



LES BIENFAITS D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR

**ORNARIS: REGARDER, RENCONTRER
DES FOURNISSEURS, ACHETER**

**GROS PLAN SUR LES MALADIES
RHUMATISMALES**

**LES ACIDES HUMIQUES AGISSENT SUR
LE SYSTÈME GASTRO-INTESTINAL**

Mal de gorge – mais pas pour moi – grâce à l'Octénidine

Qui ne connaît pas ces gouttelettes invisibles que nous échangeons lors de quintes de toux, d'éternuements ou de conversations, et qui nous rendent malades ? La gorge est atteinte en premier. Elle s'irrite et brûle. Il devient de plus en plus difficile de déglutir. La bouche et le pharynx s'enflamment et deviennent douloureux et sensibles.

Ces gouttelettes chargées principalement de virus sont un défi à notre système immunitaire. **Saviez-vous que 80 % des infections sont dues à des virus ?** Les virus ouvrent la voie à la colonisation par d'autres germes, essentiellement des bactéries.

Vous connaissez le problème : la tant redoutée surinfection ! L'angine à streptocoques A est une complication douloureuse d'une infection de la gorge non traitée ; elle doit être combattue au moyen d'antibiotiques. Vous devriez impérativement prévenir ce processus !

Aucun problème, il existe maintenant le produit pour gargarisme à l'octénidine, qui élimine entre autres les virus.

Dans le cas d'une infection de la gorge, il est primordial d'agir dès l'apparition des premiers signes, avant que d'autres germes ne viennent se multiplier dans votre muqueuse enflammée. L'un des moyens le plus indiqués est de se gargariser 2 à 3 fois par jour avec un produit contenant de l'octénidine. L'agent actif octénidine tue les virus, les bactéries et les champignons. Il agit immédiatement et durablement, calmant ainsi rapidement les douleurs. L'octénidine peut s'utiliser pendant la grossesse et l'allaitement, elle ne colore pas les dents*, elle ne forme pas de produits de décomposition toxiques, elle n'est pas résorbée et elle est bien établie dans les hôpitaux depuis des décennies. Le nouveau produit pour gargarisme à l'octénidine a un goût rafraîchissant de menthe et ne contient pas de colorants.

N'oubliez pas de l'ajouter à votre pharmacie familiale ! Le conseil sûr pour vos clientes et clients.

Solution pour gargarisme octenimed®



Quand la gorge brûle et gratte

- sans colorants
- sans chlorhexidine
- sans alcool
- large spectre d'efficacité
- agit rapidement
- peut être utilisé pendant l'allaitement et la grossesse
- ne colore pas les dents*



Avec le principe actif de octenisept®
L'octénidine a une action virucide, fongicide et bactéricide

* Une étude cosmétique menée sur 53 personnes a montré qu'après 4 semaines d'application, 94 % des sujets n'ont présenté aucune coloration. Procédé de mesure : Vital Skala. Lisez la notice et consultez votre médecin, pharmacie ou droguiste

steinberg
pharma

Les agents pathogènes les plus fréquents

Qui ne les connaît pas ? Ces pénibles lésions des muqueuses et inflammations de la bouche et du pharynx ?

Dans jusqu'à 80 pour cent des cas, elles sont déclenchées par des virus. Ces troubles accompagnent les refroidissements et ne sont généralement pas dangereux. Les virus des refroidissements sont responsables d'environ 25 pour cent des cas.

Mais des agents pathogènes plus virulents peuvent aussi déclencher ces symptômes. Petit lexique des plus importants :

Rhinovirus : il existe 100 types de ces virus des refroidissements, particulièrement actifs pendant la saison froide.

Coronavirus : virus des refroidissements tels que le virus du SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) accompagné d'une fièvre élevée (> 38 °C), de toux ou de difficultés respiratoires. (Consulter le médecin), rare.

Virus parainfluenza : responsable d'environ 2 pour

cent des cas. Laryngite striduleuse chez les jeunes enfants.

Virus de la grippe (influenzavirus) : responsable d'environ 2 pour cent des cas dans le cadre d'une grippe.

Adénovirus : inflammations très pénibles de la gorge chez les enfants en âge préscolaire et scolaire. Ces inflammations de la gorge peuvent se compliquer par une surinfection bactérienne, par exemple par des streptocoques.

Angine à streptocoques : les streptocoques (A, C ou G) sont les agents pathogènes bactériens les plus communs.

Les streptocoques du groupe A sont les principaux responsables des angines ou des pharyngites.

Jusqu'à 30 pour cent des enfants entre 5 et 15 ans subissent une infection à streptocoques, généralement en hiver et au printemps. Les adultes sont moins touchés, et l'infection est moins saisonnière.

En moyenne, une personne sur cinq dort mal ou peine à s'endormir. Il est pourtant important d'avoir un sommeil sain pour le corps et l'esprit.



4 **Salon Ornaris**
En tournée d'achats avec deux professionnels, propriétaires de droguerie

6 **Connaissances techniques**
Nouveau cours sur les «connaissances techniques sur les produits chimiques pour le commerce spécialisé»

8 **Employés Droguistes Suisse**
L'accord de résiliation à l'amiable, 3^e partie



18 **Interview d'Eva Candrian**
Cette pharmacienne a créé sa propre société de distribution pour un seul client il y a quelques années. Aujourd'hui, son entreprise est florissante.



22 **Rhumatisme**
Aperçu, tableau à l'appui, des principales maladies rhumatismales

25 **Acides humiques**
Un certain type d'acides humiques agit sur la santé des intestins

28 **Micronutriments**
Détecer et corriger à temps les carences alimentaires

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: Elisabeth Huber (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.



ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE

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

AVEC DEUX ACHETEURS PROFESSIONNELS À ORNARIS

Deux fois par année, les halles d'exposition de Berne et de Zurich accueillent de très nombreux droguistes. Ils profitent des salons professionnels Ornaris pour compléter leur assortiment avec des articles cadeaux et d'autres biens de consommation. *d-inside* a accompagné deux professionnels dans leur tournée d'achats.

Le salon professionnel Ornaris est incontestablement le rendez-vous national du commerce de détail. Deux fois par année, quelque 10 000 détaillants font le voyage à Berne et à Zurich pour se faire une idée de l'offre en matière d'articles cadeaux, de produits cosmétiques et autres accessoires. Ornaris accueille ainsi aussi de nombreux droguistes à la recherche des nouvelles tendances qui s'adressent à tous les sens.

«une quarantaine de fournisseurs et en profitons pour visiter leurs stands», précise Stefan von Arx.

Des notes dans un classeur bleu

La préparation de la visite d'Ornaris est très importante pour Stefan von Arx et Elisabeth Christen: «Nous mettons un petit dossier sur chaque fournisseur dans notre classeur bleu et étudions à l'avance les catalogues. Nous repensons aussi à



Regarder puis juger de la qualité: Elisabeth Christen et Stefan von Arx forment un duo d'acheteurs aguerris.

Elisabeth Christen et Stefan von Arx sont deux visiteurs particulièrement fidèles d'Ornaris. Propriétaires de la droguerie Chartreuse à Hünibach (BE), ils proposent, outre l'assortiment classique de la droguerie, un secteur boutique raffiné au premier étage de leur commerce. Pour ces deux Oberlandais, Ornaris est donc le paradis. «Nous y rencontrons nos fournisseurs, découvrons des nouveautés et faisons le plein de nouvelles idées concernant la présentation de la marchandise», explique Elisabeth Christen.

Le duo passe deux et même parfois trois jours à sillonner les halles du salon bernois. Tous deux savent bien que ce n'est pas une perte de temps. «Nous entretenons des contacts commerciaux avec

l'année précédente et faisons un tour dans notre stock», détaille Stefan von Arx. Comme la droguerie Chartreuse dispose d'un vaste assortiment de bougies ainsi que d'articles boutique et cadeaux, la plupart des produits ne sont pas répertoriés dans le système de gestion des marchandises. Cela ne ferait pas sens pour bon nombre d'articles proposés en exemplaire unique. Il faut donc une bonne mémoire pour se souvenir des produits qui ont cartonné et de ceux qui ont fait un flop. Avec plus de 20 ans d'expérience à Ornaris, les deux fidèles visiteurs maîtrisent cela à la perfection.

Le premier jour, ils ne font que regarder et prendre des notes, dans le fameux classeur bleu, sur l'assor-

timent et les points forts des différents stands. Ils repèrent certains articles et répertorient les nouveautés. Le soir, ils analysent les informations recueillies, en discutent et prennent leurs premières décisions. Ils en parlent aussi parfois avec leurs collaborateurs ou jettent encore un coup d'œil dans leur stock.

La commande: une affaire de feeling et d'expérience

Le deuxième jour, ils passent donc leurs commandes. Comme cela prend beaucoup de temps, ils doivent parfois prévoir un troisième jour. Elisabeth Christen et Stefan von Arx ne planifient pas de budget pour Ornaris. Ils savent d'expérience ce qui peut se vendre mais savent aussi que tout ne fonctionne pas toujours comme prévu.

