN du 1<sup>er</sup> septembre 2016 à Berne sur le thème de la «Nutrition personnalisée: les gènes dictent-ils notre menu?» promet d'offrir un aperçu intéressant sur les résultats de la recherche en matière de nutriginétique et de nutriginomique.

### Sources:

- Walter Wahli, Nathalie Constantin; Schweiz Med Forum 2009; 9(11): 224-227; «Nutrigenomik, ein neuer Weg zur Gesundheit».
- Hannelore Daniel, Ulla Klein; Journal für Ernährungsmedizin 2011; 13 (3), 6-9; «Im Blickpunkt: Personalisierte Ernährung – wie nah ist die Zukunft?».
- Barbara Walther, Doreen Gille, Guy Vergères; Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 1/12; «Nutrigenomik – state of the art».
- Nathalie Constantin, Prof. Dr. Walter Wahli; SVDE ASDD Info 6/2013; «Die Nutrigenomik oder der Königsweg zu einer präventiven Ernährung».
- www.food4me.org

# LE YOGA DURANT LA GROSSESSE

La grossesse bouleverse beaucoup de choses. Le corps prend de nouvelles formes et les pensées se focalisent sur des thèmes qui, avant, semblaient à des années-lumière. Le yoga peut aider à vivre tous ces changements de manière positive.



Le yoga pour femmes enceintes aide à dénouer les tensions et à stabiliser le corps et l'esprit.

Avec un test de grossesse positif, la femme ne tient pas un simple bâtonnet en plastique mais carrément une «nouvelle vie» entre ses mains. L'idée que tout va bientôt changer occupe alors toutes ses pensées. A raison: la grossesse et la naissance de l'enfant s'accompagnent d'importants change-

ments corporels et émotionnels. Dans cette période de transition, il est important de veiller à son bien-être physique et à son équilibre. Le yoga offre justement de la force et de la détente. *Stefanie Zimmermann* en est convaincue: «Le yoga de grossesse aide à surmonter ces grands changements. Car il favorise la paix intérieure et stabilise la personne tant sur le plan psychique que physique.»

## Bon pour le corps

Dès que l'ovule est fécondé, le corps de la femme donne beaucoup d'énergie à la vie en devenir. Ce qui, pour certaines femmes, se fait sentir rapidement et pour d'autres plus tardivement. Elles peuvent donc souffrir de nausées, de vertiges et de fatigue, voire même plus tard de maux de dos ou de douleurs inguinales pour ne citer que quelques troubles de la grossesse. Le yoga n'aide pas seulement à prévenir ces symptômes désagréables mais permet de se sentir bien dans son corps et de lui faire confiance. «Le yoga mobilise tout le corps, donne de la force et augmente la conscience de son propre corps», explique Stefanie Zimmermann. La respiration profonde et calme du yoga apporte en outre de l'oxygène au corps et favorise le sentiment de bien-être global.

La grossesse est particulièrement pénible pour la musculature dorsale, abdominale et pelvienne. «Le yoga de grossesse vise donc à mobiliser les muscles du dos et du plancher pelvien, à stabiliser tout le corps et à libérer les tensions», poursuit la professeure de yoga. L'hormone de grossesse relaxine rend les tendons, les ligaments et les muscles plus mous, et donc plus sujets aux blessures. Les mouvements coulants, calmes et conscients du yoga sont donc parfaitement adaptés.

## Bon pour la vie intérieure

Les femmes enceintes peuvent ressentir des sensations de perte de contrôle, de peur et d'anxiété

ainsi que d'importantes sautes d'humeur, voire des troubles dépressifs. Selon un communiqué de l'institut psychologique de l'Université de Zurich, des études actuelles montrent que le yoga abaisse effectivement le taux d'hormones du stress, augmente les sensations positives et diminue les négatives. Stefanie Zimmermann le confirme: «Le yoga régule le système nerveux végétatif et aide donc à éliminer le stress.» Ce qui, cerise sur le gâteau, permet de bien dormir pendant la grossesse et donc de faire le plein d'énergie pour l'accouchement et les premiers temps avec bébé.

