



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE STIMULE L'ORGANISME

**BIENTÔT LA QUATRIÈME RONDE
DE DROGOTHÈQUE**

**SOIGNER LES SINUSITES, RHINITES
ET RHINOSINUSITES**

**CIGARETTE ÉLECTRONIQUE: UNE AIDE
OU UN DANGER POUR LA SANTÉ?**

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



Le mouvement n'est pas seulement sain pour les muscles, les tendons et les articulations mais fait aussi du bien aux organes internes. Le cœur, en particulier, souffre du manque d'activité physique.



- 4 **Assurance qualité: DrogoThèque**
Une conseillère et une propriétaire de droguerie évoquent leur expérience commune de DrogoThèque

- 6 **Assemblée des délégués 2016**
Ordre du jour et organisation
- 7 **Conférence de la branche**
L'actualité de l'Association concernant la politique, les médias et la communication, la formation et le perfectionnement
- 8 **Réseau rédactionnel et publicitaire**
Les excellents articles sur la santé de *vitagate.ch* sur le site de votre droguerie



- 16 **Interview de Manuela Kägi**
Droguiste de formation, Manuela Kägi est une fervente partisane du bio. Elle est notamment responsable des drogueries chez le grossiste Bio Partner SA Suisse.

- 20 **Maladies des voies respiratoires supérieures**
Symptômes et traitements des sinusites, rhinites et rhinosinusites
- 23 **Probiotiques**
De récentes études confirment leur effet positif sur les maladies des voies respiratoires



- 24 **E-cigarette**
Avantages et risques de la fumée sans tabac
- 29 **Employés Droguistes Suisse**
Maladie réelle ou simulée – les droits de l'employeur et de l'employé. 1^{re} partie
- 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.



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

DROGOTHÈQUE: UN AUTRE REGARD

Le système d'assurance qualité DrogoThèque a fait ses premiers pas en 1995. Et 21 ans plus tard, la troisième ronde des visites de drogueries touche à sa fin. Une conseillère et une propriétaire de droguerie nous parlent de leur expérience commune de DrogoThèque.



Andrea Ullius

Propriétaire de droguerie, Sarah Meer apprécie le regard extérieur apporté par DrogoThèque et va réaliser deux suggestions d'amélioration.

Durant les premières années, les membres de l'équipe DrogoThèque ont dû faire face à certaines résistances et créer une base d'acceptation pour ce nouvel outil d'évaluation de la droguerie. Les professionnels sceptiques avançaient différents arguments: «je ne laisserai pas l'Association me dire ce que je dois faire», «chez nous, ça fonctionne autrement» ou encore «on ne peut pas comparer la droguerie avec d'autres magasins».

Aujourd'hui encore, les conseillers de DrogoThèque ne trouvent pas toujours une oreille attentive. Riche de ses premières expériences, *Yasemin Kuster*, droguiste ES qui vient d'intégrer l'équipe, le confirme: «Il y a effectivement des droguistes qui ne voient toujours pas le but et l'intérêt de DrogoThèque. Comme leur attitude est très négative, ils sont réfractaires à tout conseil.» L'équipe DrogoThèque est cependant unanime à affirmer qu'il ne s'agit heureusement que d'une très petite minorité. Les jeunes droguistes, en particulier,

n'ont pas de réserves à l'égard de cet outil d'assurance qualité.

Un important regard extérieur

Malgré les doutes initiaux, DrogoThèque a apporté beaucoup de changements dans la branche. De nombreux droguistes ont fait un «lifting de surface» à leur magasin ou se sont plus clairement positionnés. *Sarah Meer*, propriétaire de la droguerie Meer à Siebnen (SZ), est convaincue qu'un regard extérieur est un atout pour les drogueries: «Mon maître d'apprentissage était déjà favorable à DrogoThèque et nous avait fait participer à sa réalisation. A l'ESD, j'en ai encore appris plus sur cet instrument et je l'ai utilisé comme une aide. Les choses vont tellement vite aujourd'hui qu'on en arrive souvent à oublier des détails dans le travail quotidien. DrogoThèque nous aide alors à rouvrir un peu les yeux.» Si DrogoThèque a su se faire accepter, c'est certainement grâce au fait que cet outil de contrôle s'est

mué en instrument de conseil. En effet, outre l'évaluation globale de la droguerie, l'objectif principal est de donner des conseils et des suggestions permettant d'améliorer avec des moyens simples l'aspect ou l'assortiment de la droguerie.