Autrefois, la majorité des droguistes se rendaient à Ornaris. Mais aujourd'hui, le salon professionnel n'a plus le même attrait pour le canal de la droguerie. Les groupements et les chaînes se chargent de ce travail pour les commerces partenaires et composent eux-mêmes les collections d'articles ca-

s'agit par exemple de tout l'assortiment concernant le thé, de la tasse au sucre candi. Comme la droguerie de Hüniberg dispose d'un vaste espace diététique, les articles de cuisine et les spécialités bio figurent également sur la liste d'achats. «Quand les clients achètent chez nous les ingrédients bio pour leurs biscuits de Noël, pourquoi ne pas leur proposer aussi des emporte-pièces amusants ou des ustensiles de cuisine pratiques», remarque Elisabeth Christen. Enfin leur assortiment comporte également des articles d'emballage et du matériel de décoration, afin que les clients puissent composer eux-mêmes des sets de cadeaux individuels et attrayants.

| Andrea Ullius / trad: cs

LES FOIRES À NE PAS MANQUER

Ornaris – le salon pour les professionnels du commerce de détail. Ornaris est un salon qui se tient deux fois l'an, alternativement à Berne et à Zurich. En 2017, les dates retenues sont les suivantes:

15 – 17 janvier 2017 à Zurich
20 – 22 août 2017 à Berne
www.ornaris.ch

Anuga – le salon international de la nutrition pour le commerce et le secteur de la gastronomie. Le détour à Cologne vaut la peine pour ceux qui s'intéressent à la nutrition et à tout ce qui va avec. Le prochain salon:

7 – 11 octobre 2016 à Cologne (D)
www.anuga.de

expopharm – le plus grand salon de la pharma d'Europe. Les principaux fabricants présentent leurs nouveautés à ce salon international qui se déroule alternativement à Munich et à Düsseldorf. Prochain salon:

12 – 15 octobre 2016 à Munich (D)
www.expopharm.de



deaux. Sans compter que de nombreuses drogueries ont renoncé aux secteurs boutique et cadeaux pour se concentrer sur le domaine de la santé. Stefan von Arx est toutefois persuadé que visiter Ornaris peut donner un nouvel élan: «Nous pourrions acheter la plupart des produits en ligne. Mais nous préférons voir les articles et juger de leur qualité. Sur les photos, les choses ont souvent l'air bien, mais une fois qu'on les a en main...»

S'adapter aux souhaits des clients

Les deux propriétaires de la droguerie Chartreuse cherchent notamment des articles qui peuvent bien se combiner avec l'assortiment de la droguerie. Il

PRODUITS CHIMIQUES: RAFRAÎCHIR SES CONNAISSANCES

Un nouveau cours d'apprentissage en ligne de l'ASD permet d'acquérir les connaissances techniques exigées aujourd'hui pour le maniement des produits chimiques dans le commerce spécialisé.



Les droguistes doivent actualiser leurs connaissances techniques pour remettre des produits chimiques ou donner des conseils sur leur utilisation.

La nouvelle loi sur les produits chimiques et le système harmonisé au niveau mondial d'étiquetage sont en vigueur depuis 2005. La «formation sur les toxiques» dispensée autrefois n'est plus actuelle et n'est donc plus reconnue par le législateur. Les droguistes ES et les pharmaciens qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005 et remettent des produits chimiques dans le cadre de leur activité professionnelle ou donnent des conseils sur leur utilisation doivent acquérir les connaissances sur les nouvelles prescriptions. Les droguistes avec un CFC doivent également rafraîchir leurs connaissances techniques sur le maniement des produits chimiques s'ils veulent remettre des produits chimiques. Pour pouvoir continuer à le faire, il faut apporter la preuve aux autorités compétentes que les connaissances aujourd'hui exigées ont été obtenues dans le cadre d'une formation continue reconnue. Il s'agit de garantir que les connaissances techniques exigées soient assurées en tout temps.

Suivre le cours à son propre rythme L'Association suisse des droguistes a mis sur pied une telle formation en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique et le soutien de pharmasuisse, société suisse des pharmaciens. Le cours d'apprentissage en ligne «Connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé» est disponible à l'adresse www.connaissancetechniques.ch. Très pratique: vous travaillez n'importe quand et n'importe où et à votre propre rythme. Vous pouvez soit imprimer le support de cours soit le télécharger sous forme de livre électronique. Une fois l'examen en ligne réussi, l'attestation peut être directement téléchargée. A partir de ce moment, les diplômés de la formation satisfont aux exigences légales de l'Office fédéral de la santé publique. En outre, la réussite de cette formation donne droit à deux points de formation continue de l'ASD. Ce cours d'apprentissage en ligne «Connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spé-

cialisé» est non seulement ouvert au personnel des drogueries mais aussi à celui des pharmacies.

| Lukas Fuhrer / trad: mh

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT ET C'EST PARTI

Vous trouverez sur connaissancetechniques.ch toutes les informations nécessaires sur le cours d'apprentissage en ligne «Connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé». Inscrivez-vous dès maintenant!

Sina Schärer (utilisation de l'apprentissage en ligne, questions techniques, etc.) et Elisabeth Huber (conditions cadre légales, prescriptions, etc.) restent à votre disposition pour toute question supplémentaire à l'adresse suivante info@connaissancetechniques.ch ou au numéro de téléphone 032 328 50 30.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler



**Pour ma
beauté.**



www.omida.ch

Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Bien sûr que choisir
le bon support
est compliqué...



... mais votre chiffre d'affaires
augmentera sans doute
avec la lettre publicitaire.



C'est l'impact qui fait la différence.

En tant que PME, développez le succès de votre publicité en misant sur la lettre publicitaire. Nous vous montrons comment: poste.ch/impact-pme

LA POSTE 
Dynamique jaune.

LE CONTENU D'UN ACCORD DE RÉSILIATION À L'AMIABLE

Les deux derniers articles traitaient de l'admissibilité des accords de résiliation à l'amiable. Celui-ci explique ce que devrait comprendre un tel accord.

Il est clair que l'accord de résiliation écrit doit établir clairement et expressément la volonté commune de mettre un terme aux rapports de travail et doit en ce sens régler judicieusement les points qui suivent:

La date et le motif de la fin des rapports de travail: il doit être clairement indiqué à quelle date le rapport de travail prend fin. Il peut arriver qu'un employé d'un grand groupe travaille pour plusieurs filiales ou soit lié par plusieurs contrats de travail. Il faut donc régler clairement quelles activités prennent fin ou quels mandats relevant du droit des sociétés ou encore quelles responsabilités se terminent à ladite date (par ex. radiation du registre du commerce).

Libération du devoir de travailler: en cas de libération du devoir de travailler, l'employeur renonce aux prestations de l'employé mais doit cependant continuer de lui verser son salaire jusqu'à la date convenue. Il faudrait également définir les conditions auxquelles l'employeur peut demander à l'employé de revenir au travail, respectivement pour une discussion ou un échange.

Indemnités / compensation des vacances et heures supplémentaires: l'expérience a montré que seule une partie des vacances et des heures supplémentaires peut être retirée en nature jusqu'à la fin du rapport de travail. Si les vacances ne peuvent pas être prises, elles doivent être compensées financièrement. Quant à savoir si l'on peut considérer les jours où l'employé est libéré du devoir de travailler comme des vacances, la pratique part du principe que c'est le cas si les vacances ne correspondent pas à plus d'un tiers de la période de libération du devoir de travail. Mais c'est finalement chaque cas concret qui est déterminant.

Nouveau poste prématuré: il faut également déterminer si l'employé a le droit d'occuper un nouveau poste pendant la période de libération du devoir de travailler et s'il y a lieu de lui verser la

différence si son nouveau salaire est inférieur à celui qu'il avait à son ancien poste.

Règlement des autres points financiers: un arrangement concernant la part du 13^e salaire, le montant d'éventuels bonus ou provisions, le versement de frais ou d'autres dédommagements, les prestations de la caisse de pension, etc. doivent être stipulés dans l'accord de résiliation. Il faut savoir qu'un paiement unique peut, selon les circonstances, être fiscalement pénalisant pour l'employé, il convient donc de vérifier la chose.

Restitution des objets: les outils de travail mis à disposition par l'employeur, comme l'ordinateur, le portable, etc. doivent être restitués ainsi que les documents commerciaux professionnels.

Paiements compensatoires: comme l'employé renonce à toute prétention salariale en cas de maladie ou d'accident, il faudrait inclure une clause dans le contrat qui stipule qu'en cas de maladie ou d'accident, l'employeur s'engage à verser un paiement compensatoire dont le montant correspond à celui du salaire auquel il avait droit selon les termes du contrat de travail.

Offre d'outplacement (remplacement externe): l'accord doit inclure les offres d'outplacement et les possibilités de consultation proposées par l'employeur.

| 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 Drogistes Suisse».