#### Les précautions

Pendant le yoga, les femmes enceintes devraient bien observer leur propre corps, boire suffisamment et s'octroyer deux pauses plutôt qu'une. «Suivant le stade de la grossesse, il faut aussi procéder à des adaptations spécifiques», remarque Stefanie Zimmermann. Les femmes qui faisaient déjà régulièrement du yoga avant leur grossesse et qui se sentent sûres d'elles peuvent, suivant le style de yoga et l'expérience de leur professeur avec les

femmes enceintes, demander qu'on leur montre des exercices spécifiques ou suivre un cours de yoga pour femmes enceintes. Le yoga pour femmes enceintes est particulièrement recommandé vers la fin de la grossesse.

| Anania Hostettler / trad: cs

#### > EN SAVOIR PLUS

Adeline Blondieau: «Yoga grossesse: prénatal, postnatal avec bébé», Le courrier du livre, 2013, ISBN 978-2702909720



**STEFANIE ZIMMERMANN** EST PHYSIOTHÉRAPEUTE  
DIPL. ET PROFESSEURE DE YOGA, AVEC UNE FORMATION  
COMPLÉMENTAIRE EN YOGA POUR FEMMES ENCEINTES.

#### PUPLIREPORTAGE

## NOUVEAU: Aspégic® ibu L TAB 400

**Une nouvelle étoile est née : Sanofi agrandit sa marque Aspégic®, pour un quotidien sans douleur !  
NOUVEAU: Aspégic® ibu L TAB 400 est désormais disponible en pharmacies et drogueries.**



Sa substance active de lysinate d'ibuprofène cible et combat douleurs et inflammations en bloquant, à la source, les enzymes responsables des signaux douloureux.

**Aspégic®** marque forte de ses 40 années d'expérience, bénéficie d'une très belle notoriété sur le marché Suisse. Plusieurs études marketing ont été menées afin de répondre au mieux aux attentes de la patientèle Suisse. « Nous sommes fiers aujourd'hui de développer la gamme **Aspégic®** grâce à un ingrédient actif reconnu et rapidement biodisponible : le lysinate d'ibuprofène » commente Beat Schori, directeur général de Sanofi CHC en Suisse.

Le nouvel **Aspégic® ibu L TAB 400** soulage de façon ciblée les maux de tête, maux de dos, douleurs menstruelles, douleurs articulaires et maux de dents de vos patients.

**Aspégic® ibu L TAB 400** cible la douleur et agit là où ça fait mal.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. sanofi-aventis (suisse) sa.



## NOUVEAUTÉ



### GOLoy 33

Goloy 33 Body Balm Vitalize – calme et harmonise la peau. Offrez une hydratation naturelle et de la vitalité à votre peau. Goloy 33 Body Balm Vitalize apporte tous les jours à votre peau une nouvelle dose d'hydratation et de vitalité. C'est le soin idéal après la douche ou le bain et il s'utilise aussi comme baume After Sun après le bain de soleil. Son parfum doux et harmonisant ainsi que l'incomparable sensation de douceur de peau qu'il prodigue parlent d'eux-mêmes.

[www.goloy33.com](http://www.goloy33.com)

### NOUVEAUX MEMBRES

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

#### Section: BE

##### **Drogerie Ryser**

Claudia Neuenschwander  
Lyssachstrasse 17  
3400 Berthoud

#### Section: BE

##### **TopPharm Apotheke & Drogerie Ittigen**

Monika Wegmüller  
Talgut Zentrum 5  
3063 Ittigen

*Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours à:*  
ASD, comité central,  
Rue Nidau 15, 2502 Bienne

# Prescrivez un paiement archi-simple à vos clients.



Un partenariat avec Aduno vous rapporte à coup sûr: en tant que fournisseur suisse, nous sommes toujours à vos côtés et vous proposons des solutions sur mesure adaptées à vos besoins personnels, qu'il s'agisse de votre point de vente ou de votre webshop. Vous bénéficiez, par ailleurs, d'un conseil complet, de solutions innovantes et de terminaux de paiement de dernière génération acceptant toutes les cartes courantes. Découvrez la recette pour booster votre réussite commerciale sur [www.aduno.ch](http://www.aduno.ch) oder **058 234 56 78**.