La préparation est essentielle

L'Association suisse des droguistes tient beaucoup à ce qu'il y ait suffisamment de temps entre la prise de rendez-vous et la rencontre sur place. Les drogueries peuvent ainsi se préparer sérieusement à la visite durant cette période. Il est donc rare désormais de tomber sur des mouches dans les vitrines ou des lampes défectueuses. Par contre, les directeurs sont de plus en plus nombreux à répertorier à l'avance toutes les questions dont ils souhaitent discuter avec les collaborateurs DrogoThèque. Comme eux, Sarah Meer s'est préparée à l'évaluation DrogoThèque: «Comme j'ai reçu l'invitation et le questionnaire de l'ASD bien à l'avance, j'ai pu faire une inspection préalable et corriger différentes choses que je n'avais pas remarquées auparavant.»

Une heure de présence suffit

Les droguistes ont souvent l'impression que la visite DrogoThèque va nécessiter beaucoup de temps. Tel n'est pas le cas. Si le directeur du magasin fait déjà le tour au préalable de toutes les questions statistiques, alors une heure de présence suffit généralement. Les conseillers DrogoThèque peuvent fort bien terminer le reste du travail eux-mêmes. En tout et pour tout, une évaluation-conseil DrogoThèque dure entre deux et trois heures.

Sarah Meer a été étonnée de constater combien la visite DrogoThèque s'est déroulée rapidement. «Je ne peux même pas dire combien de temps Yasemin Kuster a passé chez moi. J'ai pu retourner travailler normalement tandis qu'elle faisait le tour du magasin. La discussion sur les points en suspens a aussi été rapide. Plus généralement, Madame Kuster a été une conseillère très agréable: elle a examiné ma droguerie de manière objective et les remarques qu'elle m'a faites étaient aussi bien positives que négatives.»

Objectif: des propositions concrètes d'amélioration

La plupart des drogueries sont en bon, voire très bon état en Suisse. Pratiquement plus aucun point de vente n'atteint pas le nombre de points minimal nécessaire lors de l'évaluation DrogoThèque. Quant à la droguerie Meer de Siebnen, elle est au top. Ayant engrangé un total de 293 points, elle fait partie des meilleures. Malgré tout, l'évaluation DrogoThèque a quand même encore apporté

quelques suggestions d'amélioration. «J'ai particulièrement apprécié deux propositions concrètes: jusqu'à présent, je n'avais pas un concept uniforme pour mes affiches et je présentais un peu trop de produits sur la table du magasin. Je vais réaliser ces deux mesures simples car elles vont permettre d'améliorer encore l'apparence de mon magasin», se réjouit Sarah Meer.

Yasemin Kuster travaille depuis six mois comme conseillère DrogoThèque et connaît bien les difficultés que peut poser l'analyse d'une droguerie. «On ne doit pas trop se laisser guider par ses goûts personnels. On tombe toujours ici ou là sur des concepts que l'on n'aimerait pas réaliser soi-même mais qui peuvent faire sens pour un autre point de vente», explique la droguiste ES.

DrogoThèque 4 dans les starting-blocks

Le concept de DrogoThèque prévoit qu'une nouvelle évaluation ait lieu tous les cinq ans et que les critères soient aussi redéfinis à ce rythme. En effet, de nombreux paramètres peuvent varier en cinq ans: ainsi, au début de DrogoThèque 3, les lampes LED étaient encore un phénomène marginal alors que cette technologie est omniprésente aujourd'hui. Autre exemple: en 2016, pratiquement toutes les drogueries ont introduit un système de gestion des marchandises alors que cet outil était encore pratiquement inconnu lors de DrogoThèque 2. Enfin, DrogoThèque 3 a pour la première fois mis l'accent sur l'écologie et la durabilité. Les grands distributeurs, comme Coop et Migros, ont fait leur devise de ces concepts, lesquels vont aussi gagner de l'importance en droguerie. Comment un magasin qui vend de nombreux produits naturels peut-il aussi faire preuve de durabilité dans d'autres domaines? Voilà des réflexions qui marqueront l'élaboration du questionnaire DrogoThèque pour le prochain cycle d'évaluation.