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



Avant que les démangeaisons ne deviennent insupportables

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



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

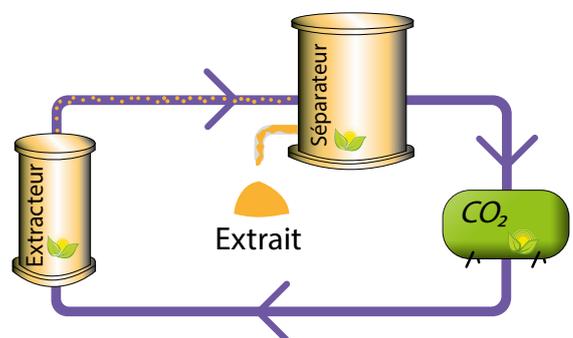


Pour les zones cutanées particulièrement touchées

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

DÉTENDU GRÂCE À UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Dormir est la chose la plus naturelle du monde mais ce n'est pas une évidence. De nombreuses personnes dorment mal et souffrent des conséquences. Les droguistes peuvent les aider de manière naturelle.

Ceux qui envient le sommeil des bébés n'ont probablement jamais vu un petit être lutter pendant des heures contre le sommeil en agitant les mains et les pieds. Mais quand un bébé dort, rien ne le dérange plus, même pas les bruits forts et soudains – au contraire, il continue à dormir imperturbablement. Et de ça, beaucoup d'adultes en rêvent, eux qui se réveillent tout le temps, restent des heures éveillés ou ne peuvent pas s'endormir ou se rendormir. Les scientifiques considèrent que les troubles du sommeil se manifestent de plus de 80 manières différentes et sont très largement répandus. Ainsi, la Société allemande de recherche sur le sommeil et de médecine du sommeil (DGSM) estime par exemple que 10 à 30 % de la population souffre de troubles de l'endormissement ou du sommeil. Cela correspond plus ou moins aux données publiées au niveau mondial.

Dormir, une évidence?

En moyenne, un adulte dort environ sept heures, un adolescent 9 heures et un bébé même 16 heures sur 24. Mais ce qui prime pour un «bon» sommeil n'est pas tant la durée effective du sommeil que le

sentiment d'être reposé et productif. En général, le rythme jour-nuit combiné à des processus physiologiques complexes régule de lui-même le besoin en sommeil. Les phases d'activité et de repos se succèdent naturellement. Pendant la journée aussi, des périodes durant lesquelles on a envie de se régénérer font suite à des phases de performance. «Certaines circonstances de la vie, comme le stress, des mauvaises habitudes de sommeil et alimentaires ou des maladies, peuvent perturber ces rythmes naturels de sommeil et ainsi considérablement gêner le sommeil», explique la droguiste diplômée et naturopathe NTE *Sandra Zürcher*. >



SANDRA ZÜRCHER

«Ces personnes éprouvent davantage de stress et de pression, se sentent plus rapidement dépassées et surchargées, tombent plus facilement malades et souffrent plus fréquemment de douleurs que celles qui dorment bien.»

La plupart des troubles du sommeil ne sont pas dus à une maladie – les remèdes naturels et des changements d'habitudes peuvent alors contribuer à retrouver un sommeil sain.





WELEDA

Depuis 1921

format pratique
pour le voyage



Neurodoron®
Médicament
anthroposophique

COMPRIMÉS

en cas d'épuisement
nerveux et de
surmenage du
système nerveux-
sensoriel

Neurodoron®
comprimés

**En cas d'épuisement nerveux
Pour stabiliser le système nerveux**

Les troubles du sommeil peuvent prendre les formes les plus variées. On différencie troubles primaires et secondaires.

Les troubles du sommeil primaires ne sont pas dus à une maladie. On peut citer tous les comportements en matière de sommeil différents de la norme (dyssomnies), comme les difficultés à s'endormir ou à dormir d'une traite ou un besoin excessif en sommeil. Les troubles les plus fréquents sont le manque de sommeil (insomnie ou hypsomnie) dû à des troubles de l'endormissement ou des réveils nocturnes. Souvent, les personnes concernées souffrent des deux problèmes et se réveillent en outre trop tôt le matin. Si quelqu'un est somnolent durant la journée malgré un bon sommeil nocturne, on parle alors d'hypersomnie.

Les troubles du rythme sommeil-veille chez les travailleurs en équipe ou les personnes qui voyagent souvent sur plusieurs fuseaux horaires font partie des troubles primaires du sommeil. En raison du décalage du rythme, les personnes se sentent souvent très fatiguées durant la journée et restent éveillées la nuit. Les parasomnies peuvent aussi gêner le sommeil. On peut citer par exemple le somnambulisme ou les cauchemars.

Les troubles du sommeil secondaires apparaissent en raison d'une maladie psychique ou physique comme une dépression, des troubles anxieux ou des douleurs.

Les conséquences d'un manque de sommeil

Le manque de sommeil porte considérablement atteinte à la qualité de vie. Sandra Zürcher explique de quoi souffrent les personnes qui manquent de sommeil: «Ces personnes éprouvent davantage de stress et de pression, se sentent plus rapidement dépassées et surchargées, tombent plus facilement malades et souffrent plus fréquemment de douleurs que celles qui dorment bien.» En outre, elles ont davantage d'hormones du stress dans le corps, leur fréquence cardiaque et leur pression sanguine sont influencées de manière négative, leurs capacités intellectuelles sont limitées et il y a souvent apparition d'angoisses, de dépressions et des troubles physiques.

Pas étonnant donc que les personnes qui dorment mal cherchent des moyens et des voies pour retrouver un meilleur sommeil. Il n'est pas rare qu'elles commencent par chercher de l'aide en droguerie pour se faire aider de manière naturelle.

Mieux dormir naturellement

Droguiste et naturopathe, Sandra Zürcher sait de quoi elle parle concernant les troubles du sommeil. En tant que collaboratrice au service externe d'ebipharm SA, elle enseigne aux droguistes comment aider au mieux les clients concernés. Si quelqu'un se plaint de troubles du sommeil, il s'agit d'abord d'en trouver les causes. On peut aborder les thèmes listés ci-dessous en fonction de la relation que l'on a avec le client. Ils donnent des indications sur les causes possibles du problème de sommeil et fournissent d'importants repères sur le traitement adapté individuellement.

Facteurs qui ont une influence sur la qualité du sommeil:

- **Habitudes alimentaires et boisson:** éviter notamment les repas lourds à digérer, les tisanes diurétiques, l'alcool et la caféine avant d'aller au lit.
- **Programme du soir:** éviter surtout une consommation intensive de médias, les travaux très cérébraux ou des activités sportives exigeantes juste avant d'aller dormir.
- **Rituels avant l'endormissement:** peuvent aider par exemple des exercices de détente, un bain chaud, une tisane apaisante, un lait chaud.
- **Habitudes de sommeil:** il faut éviter par exemple des heures irrégulières de coucher et de lever.

Les médecines complémentaires et naturelles offrent de nombreuses possibilités pour favoriser un sommeil sain. Sandra Zürcher indique en particulier les options suivantes: si le client est ouvert aux remèdes homéopathiques, une combinaison d'Avena sativa, Coffea arabica, Passiflora incarnata et ZINCUM valerianicum peut être utilisée en cas d'agitation nerveuse et de troubles du sommeil. La médecine orthomoléculaire soutient l'apaisement général avec de l'orotate de magnésium ou des complexes de vitamines B.

En phytothérapie, la droguiste recommande par exemple la passiflore officinale (en cas d'agitation psychique et de tendance aux soucis), la teinture-mère >

ALLER AU LIT DÉTENDU

Le calme du corps et de l'esprit favorise un sommeil sain et réparateur. Mais beaucoup de gens souffrent d'une agitation interne et de stress provoqué par un quotidien chargé. Il ressort d'une étude de l'Université de Ratisbonne (D) que des techniques de détente ciblées peuvent améliorer la qualité du sommeil sans aucun traitement médicamenteux. De nombreux exercices pour un meilleur sommeil visent à pouvoir mieux se détendre en activant le système nerveux végétatif et en réduisant l'hormone du stress. On trouve de tels exercices selon les préférences personnelles dans les techniques de yoga, de tai-chi, de qi gong, de training auto-gène et bien d'autres.

L'immunothérapie selon le Dr. méd. Carl Spengler (médecin et chercheur de Davos)



Spenglersan® Staphylococcus aureus comp.

est désigné par le code de couleur **bleu** clair et est un produit essentiel pour le traitement de maladies allergiques. Le bleu a un effet frais. Les symptômes allergiques sont les rougeurs, l'enflure et la chaleur de la peau ou de la muqueuse. Cette situation nécessite un rafraîchissement.



Spenglersan® Virus influenzae A comp.

L'anti-inflammatoire développé par Spengler contre la grippe espagnole pour renforcer le système immunitaire est vert clair. Le **vert** est la couleur de l'équilibre, de l'harmonie maximale ; il est aussi la couleur pour la régénération des forces.

Le code des couleurs Spengler

Dr. Carl Spengler développe dans les années 30, en collaboration avec Paul Meckel, le code des couleurs encore utilisé aujourd'hui pour les différents produits Original Spenglersan®.

Demande de flyers 'Code des couleurs selon le Dr. Carl Spengler' :
Fax 052 222 93 28, Courriel : kontakt@steinbergpharma.ch

Cystites adieu!