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

**ADUNO**  
payment services

Une entreprise du Groupe Aduno  
[www.aduno-gruppe.ch](http://www.aduno-gruppe.ch)

## QUAND L'ACCORD DE RÉSILIATION N'EST-IL PAS VALABLE?

En pratique, la fin des rapports de travail passe de plus en plus par ce qu'on appelle un accord de résiliation à l'amiable. Une procédure qui n'est pas sans risques, comme nous allons le voir dans quelques articles.

Les accords de résiliation qui contreviennent aux règles de la loi peuvent, au vu des circonstances, être considérés comme nuls. Les accords valables, par contre, font que la protection sociale prévue par la loi n'est plus applicable.

### Obligation de verser un salaire

Les règles impératives qui peuvent être contournées ou violées par un contrat de résiliation concernent notamment la durée de la protection contre les congés (Art. 336c CO), l'obligation de continuer de verser un salaire en cas d'empêchement de travailler (Art. 324a CO) ou encore les conséquences d'une résiliation injustifiée immédiate selon l'art. 337c CO (pas d'indemnités). Si l'employé a droit à de telles normes, l'employeur doit veiller à les compenser, faute de quoi l'accord de résiliation peut être déclaré non valable par le tribunal du travail. Plusieurs décisions du Tribunal fédéral aboutissent à la nullité, ce qui fait que tout effet du contrat, respectivement de la dissolution du contrat, est contesté. Il n'est pas permis à un employeur de conclure un accord de résiliation pour pouvoir mettre fin immédiatement à un rapport de travail, afin, par exemple, de contourner l'obligation de verser le salaire pour cause de maladie (et donc aussi ne pas respecter le délai de résiliation). La situation est différente si l'employé souhaite la fin du rapport de travail, par exemple pour débiter à un nouveau poste: il renonce certes au salaire qui lui serait dû, mais ne doit plus non plus fournir de travail.

### Conséquences d'un accord valable

En présence d'un accord valable, les parties ne doivent pas respecter le délai normal de résiliation et peuvent s'entendre librement sur la fin du rapport de travail. Il n'y a alors plus de protection temporelle contre le congé selon l'art. 336c CO, autrement dit, le délai de résiliation ne serait pas prolongé en cas de maladie ou de grossesse. Il est également possible de conclure un accord de résiliation durant une période de protection en cours.

### Suspension éventuelle de l'assurance chômage

Si au terme du délai de résiliation l'employé n'a pas trouvé un nouveau travail qui lui permette de poursuivre une activité professionnelle sans interruption et qu'il souhaite recevoir des indemnités de chômage, il risque une suspension de son droit aux indemnités parce qu'il est au chômage par sa propre faute. En principe, il n'est pas considéré au chômage par sa propre faute si l'employeur l'avait de toute façon licencié pour cette date (et pas pour des raisons de performances) mais lui a donné la possibilité soit de démissionner lui-même soit de conclure un accord commun (ce qui doit être confirmé par l'employeur afin d'éviter toute pénalité). Si l'employé démissionne pour une date antérieure ou s'il conclut un accord de résiliation avec une fin anticipée des rapports de travail, alors il risque des jours de suspension des indemnités.

### Recommandation

Pour l'employé, la question du certificat de travail et de son contenu a beaucoup d'importance, car elle peut jouer un rôle important lors de la signature d'un accord de résiliation. Le contenu du certificat de travail peut faire partie du contrat. Afin d'avoir des moyens de preuve, il est conseillé de privilégier la forme écrite pour l'accord. Les accords de résiliation oraux doivent aussi répondre à des exigences élevées.

| 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.