La propriétaire de droguerie Sarah Meer est aussi persuadée que DrogoThèque doit toujours tenir compte de nouveaux aspects. «Je trouve important que la branche ait des directives et lignes directrices auxquelles on peut se fier. Mais il faut aussi regarder au-delà de son nez et rester ouvert à la nouveauté. Si nous restons accrochés au passé, nous n'avancerons pas et deviendrons interchangeables.»

| Andrea Ullius / trad: cs

➤ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour en savoir plus sur l'outil d'assurance qualité de l'ASD.

ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS 2016

Les délégués de la branche de la droguerie se retrouveront le 25 novembre à Bienne pour leur assemblée annuelle. Les points suivants figurent à l'ordre du jour et feront l'objet de discussions et de décisions:

Ouverture

- > Election des scrutateurs
- > Approbation de l'ordre du jour

Approbation du procès-verbal de l'AD 2015	Vote
--	------

Approbation du rapport annuel 2015	Vote
---	------

Comptes ASD 2015	Vote
-------------------------	------

Elections

- | | |
|--|----------|
| > Comité central ASD | Election |
| > Fondation ESD | Election |
| > Commission scolaire ESD (présidence) | Election |
| > Commission de révision des comptes ESD | Election |
| > Organe de révision ASD | Election |
| > Membre d'honneur | Election |

Requêtes (voir rubrique Organisation)

Informations actuelles de l'ASD	Information
--	-------------

- > Section Politique et branche
- > Section Médias et communication
- > Section Formation et perfectionnement et état du financement de l'ESD

Convention collective de travail avec Employés

Droguistes Suisse	Vote
--------------------------	------

Actes financiers 2016/approbation contribution extraordinaire au financement du déficit de l'ESD	Vote
---	------

Evaluation d'un nouveau modèle de cotisation dès 2018	Vote
--	------

Budget 2017	Vote
--------------------	------

«La parole aux délégués»	Discussion
---------------------------------	------------

ORGANISATION

Les délégués recevront la convocation et les documents dans les délais fixés, au moins 30 jours avant l'AD.

Les requêtes à l'assemblée des délégués peuvent être adressées par écrit et motivées jusqu'au 11 novembre 2016 (date du timbre postal faisant foi) à l'Association suisse des droguistes, Martin Bangarter, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne.

En cas d'absence, un délégué peut envoyer un remplaçant, en accord avec sa section (Statuts de l'ASD, art. 30, al. 3).

CONFÉRENCE DE LA BRANCHE: INFORMATIONS DE L'ASD

Lors de la conférence de la branche d'automne, l'Association suisse des droguistes a donné des informations sur les thèmes politiques actuels, l'évolution dans le domaine des médias et la situation dans celui de la formation.

Le délai référendaire concernant la loi sur les produits thérapeutiques a expiré le 7 juillet 2016 sans avoir été utilisé. La loi sur les produits thérapeutiques entrera ainsi en vigueur dans la version adoptée par le parlement. La loi ancrera donc à l'avenir le fait que les droguistes sont habilités à remettre les médicaments non soumis à ordonnance. *Martin Bangerter*, président central de l'ASD, a qualifié cet acquis d'étape importante lors de la conférence de la branche du 28 septembre à Berne, devant les présidents de section et les représentants des groupements. L'ASD s'est en effet engagée des années durant pour la création d'une seule catégorie de médicaments pour l'automédication.

«Stratégie automédication» en cours d'élaboration

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic doivent à présent adapter les ordonnances concernées à la révision de la loi. L'ASD, en collaboration avec les associations ASSGP, Fedmedcom, OrTra MA, pharmaSuisse et ASMC, a rédigé une prise de position avec les revendications essentielles concernant les ordonnances. Cette prise de position commune a été adressée mi-septembre à l'OFSP. Si l'agenda prévu par l'OFSP peut être respecté, la révision de la loi sur les produits thérapeutiques et ses ordonnances entreront en vigueur au plus tôt mi-2018. Les nouvelles dispositions seront alors aussi valables pour la pratique. L'ASD continue en outre à

plancher sur la «Stratégie automédication», afin que les bonnes conditions adoptées par le Parlement se retrouvent effectivement dans la future loi et dans ses ordonnances.

Les médias de l'ASD sont appréciés «Le budget 2016 a été atteint dans le domaine des médias.» *Heinrich Gasser*, responsable médias et communication, a annoncé cette bonne nouvelle en introduction à sa présentation. La *Tribune du droguiste* occupe toujours une bonne position parmi les médias consacrés à la santé et tant le public que les annonceurs apprécient la qualité rédactionnelle du magazine. Selon les estimations, fin 2016, les recettes publicitaires atteindront de justesse les entrées prévues au budget.