FEMANNOSE® – pour le traitement aigu et la prévention



- **Sans développement de résistances** avec une très bonne tolérance
- **Goût fruité** sans sucre ajouté
- **Naturel, vegan** sans gluten, lactose et agents conservateurs



Disponible dans les pharmacies et drogueries
Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

d'avoine (pour les états d'épuisement ainsi que les troubles du sommeil avec surmenage et après des maladies) de même que la teinture-mère de lavande (fortifie les nerfs, en cas de troubles de l'endormissement). La valériane et le houblon ont aussi des effets favorables sur le sommeil de nombreuses personnes. Les remèdes végétaux se prêtent également très bien pour les enfants. Souvent, on n'accorde pas assez d'attention au foie quand on souffre de troubles du sommeil. C'est pourquoi il peut être judicieux de soutenir le foie avec une combinaison de pissenlit, de chardon-Marie et de chélidoine.



Fotolia.com

La passiflore officinale agit sur les symptômes légers d'agitation psychique et d'angoisse, aide à l'endormissement et soulage les crampes.

Consulter son médecin

C'est aux droguistes de déterminer si un trouble du sommeil peut être traité de manière naturelle ou s'il faut consulter un médecin. Sandra Zürcher donne les critères suivants comme points de repère pour recommander une visite chez le médecin:

1. Quand un trouble du sommeil dure déjà depuis plusieurs semaines et pèse beaucoup sur l'humeur (irritabilité, colère, angoisse de la nuit suivante, etc.).
2. Quand il y a une forte fatigue le jour et/ou que des coups de barre se produisent dans des situations périlleuses comme lorsque l'on est au volant.
3. Quand on est fatigué durant toute la journée.
4. Quand il pourrait y avoir derrière de graves causes psychiques comme des troubles anxieux ou des dépressions.
5. Quand le problème de sommeil est causé par des problèmes physiques comme des spasmes musculaires, une difficulté à respirer ou d'importants ronflements.

Si les problèmes de sommeil apparaissent occasionnellement ou seulement pendant quelques jours, il n'y a alors généralement pas lieu de consulter son médecin.

troubles du sommeil sont dans un cercle vicieux. Elles se disent tellement «Je dois absolument bien dormir», qu'elles ne trouvent justement plus le sommeil. Dans ce contexte, il est important de savoir que l'on peut tout à fait mal dormir de temps en temps. Et qu'il est possible de créer des conditions qui favorisent le sommeil. Sandra Zürcher recommande par exemple un rythme quotidien régulier, la réduction des produits excitants, la pratique de la méditation ou du yoga, la séparation entre la vie privée et le travail, un bain ou un bain de pieds basique relaxant avant d'aller au lit, éviter des films ou des livres trop bouleversants, un repas léger le soir, ainsi qu'une chambre à coucher agréable sans facteurs perturbants comme des appareils électroniques ou autres.

| Anania Hostettler / trad: mh

Une aide à l'auto-aide

De toute manière, les personnes concernées sont reconnaissantes des conseils prodigués qui leur permettent de mieux s'endormir ou de passer leurs nuits. Souvent, les personnes qui souffrent de

> EN SAVOIR PLUS

Vos clients trouveront davantage d'informations sur les troubles du sommeil et les plantes médicinales qui favorisent le sommeil sur vitagate.ch. Conseil-lez-leur la plate-forme internet des drogueries!

Produits pour les cheveux

Selon l'art. 4 al. 1 let. a de la LPT, les médicaments servent à traiter une maladie.
Selon l'art. 3 al. 2 de la LDAI, les compléments alimentaires servent uniquement à compléter l'alimentation.
Il n'est donc pas pertinent d'effectuer une comparaison directe entre les deux.

La formule aux substances actives de PANTOGAR®:

La **L-cystine** favorise la croissance des cheveux et renforce leur structure cellulaire.

La **kératine** est le principal composant de nos cheveux. Elle renforce et préserve la substance capillaire.

La **levure médicinale** favorise la pousse d'ongles et de cheveux en bonne santé et améliore l'absorption des nutriments dans l'intestin. De plus, elle présente une forte teneur en vitamines comme la biotine, en acides aminés, en minéraux, en oligoéléments et en enzymes.

Le **pantothénate de calcium (vitamine B5)** stimule la croissance et la régénération des cellules capillaires.

La **thiamine (vitamine B1)** active la racine des cheveux et favorise l'irrigation sanguine du cuir chevelu, et donc la croissance des cheveux.

L'**acide 4-aminobenzoïque** empêche les cheveux de blanchir prématurément.

Acides aminés / fournisseurs d'acides aminés

Cystine

Kératine

Extrait de millet

Vitamine / fournisseurs de vitamines

Levures médicinales / levures

Pantothénate de calcium (vit. B5)

Thiamine (vitamine B1)

Pyridoxine (vitamine B6)

Riboflavine (vitamine B2)

Biotine (vitamine B7)

Acide folique (vitamine B9)

Acide nicotinique (vitamine B3)

Cyanocobalamine (vitamine B12)

Vitamine E

Huile de germe de blé

Extrait de germes de blé

Autres

Acide p-aminobenzoïque

Fer

Zinc

Cuivre

Albumine de soja

Silicium

L-lysine

Algues rouges calcaires

: aperçu des composants

... à prévenir, à traiter ou à soulager les maladies.
 ... à la constitution et à l'entretien de l'organisme humain.
 ... entre les médicaments et les compléments alimentaires.

Médicament			Complément alimentaire		
Chute de cheveux diff. causes		Chute de cheveux due à une carence en biotine	Pour garder des cheveux en bonne santé		
Pantogar® (Dose journal. mg) ²	Priorin N® (Dose journal. mg) ²	Biotine Merz® Biotine Biomed®, Rombellin® (Dose journal. mg) ²	Revalid Complex® (Dose journal. mg) ³	Hirsana® Capsules huile millet doré (Dose journal. mg) ⁴	Burgerstein® Hair & Nails (Dose journal. mg) ⁵
60	4 – 6				
60					
	280 – 420		150	200	500
mines					
	300 (Levures médicinales)		150 (Levures)		
B5)	180	20 – 30	6	2.7	18
	180		1.1	1.1	
	Levures médicinales		1.4	2.4	
	Levures médicinales			1.8	
	Levures médicinales	5	0.05	0.174	0.15
	Levures médicinales		0.2		0.4
B)	~ 0.1				
12)			0.025		
				11	
	542 – 813				
			150		
B)					
	60				
	Levures médicinales		4.5		
	Levures médicinales		4.5	10	10
			0.9		1
			464.4		
					200
					100
					800

... Sources: 2: www.Swissmedic.ch pantogar®, Priorin N®, Biotine Merz®, Biotine Biomed®, Rombellin® 3: Informations nutritionnelles Revalid Complex®, 4: Informations nutritionnelles Hirsana®, 5 Informations nutritionnelles Burgerstein Hair & Nails®.
 ... les cassants. Traitement préventif contre le grisonnement. P: Adultes: 3 capsules par jour. Enfants et autres informations, voir la notice d'information destinée aux patients. CI: Hypersensibilité à l'un des excipients. PE: Pantogar n'est pas indiqué en cas
 ... IA: En cas de traitement concomitant avec des sulfamides, veuillez demander conseil à votre médecin, pharmacien ou droguiste. G/A: uniquement après consultation de votre médecin, pharmacien ou droguiste. El fréquents: troubles gastro-intestinaux
 ... (Suisse) SA, Hegenheimerweg 57, 4123 Allschwil, tél. 061/486 36 00 05.14 V03





Anita Vozza

«NOUS VOULONS NOUS DÉVELOPPER, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX»

Eva Candrian est pharmacienne – et femme d'affaires. A partir d'un petit service de distribution dans sa propre pharmacie, elle a développé Steinberg Pharma SA, une entreprise florissante.

Eva Candrian, comment se fait-il qu'en tant que propriétaire et directrice de pharmacie vous soyez engagée dans la distribution de produits pharmaceutiques?

Eva Candrian: C'était un hasard, au vrai sens du terme. Un intermédiaire m'a proposé de reprendre une petite entreprise, qui pourrait, pensait-il, constituer un intéressant complément à la pharmacie Steinberg. Je dois admettre que j'étais une parfaite débutante, je n'avais aucune expérience du monde de l'industrie. S'engager dans la branche pharma avec l'expérience du commerce de détail de la pharmacie n'est pas chose aisée. D'abord parce qu'il s'agit de deux métiers différents et qu'il est ensuite indispensable de faire partie de réseaux. Mais j'ai eu la chance d'avoir à mes côtés un conseiller ayant plus de 30 ans d'expérience dans l'industrie. Et c'est ainsi qu'en 2008, nous avons commencé la distribution de produits pour le canal spécialisé de la podologie avec la nouvelle entreprise

Steinberg Pharma SA, alors encore située dans la pharmacie, en rachetant l'entreprise Bernauer & Cie. Le premier médicament, un produit de désinfection des plaies appelé octenisept, a suivi environ un an plus tard. Notre engagement pour ce produit extraordinaire nous a dès le début apporté une croissance stable.