# «RÈGLEMENT DES SUCCESSIONS ET RACHAT D'ENTREPRISE DANS LA BRANCHE DE LA DROGUERIE»

Date, lieu et coûts:

|             |  |
|-------------|--|
| Date        | 27 février 2017  |
| Durée       | 9 – 17 heures  |
| Lieu        | ESD, Evole 41, 2000 Neuchâtel (aula)   |
| Langue      | allemand ou français (selon la langue maternelle);<br>documentation en français et en allemand   |
| Coûts       | les cours sont gratuits pour les membres de l'ASD, les cours sont facturés. CHF 350.00 (hors TVA) aux non-membres. Le repas de midi est offert par l'ASD.  |
| Inscription | jusqu'au 5 février 2017 par mail à:<br><a href="mailto:kurse_cours@drogistenverband.ch">kurse_cours@drogistenverband.ch</a> ou en ligne sur<br><a href="http://kurse.drogistenverband.ch">http://kurse.drogistenverband.ch</a> |

Groupe-cible: Tout professionnel qui envisage d'acquérir ou de remettre une droguerie dans les 10 ans à venir et les étudiants de l'ESD en deuxième année de formation.

Objectifs du séminaire: Préparer les personnes qui s'apprennent à remettre leur droguerie à relever les défis de cette étape importante afin que la remise se fasse dans les meilleures conditions. Permettre aux acquéreurs potentiels d'entrer en contact avec des propriétaires de droguerie qui envisagent de céder leur commerce.

Programme:

|   |          |
|---|----------|
| Café de bienvenue (caféteria) dès                           | 8 h 30   |
| Séminaire et ateliers<br>(aula / diverses salles de classe) | 9 – 17 h |

## 1<sup>re</sup> partie: Exposés

- › Introduction: structure de la branche, miroir de la branche, potentiel de développement pour l'avenir
- › Aspects fiscaux d'une remise/reprise de droguerie

## 2<sup>e</sup> partie: Ateliers

- › Présentation des ateliers / formation des groupes
- › Atelier 1: *De l'intention de vendre à la vente effective*
- › Atelier 2: *L'évaluation du point de vente – la clé du succès*
- › Atelier 3: *Prix d'achat, évaluation de l'entreprise et financement*
- › Atelier 4: *Bilan selon plan et compte de résultat provisionnel*

## 3<sup>e</sup> partie: Echanges d'expériences avec des entrepreneurs qui ont vendu/acheté une droguerie

- › Brève présentation des intervenants
- › Table ronde avec divers invités: exemples de remises réussies.
- › Questions concernant les ateliers, résumé de la journée



AAT  
Akademie für alternative Tiermedizin

Nächster Start September 2016

**Tierhomöopath  
Tierheilpraktiker**

Module:  
Verhaltenslehre • Tiermedizin  
Tierhomöopathie • Tierheilpraktik

[www.shi.ch](http://www.shi.ch)  
[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)  
Tel. 041 748 21 77



Rot-weiss-rot markierte Bergwanderwege sind schmal und exponiert. Schätzen Sie Ihre Fähigkeiten ebenso realistisch ein wie Wetter, Zeitbedarf und Pausen. Denken Sie an Getränke, Essen, warme Kleidung, Karte und Erste-Hilfe-Set. Und an den Rückweg.

**Halten Sie mit Weitsicht nicht hinter dem Berg.**

Branchen Versicherung Schweiz  
Sihlquai 255, Postfach, 8031 Zürich  
Telefon 044 267 61 61  
[www.branchenversicherung.ch](http://www.branchenversicherung.ch)

Branchen Versicherung  
Assurance des métiers  
Assicurazione dei mestieri

**Einfach sicher.**

# Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: 5 septembre 2016

Envoyer les annonces électroniques à:  
[insestate@drogistenverband.ch](mailto:insestate@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](http://www.drogistenverband.ch)



Der Schuh passt.  
 Wie sieht es mit Ihrem Job als HF aus?

## Lust auf Veränderung – eventuell auf ein eigenes Geschäft?

Die swidro Beteiligungs AG vermittelt aktuell folgende Drogerien:

- ∞ Attraktive Drogerie in der Zentralschweiz  
 Gegenüber Migros-Partner in einem kleinen Center  
 Umsatz CHF 0.8 Mio.
- ∞ Kleine Landdrogerie im Kanton Bern (Mittelland) mit sehr treuer und dankbarer Kundschaft, Umsatz CHF 0.6 Mio.
- ∞ Im Dorfzentrum von Schiers  
 Drogerie mit 210 m<sup>2</sup> Ladenfläche, attraktive Miet- und Kauf-Konditionen. Wachstumspotential durch rege Bautätigkeit und Veränderungen im Dorfzentrum vorhanden.