La possibilité d'individualiser la *Tribune du droguiste* avec SMART_Lab, l'outil en ligne développé par l'entreprise Stämpfli SA, est bien accueillie: 12 drogueries ont déjà utilisé cet outil en ligne pour créer leurs jaquettes et d'autres entreprises ont déclaré avoir l'intention de l'utiliser pour adapter le magazine à leurs propres besoins.

D'autres publications spéciales sont prévues en 2017. Il s'agit de suppléments distribués avec les magazines d'autres éditeurs, ce qui permet d'atteindre de nouveaux groupes de clients. Les résultats positifs du premier supplément «Les 1000 premiers jours – du bébé au petit enfant» (uniquement en allemand «Die ersten 1000 Tage – vom Baby zum Kleinkind») confirment la pertinence de ce projet.

Les médias spécialisés évoluent de manière réjouissante: *d-inside*, le magazine spécialisé de la branche, devrait réaliser les recettes publicitaires prévues au budget et les nouveaux produits se développent bien. Les dix éditions prévues des dossiers spécialisés lancés en 2016 ont pu être réalisées avec des partenaires de la branche de la pharma et de la santé et de nombreuses commandes et réservations sont déjà arrivées pour les éditions 2017.

Notes au top pour l'ESD

Bernhard Kunz, vice-président de l'ASD et responsable formation et perfectionnement au sein du comité central, a surtout donné des informations sur les adaptations du nouveau processus de qualification, valable pour la formation professionnelle initiale dès 2017. Ces adaptations permettront notamment de vérifier les connaissances acquises de manière plus interconnectée. Enfin, les évaluations de la qualité et de l'organisation de la formation ES à l'ESD sont à nouveau positives: étudiants, corps enseignant et institutions neuchâteloises ont tous attribué d'excellentes notes à l'ESD.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

➤ Tous les thèmes abordés lors de la conférence de la branche de cet automne seront aussi à l'ordre du jour de l'assemblée des délégués du 25 novembre. Informations complémentaires sur l'AD, page 6.

PLUS DE VISIBILITÉ POUR LE SITE DE VOTRE DROGUERIE

Les moteurs de recherche favorisent les sites avec des contenus rédactionnels qui changent souvent. Avec les teasers des articles de vitagate, le site de votre droguerie bénéficiera de plus de visibilité.



Entspannt durch die Wechseljahre

Ob klassische Massage, Saunagänge oder traditionelle chinesische Medizin – gönnen Sie Ihrem Körper speziell in den Wechseljahren öfters mal eine Auszeit.

[mehr lesen](#)

Die besten Faltenglätter

Aufhalten lässt sich die Hautalterung nicht. Eine gute, regelmässige Pflege schon in jungen Jahren verzögert sie. Gute Karten haben Sie mit diesen Bestsellern unter den Faltenglättern.

[mehr lesen](#)

Une, deux ou trois accroches: les teasers de vitagate.ch augmentent les chances du site de votre droguerie d'être affiché en bonne place dans les moteurs de recherche.

Aujourd'hui, il est aussi évident pour une entreprise d'être présente en ligne que d'avoir un business plan. Des horaires d'ouverture au shop en ligne en passant par les nouveaux produits et les services: le canal en ligne offre de nombreuses possibilités de s'adresser à des clients potentiels. Mais entretenir un site et l'actualiser régulièrement nécessite beaucoup de travail – surtout si vous souhaitez également proposer des textes rédactionnels à vos clients, qui peuvent ainsi en savoir plus sur des thèmes de santé et sur lesquels vous pouvez leur donner des conseils compétents en droguerie.

En un clic sur vitagate.ch

Une nouvelle offre de l'Association suisse des droguistes vous permet d'intégrer les teasers des articles de *vitagate.ch* au site de votre droguerie. Les teasers, aussi appelés accroches, com-

prennent une image, un titre et une ou deux phrases (voir illustration). Si un visiteur de votre site est intéressé par une accroche, il lui suffit de cliquer dessus pour accéder à l'intégralité de l'article sur *vitagate.ch*. Cela augmente certes le trafic sur le site en ligne des drogueries, mais quel est l'avantage pour votre site? En fait, les sites internet dont les contenus rédactionnels changent souvent sont mieux placés dans les moteurs de recherche tels que Google, Yahoo ou Bing et sont donc plus faciles à trouver. Vous augmentez donc les chances de votre site d'apparaître en bonne place quand quelqu'un introduit, par exemple, «ménopause» et que le terme apparaît dans un des teasers que vous hébergez.