Depuis, vous vous concentrez sur les produits de la médecine complémentaire. Quelle est votre stratégie?

Je dirais que nous nous considérons comme une entreprise active dans le secteur de la médecine complémentaire. Nous voulons intégrer d'autres produits ou lignes de produits de la médecine complémentaire dans notre assortiment et c'est une pensée holistique qui participera au choix de nos autres partenaires de distribution. Mais ce n'est pas tout, car il faut les deux options: la médecine académique et la médecine complémentaire. Nous sommes désormais aussi connus pour notre département services, les prestations que nous proposons dans le domaine réglementaire sont notamment les nouveaux enregistrements, le suivi des dossiers et le conseil.

Comment cela se passe-t-il? Comment, en tant que distributeur, accédez-vous à de nouveaux produits? La concurrence n'est pas des moindres dans le domaine pharmaceutique...

Je ne suis pas du tout du genre à faire des chichis, au contraire, j'aimerais plutôt que les choses se passent simplement. Je suis persuadée que ce que l'on dégage détermine ce que l'on reçoit en retour. Cela s'est du moins passé de la sorte avec nos partenaires actuels. Je n'aimerais pas bâtir mon entreprise sur le malheur des autres en les acculant de manière brutale. Je trouve donc très important que ce soit les partenaires de distribution potentiels qui viennent à moi, et non l'inverse. Je pense qu'il faut de la place pour tous. Pour moi, l'éthique est très importante, autrement dit, nous voulons nous développer, mais pas à n'importe quel prix. Sur le plan interne, nous suivons des principes d'éthique: tous doivent aller bien dans l'entreprise et si possible pouvoir faire ce en quoi ils excellent.

A propos de croissance: ces deux dernières années ont été intenses pour Steinberg Pharma SA. >

Depuis 1990, **Eva Candrian** est propriétaire de la pharmacie Steinberg, à Winterthour, spécialisée dans la médecine académique et la médecine alternative. En 2008, la pharmacienne a créé Steinberg Pharma SA, afin de distribuer avec sa propre entreprise des cosmétiques et des produits de podologie pour un client. Eva Candrian considère cependant que la véritable naissance de son entreprise a eu lieu au moment où elle a distribué son premier médicament. Depuis 2009, de nouveaux produits et lignes de produits viennent régulièrement compléter son offre, essentiellement dans le domaine de la médecine complémentaire.

C'est incroyable le soutien dont nous avons bénéficié. Des entreprises, même des grandes, se sont intéressées à nous. Je me demande d'ailleurs comment elles ont bien pu avoir vent d'une entreprise de distribution aussi petite que la nôtre. Nous sommes de nouveau en négociations... Même si j'ai d'abord répondu à la dernière demande que nous étions en pleine croissance et voulions maintenant un peu consolider notre position, j'ai fini par admettre mon intérêt au terme d'un long entretien téléphonique.

Dans votre pharmacie Steinberg à Winterthour, vous mettez non seulement l'accent sur la médecine académique mais aussi sur la médecine alternative et l'homéopathie. Etes-vous encore une exception ou les pharmacies sont-elles de plus en plus nombreuses à le faire?

Je ne suis certainement pas une exception, de plus en plus de pharmacies et de drogueries s'intéressent à la médecine complémentaire. C'est très bien comme ça. Les exigences sont naturellement très élevées si l'on veut être à la hauteur et donner des conseils compétents dans le domaine complémentaire. L'homéopathie est un bon exemple, car elle prend en compte la globalité de l'individu, son état mental, ses préférences et ses aversions, elle cherche à savoir quand les douleurs empirent et quand elles diminuent, si le mal est plutôt intérieur ou extérieur, s'il se manifeste plutôt le soir ou le matin, etc. Vous ne pouvez pas réussir avec l'homéopathie si vous choisissez les remèdes homéopathiques avec l'approche de la médecine académique. Suivre des cours d'homéopathie ne suffit pas pour comprendre vraiment le principe homéopathique ou pour guérir dans le sens homéopathique. Pour donner des conseils de médecine complémentaire, il faut avoir une approche holistique et ne pas se concentrer uniquement sur le symptôme concerné. Il y a naturellement aussi d'autres pharmacies et drogueries qui suivent la même voie que nous.

Mais le temps ne manque-t-il pas dans le travail quotidien d'une pharmacie pour dispenser des conseils aussi complets?

Nous consacrons souvent 30, voire 45 minutes pour conseiller les clients. Nous l'avons toujours

fait. C'est même une priorité pour moi. Mais désormais, les entretiens de conseil qui durent aussi

longtemps sont payants. Afin de garantir la qualité et le professionnalisme des conseils, nous avons aussi engagé deux homéopathes. Nous disposons certes des connaissances de base nécessaires, mais quand il s'agit de juger l'état d'un client d'un point de vue homéopathique et de le soigner pro-

fessionnellement, je veux quelqu'un qui a appris l'homéopathie et qui la pratique. Nos thérapeutes ont tellement d'expérience qu'ils peuvent analyser et traiter les troubles aigus en un quart d'heure. S'il n'y a pas d'amélioration, il faut faire une anamnèse et le client est alors en traitement chez l'homéopathe. Nos collaboratrices sont spécialement formées dans certaines thérapies et accompagnent les clients sur la voie de la guérison.

L'assortiment de Steinberger Pharma SA s'adresse essentiellement au commerce spécialisé. Quel est selon vous le poids de la droguerie par rapport à celui de la pharmacie?

Nous nous adressons en premier lieu aux pharmacies et aux drogueries, mais souhaitons aussi inclure les naturopathes et peut-être plus tard les médecins. Dès le début, nous avons traité drogueries et pharmacies de la même manière. A mon avis, la droguerie, que j'aime beaucoup, est plus proche des principes de la médecine complémentaire que la pharmacie. Deux droguistes travaillent au service extérieur de notre entreprise et un troisième viendra bientôt les rejoindre. Sans vouloir vous flatter, j'ai beaucoup de respect pour les droguistes. Ils connaissent et savent faire beaucoup de choses et leur formation continue est d'un niveau élevé.

A propos de formation continue: votre entreprise sera aussi présente au forum de formation, la plus grande manifestation de formation continue de la branche de la droguerie. Qu'espérez-vous de ces trois jours en novembre?

Rencontrer des gens! J'aimerais rencontrer des droguistes car ils nous intéressent. Nous avons l'impression que nous pourrions devenir de bons partenaires et nous voulons les approcher, pour ainsi dire faire le premier pas.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

EVA CANDRIAN
«Je suis persuadée que ce que l'on dégage détermine ce que l'on reçoit en retour.»

SETS D'EXERCICES ORGANOLEPTIQUES DE HÄNSELER

Nouveaux sets d'exercices avec 48 drogues et 30 substances –
à commander dès maintenant!

L'examen organoleptique de plantes médicinales et de substances chimiques fait partie de la formation initiale des droguistes CFC. Afin que les apprentis puissent entraîner cette compétence centrale et gagner en assurance, l'entreprise Hänseler SA a préparé en collaboration avec l'Association

suisse des droguistes des sets d'exercices. La commande de ces sets n'est possible qu'une fois par année afin que la marchandise arrive homogène, fraîche et de qualité chez les apprentis. Les 48 drogues et les 30 substances ne peuvent être commandées qu'en sets. Utilisez-les!



Set d'exercices Hänseler

- Set de travail avec 48 drogues et set d'exercices avec 30 substances
- Formulaire sous www.drogistenverband.ch/fr/depart/documents_telechargements/profession
- Prix: 350.– francs
- Livraison en mars 2017
- Date limite pour la commande: 30 novembre 2016

Commande

Commande par mail à l'adresse suivante:

m.schmutz@drogistenverband.ch (n'oubliez pas d'indiquer votre n° de client Hänseler)

Commande par écrit à l'adresse suivante:

Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, Fax 032 328 50 31

Expéditeur

N° de client Hänseler

Prénom / nom

Société

Rue / n°

NPA / localité

Date / signature



APERÇU DES DIFFÉRENTS TYPES DE RHUMATISMES

Le rhumatisme peut se manifester sous différentes formes. Voici un aperçu des différents symptômes et troubles rhumatismaux – pour traiter vos clients de manière optimale.

Le rhumatisme est la maladie endémique numéro 1 Suisse. Il ne concerne pas seulement les personnes âgées mais aussi les adolescents et les enfants. C'est surtout lorsque le temps change que les articulations se font douloureuses. Pour un conseil et un soutien optimal en droguerie, il est important de connaître les différentes maladies rhumatismales.

Les principaux groupes de rhumatismes
Les maladies rhumatismales sont réparties en quatre groupes principaux.