Weitere Auskünfte erteilt  
 Peter Vogt  
[petervogt@petervogtconsulting.ch](mailto:petervogt@petervogtconsulting.ch)  
 043 244 05 05



## HF G Z

Höhere Fachschule **Gesundheit** Zentralschweiz

FACHWISSEN IM GESUNDHEITSWESEN

Erweitern Sie Ihre Karriereperspektive und übernehmen Sie Fach- und Führungsverantwortung mit einer Ausbildung zur

**diplomierten  
 Pflegefachperson HF**

**Nächste Informationsveranstaltung:**  
 Donnerstag, 27. Oktober 2016, 19.00 Uhr  
**Jetzt anmelden! [www.hfgz.ch](http://www.hfgz.ch)**





# Avant que les démangeaisons ne deviennent insupportables

Dr. Ulrich Knie,  
Directeur Recherche & Développement Dr. Wolff  
Pharmacien spécialiste en analyse pharmaceutique & technologie

Linola **PLUS** Racine-  
d'échinacée

## Mesdames, Messieurs, chers collègues,

Notre peau est bien plus qu'une simple enveloppe et elle influence considérablement notre bien-être. Chacun aura eu son lot d'expériences négatives dues à des irritations ou des coups de soleil. Et bien sûr, il existe encore toute une série de problèmes cutanés, comme p. ex. les **démangeaisons**.

Le nouveau Linola® PLUS est un **soin spécial** développé **pour les peaux qui démangent, sèches et irritées**. Il s'agit d'une combinaison unique d'extrait pur de **racine d'échinacée et d'acide linoléique qui a fait ses preuves**. Une première au monde, puisque cette combinaison n'existait pas jusqu'ici!

Les extraits d'échinacée pourpre sont traditionnellement utilisés pour différents problèmes cutanés en raison de leurs propriétés bénéfiques. L'extrait lipophile de racine d'échinacée pourpre contient des principes biologiques actifs, comme, entre autres, des **alkylamides**. Ceux-ci agissent contre l'apparition de **démangeaisons très fortes**.

Le soin spécifique Linola® PLUS réduit durablement les irritations ainsi que les rougeurs cutanées et participe à une régénération rapide et efficace de la barrière cutanée. Les tests dermatologiques confirment qu'il peut également être utilisé chez les **nourrissons et enfants en bas âge**.

En tant que principal interlocuteur de clients présentant une peau sèche, irritée et qui démange, vous pouvez désormais conseiller **Linola® PLUS**.

Dr. Ulrich Knie,  
Directeur Recherche & Développement

Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel,  
Bielefeld, Allemagne

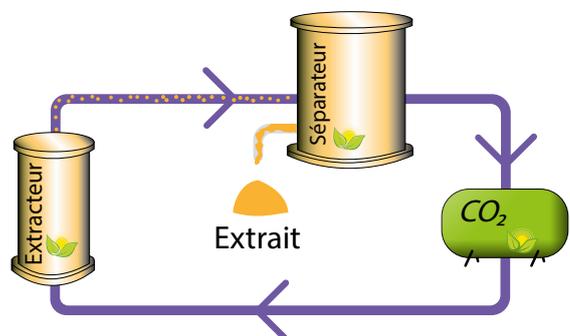


Pour les zones cutanées particulièrement touchées

Pour une utilisation sur tout le corps

**NOUVEAU!**

### Le procédé particulier d'extraction de Linola® PLUS:



L'extrait spécial de racine d'échinacée est recueilli au cours d'un processus d'extraction particulièrement doux. L'utilisation de gaz carbonique naturel, qui est entièrement recyclé dans le système en circuit fermé, ne laisse, grâce à cette «**Technologie verte**», aucun résidu de solvant dans l'extrait. Ainsi, Linola® PLUS contient la racine d'échinacée dans sa forme la plus pure.

Alcina AG, 4132 Muttenz, Suisse  
www.linola.ch

**DR·WOLFF**