Les teasers s'intègrent à votre layout. Vous choisissez si vous souhaitez placer une, deux ou trois accroches de *vitagate.ch* sur votre site et vous déci-

dez de la fréquence des changements de contenus. Après quoi, les teasers changent régulièrement au rythme que vous avez choisi, la rédaction veillant à ce que les thèmes soient adaptés à la saison et actuels. L'écriture, les couleurs et les intervalles des teasers sont adaptés à votre site et s'intègrent donc parfaitement à son aspect général.

Avec la nouvelle offre de l'ASD, votre site a donc toujours des articles différents, professionnels et vérifiés scientifiquement sur des thèmes en lien avec la santé et la beauté, des thèmes importants pour la droguerie. Ces articles sont régulièrement actualisés et approfondis par la rédaction. Nous disposons actuellement d'une réserve de plus 1300 articles rédactionnels sur des thèmes en lien avec la santé. Vous pouvez ainsi entièrement vous concentrer sur les contenus qui concernent spécifiquement votre point de vente.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

➤ EN SAVOIR PLUS

Découvrez à quoi le site de votre droguerie pourrait ressembler avec les teasers de *vitagate.ch*.

LES TEASERS DE VITAGATE SUR LE SITE DE VOTRE DROGUERIE

Toutes les drogueries ont récemment reçu par mail des informations sur les différentes possibilités d'intégrer les teasers de *vitagate.ch* sur leur site internet. Si vous êtes intéressé, il vous suffit de remplir le formulaire annexé. Si vous avez des questions, *Heinrich Gasser* vous répondra volontiers: h.gasser@vitagate.ch, téléphone 032 328 50 43.



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

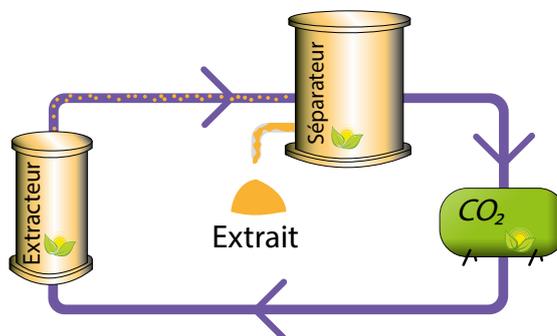


Pour les zones cutanées particulièrement touchées

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

À LA SANTÉ D'UNE VIE ACTIVE

Le corps humain est conçu pour être utilisé. S'il manque de mouvement, des problèmes se manifestent. Les os et les articulations ne sont pas seuls à souffrir de la sédentarité, les organes en pâtissent aussi.

Le mouvement est important pour la santé, même les enfants le savent aujourd'hui. Pourtant, bien des gens vivent encore comme s'il n'y avait rien de mieux que de rester aussi souvent et aussi longtemps que possible assis ou debout sans bouger. Au petit-déjeuner, sur le chemin du travail, au travail et après le travail: presque tout est conçu pour rendre les choses confortables et nécessiter un minimum de mouvement. Conséquence: bien des gens bougent vraiment trop peu. Et pas seulement les adultes. «Cela commence déjà durant l'enfance, peu après le jardin d'enfants», constate le *PD Dr méd. Christian Marc Schmied*, médecin-chef du centre cardiologique universitaire de Zurich et médecin du sport. Les conséquences sont bien pires qu'on tend à le penser. Diverses études montrent que de la tête au pied, de la capacité de performance aux organes internes, tout l'être humain souffre du manque de mouvement et que même son espérance de vie s'en trouve réduite. Les conditions de vie confortables qui ont cours dans les sociétés occidentales nécessitent de chacun une décision consciente, à savoir bouger plus au quotidien.

La sédentarité nuit au système cardiovasculaire

Le corps a besoin de mouvement pour rester en forme – et on ne parle pas seulement de sa forme extérieure. Les organes, les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations et les os ne peuvent rester sains et performants que s'ils sont utilisés. Trois exemples pour illustrer cette affirmation:

- La force musculaire diminue d'environ 10% après seulement une semaine d'inactivité.



PD DR MÉD. CHRISTIAN MARC SCHMIED

«C'est le cœur qui souffre le plus du manque de mouvement.»