1) Les maladies dégénératives des articulations et du rachis: ces maladies des articulations sont provoquées par l'usure du tissu cartilagineux. Les articulations les plus touchées sont les genoux et les hanches (arthrose) ainsi que

RECONNAÎTRE LES RHUMATISMES – aperçu des principaux symptômes rhumatismaux

	Maladies dégénératives	Maladies rhumatismales inflammatoires
Exemple	Arthrose primaire	Polyarthrite rhumatoïde
Troubles	<ul style="list-style-type: none"> • Raideur en début de journée • Douleurs durant la phase de dérouillage après une période de repos <p>En cas d'arthrose avancée:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Douleurs constantes durant les phases de repos et d'effort • Les douleurs se limitent en général à l'articulation concernée, ce n'est qu'en cas d'arthrose de la hanche que les douleurs peuvent s'étendre à l'aîne et irradier jusqu'aux fesses ou aux genoux • Raideur des articulations en raison de limitations douloureuses de la mobilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les premiers temps, se manifeste généralement dans les petites articulations des doigts et des orteils • Les articulations se mettent soudain à enfler • Douleurs au repos <p>Dérèglement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'autres articulations sont touchées (coudes, épaules, genoux, hanches) • Les processus inflammatoires atteignent les gaines tendineuses et les bourses séreuses • Ev. des douleurs et une raideur de la nuque
Symptômes généraux		<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Malaise • Faibles capacités d'effort • Légère fièvre • Sueurs nocturnes • Parfois aussi perte de poids
Bases du traitement	<ul style="list-style-type: none"> • Mouvement: modéré mais sans surcharger les articulations, physiothérapie et ergothérapie, en complément, application de chaleur, lumière infrarouge et lumière ultraviolette, hydrothérapie, massages, év. application de froid en cas d'inflammation 	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement médicamenteux: AINS, préparations de cortisone, chondroïtine, acide hyaluronique • Traitement opératoire (articulation artificielle) • Médecine complémentaire: phytothérapie, acupuncture <p>Inhiber l'inflammation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traitement de fond (biothérapie), cortisone, AINS • Local: injection de cortisone • Traitement orthopédique • Chirurgie • Activités physiques et sport, physiothérapie, ergothérapie



Fotolia.com

la colonne vertébrale (spondylose). Ces usures sont liées à l'âge ou peuvent être provoquées par des surcharges ou des sollicitations inadéquates.

2. Les maladies rhumatismales inflammatoires: une certaine activité du système immunitaire (maladie auto-immune, infection bactérienne ou virale) peut provoquer des maladies rhumatismales inflammatoires. Ces inflammations peuvent toucher tout le corps. Elles ne concernent pas seulement les personnes âgées mais également les adolescents et les enfants. Dans ce cas, on parle d'arthrite juvénile idiopathique (ou arthrite chronique juvénile). Les autres maladies rhumatismales sont:

- **l'arthrite psoriasique** (forme de maladie chronique inflammatoire des articulations qui s'accompagne de psoriasis)

- **l'inflammation de la colonne vertébrale** (spondylite ankylosante ou maladie de Bechterew)
 - **le lupus érythémateux** (maladie auto-immune qui survient souvent chez les jeunes femmes en âge de procréer)
 - **la polymyalgie rhumatismale** (réaction inflammatoire au niveau de la paroi des artères)
- 3. Le rhumatisme des parties molles:** le rhumatisme des parties molles concerne des structures molles telles que les muscles, les tendons et les tissus adipeux et conjonctifs. Une forme particulièrement problématique de cette affection est la fibromyalgie. Cette maladie chronique et douloureuse touche essentiellement les femmes dès le milieu de la trentaine.
- 4. Les maladies métaboliques avec troubles rhumatismaux:** les troubles rhumatismaux ➤

	Rhumatisme des parties molles	Maladies métaboliques
	Fibromyalgie	Goutte
<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilité à la pression • Articulations souvent chaudes, mais rarement rouges • Symptôme typique: une raideur matinale • Selon l'évolution de la maladie, la raideur matinale peut durer de 30 minutes à plusieurs heures 	<ul style="list-style-type: none"> • Souvent des douleurs musculaires diffuses à proximité des articulations • Douleurs simultanées des deux côtés du corps • Douleur brûlante, tranchante ou perforante 	<p>La goutte, qui progresse pendant une longue période, a pour origine une concentration excessive d'acide urique dans le sang (hyperuricémie)</p> <p>Crise de goutte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • inflammation soudaine et douloureuse d'une articulation • touche le plus souvent l'articulation de base du gros orteil • l'articulation et la peau qui l'entoure sont gonflées • l'inflammation peut s'étendre aux gaines tendineuses et aux bourses séreuses <p>Goutte chronique:</p> <ul style="list-style-type: none"> • les douleurs surviennent par poussées, à intervalles de plus en plus rapprochés • la maladie peut alors toucher plusieurs articulations en même temps • des tophus goutteux (nodosités) peuvent se former sur le pavillon des oreilles, les coudes, les pieds et les doigts <p>Dépôts d'acide urique dans les reins → calculs rénaux</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Au fil des ans, la maladie peut aussi affecter les glandes lacrymales et salivaires, la peau, les poumons, les vaisseaux sanguins, le cœur, les yeux et le système nerveux périphérique • Chez 20 % des patients, se forment aussi des nodules, en particulier aux coudes et aux doigts 	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Fatigue diurne chronique • Epuisement • Faibles capacités d'effort • Impression d'avoir le visage et les mains enflés • Mains et pieds froids • Sensibilité au temps • Problèmes circulatoires • Sensation de vertige • Troubles gastro-intestinaux et cardiaques 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux du bas-ventre (vessie, menstruations) • Troubles respiratoires fonctionnels • Fourmillements dans les mains, les bras et les jambes • Syndrome des jambes sans repos • Maux de tête de type migraineux • Problèmes visuels et auditifs • Problèmes cutanés • Dépression • Angoisses
<ul style="list-style-type: none"> • Dans leur forme classique, les inflammations des articulations touchent les deux côtés du corps de manière symétrique • Mais il y a toujours des exceptions à la règle: surtout au début de la maladie ou en cas de progression modérée, les atteintes peuvent ne concerner qu'un côté du corps (atteintes asymétriques) 	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Fatigue diurne chronique • Epuisement • Faibles capacités d'effort • Impression d'avoir le visage et les mains enflés • Mains et pieds froids • Sensibilité au temps • Problèmes circulatoires • Sensation de vertige • Troubles gastro-intestinaux et cardiaques 	
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation: équilibrée avec beaucoup de fruits et de légumes, viande et poisson maigres, produits laitiers car les besoins en calcium et en vitamine D sont accrus, surtout en cas de traitement avec de la cortisone • La vitamine E et l'huile de poisson (acides gras oméga 3) ont une influence positive sur les inflammations des articulations 	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique et entraînement sportif • Traitement psychologique et psychosomatique • Traitement médicamenteux: inhibiteurs de la recapture de sérotonine et inhibiteurs de la recapture de noradrénaline, paracétamol, tramadol, prégabaline 	<ul style="list-style-type: none"> • Médecine complémentaire: acupuncture, homéopathie • Alimentation: situation très différenciée, chez certains, l'alimentation végétarienne apporte un plus, tandis que d'autres supportent mieux les mets à base de viande que ceux aux céréales
		<ul style="list-style-type: none"> • Traitement médicamenteux: abaisser le taux d'acide urique • Compresses et enveloppements (froids ou chauds) • Equilibre acido-basique • Alimentation: moins de viande, plus de produits laitiers, beaucoup de légumes, peu de produits sucrés • Pas de bière, peu de vin, réduire le surpoids



provoqués par des maladies métaboliques se caractérisent par des dépôts d'urée (goutte) ou de calcium dans les tissus ou encore par une décalcification des os (ostéoporose). En cas de goutte, des cristaux d'urée se forment suite à un dysfonctionnement du métabolisme de l'acide urique, ce qui peut provoquer de douloureuses inflammations des articulations. En cas d'ostéoporose, la diminution de la densité osseuse augmente les risques de fractures et peut provoquer des douleurs.

QU'EST-CE QUE LE RHUMATISME?

Dans le langage courant, le mot «rhumatisme» est un terme générique qui englobe tous les symptômes et maladies inexplicables et douloureux des muscles, des tendons et des articulations. Pour le personnel médical, ce terme englobe également différentes affections du système locomoteur. La médecine moderne recense quelque 200 maladies rhumatismales.

BON À SAVOIR

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: l'actuel numéro de la *Tribune du droguiste* fait aussi le point sur les rhumatismes.

Les traitements médicamenteux

Si vous suspectez un trouble rhumatismal chez un client, conseillez-lui de consulter un médecin. Car presque toutes les maladies rhumatismales nécessitent un traitement médicamenteux anti-inflammatoire. Les analgésiques utilisés à cet effet sont soumis à ordonnance. Il est en outre conseillé de collaborer avec d'autres spécialistes ou nutritionnistes.

Les médicaments végétaux classiques pour le traitement des rhumatismes sont l'écorce de saule et la griffe-du-diable ainsi que l'arnica et la consoude. Ces plantes atténuent les douleurs et

présentent des effets anti-inflammatoires. Selon les symptômes, on peut aussi recourir à des préparations qui stimulent le métabolisme, favorisent l'élimination ou font du bien au moral.

Une nouvelle étude sur les effets d'*Uncaria tomentosa* (griffe de chat ou liane du Pérou) a débouché sur d'intéressants résultats. En effet, il s'avère que certaines substances amères, les alcaloïdes de l'oxindole pentacyclique (AOPs), ont une double action sur les rhumatismes:

- Les AOPs agissent directement sur le système immunitaire non-spécifique. Ils augmentent les effets défensifs des cellules immunitaires et inhibent simultanément la libération des TNF-alpha, IL-1 et IL-6 à partir des macrophages activés.
- Les AOPs agissent indirectement sur le système immunitaire spécifique. Ils augmentent la prolifération des lymphocytes T et B inactifs par un facteur de croissance des lymphocytes (LGF) tout en inhibant la prolifération des lymphocytes T et B hyperactifs et transformés.

Il est ainsi souvent possible d'atténuer les poussées inflammatoires. Cette substance permet aussi de prolonger les périodes de rémission chez les patients souffrant de polyarthrite chronique.

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

¹ Setty, Sigal: Herbal medications commonly used in the practice of rheumatology: mechanisms of action, efficacy, and side effects. *Semin Arthritis Rheumatology*, 06/2005, édition 334 (6).

BIEN EMMITOUFLÉ POUR L'HIVER



Profitez des belles journées d'hiver pour sortir au grand air et rester en pleine forme. Notre site vitagate.ch vous explique comment prévenir les maladies et quels médicaments non soumis à ordonnance vous pouvez prendre en automédication pour vous soulager en cas de troubles bénins.



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



Un clic quotidien pour votre santé.

NOUVEAU MEMBRE

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

**Section: ZH/SH
Drogerie Wehntal**

Katja Laube
Alte Poststrasse 2
8166 Niederweningen

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

DES ACIDES HUMIQUES POUR LA SANTÉ DES INTÉSTINS

On prête aux acides humiques des effets positifs sur le système digestif. Cette substance est utilisée depuis longtemps en application externe et en médecine vétérinaire. Une préparation est actuellement autorisée pour les humains en droguerie.

«Le charme discret de l'intestin» ou «La santé commence par les intestins»: tels sont les titres de livres grand public sur la santé des intestins. Leur succès montre à quel point la prise de conscience de l'importance de la santé intestinale pour tout l'organisme a crû ces dernières années. Ce faisant, une ancienne substance bénéficie d'une nouvelle attention: l'acide humique. On lui prête une influence favorable sur la santé de l'appareil gastro-intestinal. Les acides humiques sont des produits de dégradation naturels de plantes et sont présents dans la terre qui contient de l'humus, dans la tourbe, les boues d'épuration, les eaux et dans le lignite. On en trouve aussi de faibles quantités dans les aliments torréfiés et fermentés (café, thé, bière, croûte de pain et viande rôtie).

Bons résultats en médecine vétérinaire

Cette substance occupe une place de choix en médecine traditionnelle chinoise depuis longtemps déjà. En Europe, en revanche, les acides humiques sont connus avant tout pour les applications externes comme dans les bains et les enveloppements de boue. Ils ont aussi un large spectre d'applications internes en médecine vétérinaire où ils réduisent surtout les affections intestinales et la diarrhée chez les animaux de trait. Ils sont également utilisés pour le nettoyage biologique des eaux usées. De nombreuses études en médecine vétérinaire ont déjà été publiées sur leur utilisation dans les remèdes vétérinaires autorisés. Elles prouvent que les acides humiques inhibent la croissance des bactéries pathogènes et celle des moisissures et engendrent en outre une réduction des mycotoxines. Les acides humiques améliorent la digestion des protéines et augmentent l'absorption du calcium et des oligo-éléments. Ils contribuent ainsi à une meilleure santé intestinale, optimisent l'assimilation de la nourriture et boostent l'activité du système immunitaire des animaux.



Les acides humiques se trouvent naturellement dans la terre, la tourbe et le lignite.

Des acides humiques aussi pour les humains

Mais les humains peuvent aussi profiter des multiples bienfaits des acides humiques sur le système digestif: depuis 2011, un remède avec des acides humiques du type WH67® est disponible dans les drogueries et pharmacies suisses (voir encadré). Il est destiné à l'usage interne en cas de troubles gastro-intestinaux et métaboliques. Le type d'acides humiques fabriqué lors d'une procédure enregistrée soutient la flore gastro-intestinale et contribue ainsi à la santé du système digestif grâce à ses multiples propriétés: fongicide, antibactérienne et virucide, antiphlogistique et stomachique.

En raison de leur structure en réseau, les acides humiques WH67® glissent dans les espaces entre les villosités et entre les cellules épithéliales, au contraire du charbon médical qui se dépose sous forme de conglomerats compacts sur la muqueuse intestinale. Ils forment ainsi un film protecteur sur les muqueuses intestinales. Ce principe actif est donc à même de soulager des inflammations locales. En outre, les acides humiques empêchent l'adhérence de substances étrangères chimiques ou microbiennes sur la muqueuse intestinale. Ils possèdent également la capacité de lier les substances dommageables dans l'intestin. Comme l'acide humique WH67® n'est pas assimilé par l'organisme, les substances ainsi liées sont éliminées naturellement par l'intestin.

| Rosanna Carbone / trad. mh

ACIDE HUMIQUE WH67®

L'acide humique du type WH67® est produit par un traitement spécialisé à partir de substances humiques de lignite. Il s'agit de liaisons de haut poids moléculaire non hydrosolubles. L'acide humique WH67® est pratiquement complètement éliminé par voie naturelle sans qu'il soit résorbé et ne parvienne dans le système sanguin. Il agit physiquement et se prête donc aussi très bien à la prise pendant la grossesse et chez les enfants.

ACTUEL: Triomer® by *nasmer*®

Aidez les clients grâce à votre savoir technique



«Ma cliente a besoin d'un soin nasal: sa muqueuse nasale est irritée et sèche, elle démange, brûle et tire. En outre, le nez de la cliente présente toujours des croûtes, ce qui est désagréable pour elle.»

«Mon client souhaite se protéger contre un rhume, il souhaite se sentir en forme.»



Action de Triomer® by *nasmer*®

Triomer contient 3 composants précieux pour la muqueuse nasale:

1. **Le précieux sel marin de la Mer morte** est riche en minéraux (magnésium, potassium et calcium).
2. **L'hyaluronate (acide hyaluronique)** forme un film protecteur durable sur la muqueuse nasale et a une grande capacité de rétention d'eau.
3. **Le dexpanthénol** favorise la constitution et la régénération de la muqueuse nasale.

+ **huiles essentielles:** Triomer free by Nasmer contient en plus des huiles essentielles qui rafraîchissent et, en cas de congestion nasale, donnent une sensation de dégagement.

Triomer® by Nasmer hydrate et soigne la muqueuse nasale, ce qui améliore sa fonction et peut protéger contre les agents pathogènes

Triomer[®] by *nasmer*[®]

Nasmer
s'appelle désormais
Triomer by Nasmer

Le soin nasal naturel aux sels marins de la Mer Morte

Humidifie, soigne et protège



SE RENFORCER POUR AFFRONTÉ L'HIVER

Un apport insuffisant en micronutriments affaiblit le système immunitaire – ce n'est pas une bonne chose en hiver. Détecter et corriger à temps une alimentation carencée est un joli défi pour l'équipe de la droguerie.



Les micronutriments renforcent le système immunitaire. Il est donc important de veiller à des apports suffisants, particulièrement durant la saison froide.

Dans le sixième rapport sur la nutrition datant de 2012, le Département fédéral de l'intérieur indique que près d'un cinquième des personnes admises à l'hôpital souffrent de carences alimentaires. Un apport insuffisant pour certains nutriments est observé chez certains groupes de la population: les apports en calcium, protéines et vitamine D en particulier sont insuffisants chez de nombreuses personnes âgées, ce qui a des effets directs sur leur système immunitaire. Un fait qui ouvre d'importantes opportunités de conseil pour la droguerie. Mais comment identifier les clients qui risqueraient de souffrir d'une alimentation carencée?

Les signes d'une alimentation carencée
«Il y a des groupes de la population pour lesquels un apport insuffisant en sels minéraux et en vita-

mines est hautement probable et cela permet de développer une clientèle fidèle et reconnaissante», explique *Corinne Egger*, diététicienne ASDD. «On peut citer les personnes âgées qui ne sont plus si robustes, les femmes qui allaitent, les personnes en surpoids, les personnes véganes mais aussi des clients qui viennent en droguerie avec comme symptôme de la fatigue. Il vaut la peine d'être attentif, en particulier avec les clients habituels âgés», explique cette droguiste de formation qui dirige aujourd'hui un cabinet de conseil en nutrition à Dinhard (ZH). «Si ceux-ci perdent brutalement du poids, ont mauvaise mine, on ose vraiment leur demander s'ils vont bien. En particulier si l'on sait qu'il y a eu des changements dans leur environnement, comme la perte de leur conjoint, par exemple.»

Un entretien peut fournir des informations précieuses sur l'alimentation et l'équilibre en nutriments, Corinne Egger en est convaincue. «Il est important de prendre le temps de bien écouter le client et de lui poser des questions précises.» Car des symptômes non spécifiques comme un état de faiblesse, de la fatigue, un manque d'appétit et un manque d'entrain peuvent souvent indiquer une alimentation légèrement carencée.

Principaux nutriments pour les personnes âgées
Quand on soupçonne une alimentation déséquilibrée chez des personnes âgées, il faudrait les encourager à s'alimenter en suivant la pyramide alimentaire. «Si l'on respecte les recommandations de la pyramide alimentaire, on ne devrait en principe pas souffrir de carences. Il ne faut pas oublier de consommer à chaque repas si possible une part de

protéines comme de la viande, de la charcuterie, du fromage, un œuf, des légumineuses, des produits laitiers ou du poisson», explique Corinne Egger. Les craintes souvent invoquées concernant les graisses ou le cholestérol présents dans les sources de protéines sont infondées, car le facteur de risque d'hypercholestérolémie perd en importance avec l'âge. «Il est alors bien plus important que les sources de protéines d'origine animale soient riches en fer biodisponible, en calcium, en zinc et en sélénium.» Idem pour la vitamine D (poisson, œuf), B₁₂ (viande, œuf, lait), B₂ (produits laitiers), B₁ (viande de porc), acide folique (abats, œuf) et acides gras oméga 3 (poissons gras, viande, lait d'animaux de pâturage et œuf). Les aliments d'origine animale contribuent donc à l'approvisionnement en micronutriments.

Médicaments et nutriments
Comme les personnes âgées doivent souvent prendre plusieurs médicaments, il existe un risque que des interactions entre médicaments et nutriments provoquent ou renforcent des états de carence. «Nombre de médica-

ments prescrits sont des pilleurs de nutriments. Ainsi, les médicaments oraux contre le diabète ou les inhibiteurs de la pompe à protons réduisent l'assimilation de la vitamine B₁₂, du magnésium ou du potassium», explique la spécialiste. Les diurétiques et les hypolipémiants peuvent aussi jouer un rôle dans des carences. La phénytoïne, l'acide acétylsalicylique, et certains produits chimiothérapeutiques troublent le métabolisme du folate. La tétracycline, les inhibiteurs de gyrase et la DOPA, ainsi que les antiacides forment des complexes insolubles avec des cations polyvalents comme des ions de calcium et de fer ou avec des phosphates de l'alimentation.

Sensibiliser l'équipe

Il existe en droguerie de nombreuses possibilités d'informer sur le sujet des nutriments. «Il faudrait placer un présentoir avec une préparation de vitamine D près de la caisse au début de l'hiver», recommande Corinne Egger. Mais d'autres indications dans la vitrine, sur des tableaux d'affichage ou des dépliants contribuent à instaurer le dialogue sur le thème des «nutriments et des carences en nutriments». «C'est le moment idéal pour faire une petite formation pour l'équipe ou un brainstorming sur les questions que l'on peut poser aux clients en cas de symptômes non spécifiques pour obtenir le plus d'informations possibles.»

Comme exemple, la diététicienne cite les humeurs dépressives qui apparaissent très souvent en hiver: si l'on mange moins en raison d'un état dépressif, certains nutriments manqueront alors assurément, comme la vitamine D. «Mais un état dépressif peut aussi survenir en raison d'une carence en vitamine D – il s'agit de briser ce cercle vicieux.» C'est pourquoi il est indispensable de découvrir lors d'une discussion approfondie quelles sont les causes des symptômes présents, estime Corinne Egger.

De la vitalité pour l'hiver

Un apport insuffisant en principaux nutriments ne porte pas seulement atteinte à la qualité de vie. Il affaiblit également le système immunitaire et rend sensible aux maladies. La droguerie peut aider à expliquer la prise correcte de médicaments et les interactions correspondantes, ainsi que renvoyer aux aliments liquides et complémentaires et aux suppléments. Car un conseil en nutriments réussi permettra davantage qu'une vente supplémentaire: grâce à lui, les clients retrouveront leur vitalité – en particulier pendant la saison froide.

| Flavia Aeberhard / trad: mh

CONSEILS DIÉTÉTIQUES POUR LES CLIENTS ÂGÉS

Pro Senectute Suisse présente les choses importantes pour les personnes âgées: ces conseils peuvent être utilisés pour des dépliants et des feuilles d'information.

Comment puis-je me nourrir de manière équilibrée?

- Boire beaucoup
- Absorber suffisamment de protéines et de calcium
- Consommer de nombreux fruits, légumes et céréales complètes
- Privilégier les aliments de qualité
- Pratiquer une activité physique régulière

BON À SAVOIR

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients. Les micronutriments sont aussi au sommaire de l'actuel numéro de la *Tribune du droguiste*.



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**



Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **3 octobre 2016**

Envoyer les annonces électroniques à:
inseerate@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

Drogist/in (50-80 %) in Uster

Wir sind ein Pharmadienstleister und suchen per sofort eine/n Drogist/in – gerne auch eine/n Wiedereinsteiger/in.

Sie bearbeiten selbstständig Zulassungsunterlagen für Arzneimittel, übernehmen Aufgaben im Bereich Arzneimittelsicherheit und beantworten Kundenanfragen. Falls Sie mit diesen Themen noch nicht vertraut sind, arbeiten wir Sie schrittweise ein.

Sie arbeiten zuverlässig und genau und pflegen einen professionellen Umgang mit internationalen Kunden. Sehr gute mündliche und schriftliche Englischkenntnisse sind Voraussetzung, Französischkenntnisse erwünscht.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung mit Foto an pharmaconsulting@bluewin.ch

Die Drogerie im Schwamendingerhuus ist im Herzen des Quartieres und fungiert nicht nur als Anlaufstelle für Fragen der Gesundheit, Schönheit und Ernährung sondern auch als Treffpunkt der Bewohner.

Unsere Drogerie ist im Zentrum Schwamendingerhuus gleich neben der Tramhaltestelle. Sie wirkt mit Ihrem breiten und vielfältigen Sortiment lebhaft und lädt den Kunden zum Entdecken neuer Produkte ein. Dies kombiniert mit **Ihrer Kompetenz, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft** macht die Drogerie im Schwamendingerhuus zu einem unverzichtbaren Teil von Schwamendingen.

Daher suchen wir Sie als **Drogist/in 80-100 %**

Ihr Profil: Sie sind ausgebildete Drogistin und haben Freude an der Beratung der Kunden und packen auch gern bei Ausstellungen und Promotionen mit an. Idealerweise kennen Sie das Warenwirtschafts-System «ProPharma». Als selbstsichere und belastbare Persönlichkeit bewahren Sie auch in hektischen Situationen den Überblick. Sie schauen Veränderungen positiv entgegen, sind selbstständig und bereit Verantwortung zu übernehmen.

Unser Angebot: Unsere Drogerie fördert und fordert Sie in Fragen rund um Beratung und Verkauf in den Bereichen Medikamente, Körperpflege, Reform und Marketing. Zudem erwartet Sie ein selbständiges und spannendes Aufgabengebiet sowie attraktive Anstellungsbedingungen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen in einem persönlichen Umfeld voll zu entfalten und weiter zu entwickeln.

Erster Blick in unser Geschäft unter www.drogerieschwamendingen.com

Ihr nächster Schritt: Auf Ihre Bewerbungsunterlagen freut sich Marc Pfister, marc.pfister81@gmail.com



Holle



Nouveau



**Amour,
sérénité,
Holle**



Holle vous propose une gamme de laits infantiles bio à base de lait de chèvre

- ✓ Nouveau : maintenant une gamme complète à votre disposition
- ✓ Une alternative au lait infantile à base de lait de vache
- ✓ Des laits de suite adaptés après 6 mois et dès 10 mois dans le cadre d'une alimentation diversifiée
- ✓ Préparation facile et rapide

Important : le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. L'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Uniquement disponible en pharmacie, droguerie et magasin de produits diététiques. Plus d'infos sur www.holle.ch



Yeux secs ? hydrater naturellement

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

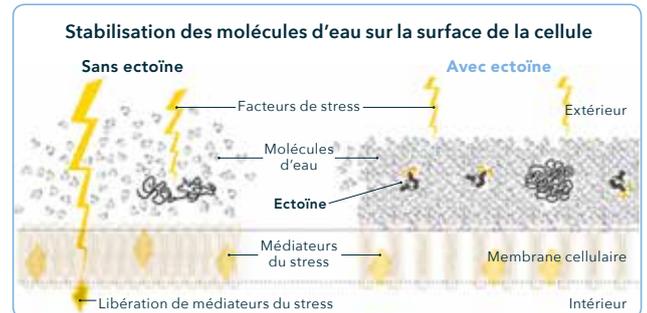
Vos patients étaient-ils satisfaits de l'efficacité et de la tolérance des collyres à base d'ectoïne ?

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

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

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

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



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



NOUVEAU
ectoïne & hyaluronate



Yeux secs ? hydrater naturellement

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

Convient aux porteurs de lentilles • Sans agent conservateur • Sans tampon phosphate