Sport, loisirs actifs au grand air: quand le système cardiovasculaire fonctionne à plein régime, l'organisme entier en profite.

- Les capacités cognitives diminuent de 20 à 30 % après trois semaines de farniente.
- Des études dans le sport d'élite ont montré que ceux qui n'ont pas assez sauté étant enfants, autrement dit qui n'ont pas suffisamment sollicités leurs os, ont plus tendance à souffrir d'ostéoporose plus tard.

Christian Marc Schmied considère que la sédentarité, autrement dit l'inactivité physique associée à un mode de vie essentiellement assis, est un des principaux facteurs de risque pour la santé. La plupart des gens connaissent les dangers du tabagisme ou de l'hypercholestérolémie, mais ne pensent pas que le manque de mouvement constitue un facteur de risque aussi élevé. «La sédentarité est un poids énorme pour le système cardiovasculaire», explique Christian Marc Schmied. De nombreuses études démontrent ces graves conséquences: les personnes qui ne bougent pas assez souffrent plus souvent de crise cardiaque ou d'attaque cérébrale, d'hypertension, de surpoids, de troubles du métabolisme des glucides, de problèmes psychiques et de dépression. Le risque d'ostéoporose augmente aussi considérablement. «Et ce que bien des gens ignorent», ajoute le médecin du sport, «c'est que bouger suffisamment améliore considérablement l'autonomie, la densité osseuse et la protection contre les chutes chez les personnes âgées.»

Le système immunitaire souffre aussi du manque de mouvement car l'activité physique booste la production de cellules immunitaires. Le mieux est ce-

pendant l'ennemi du bien en la matière car des efforts démesurés et des phases de récupération insuffisantes affaiblissent aussi le système immunitaire. Enfin, les personnes qui exercent une activité physique suffisante et régulière évacuent mieux le stress et sont globalement plus résistantes.

Les organes internes ont besoin de mouvement

Quand on évoque les conséquences négatives du manque de mouvement, on ne pense généralement pas d'emblée aux organes internes, mais plutôt à la fonte des muscles, aux maux de dos et au surpoids. Les poumons, le cœur et l'intestin jouent pourtant un rôle essentiel pour le maintien de la forme et de la santé. Or pour être bien approvisionnés en sang et en oxygène, les organes internes ont justement besoin de suffisamment de mouvement.

Le cœur: «C'est le cœur qui souffre le plus du manque de mouvement», explique le docteur Christian Marc Schmied. Ses performances diminuent alors nettement. Comme sa force de pompage et de pulsation s'affaiblit, le cœur essaie de compenser en accélérant le rythme de ses battements. Les personnes qui sont beaucoup assises éprouveront déjà des difficultés à exécuter de légères activités physiques et seront rapidement hors d'haleine. Les cas d'artériosclérose augmentent nettement, car les vaisseaux artériels se modifient au fil des ans et

THÈME DU CONSEIL: LE MANQUE DE MOUVEMENT

Pour aborder le thème du manque de mouvement en droguerie avec les clients, il faut beaucoup de tact et de solides connaissances. Droguiste et instructrice de fitness, *Petra Tszchanz* explique comment elle traite de ce thème.

- **Aborder le thème:** les clients viennent souvent parce qu'ils veulent quelque chose contre les maux de dos ou de tête. Si ces douleurs sont liées au surpoids ou à l'hypertension, ce peut être l'occasion d'aborder le thème du mouvement. Certaines questions permettent d'aborder cette problématique de manière empathique, on peut ainsi demander quelles sont les activités physiques possibles au quotidien ou si d'éventuelles douleurs limitent la pratique sportive.
- **L'aide de médicaments:** s'il s'avère que le manque de mouvement peut, entre autre, être responsable des symptômes, on peut alors aider les clients de manière ciblée. Pour les cas aigus, on peut proposer un médicament qui soulage directement les douleurs. Suivant les cas, il peut s'agir d'un analgésique, d'une préparation qui stimule ou régule la circulation sanguine ou encore hypocholestérolémiante,

d'un remède qui active l'intestin, le métabolisme ou le système hépatobiliaire ou qui soutient les articulations, les ligaments et les tissus.

- **Conseils pour bouger plus:** il est toujours utile de donner des conseils visant à intégrer un peu plus de mouvement dans la vie quotidienne. On peut ainsi indiquer où faire des séances d'initiation à différents sports dans la région ou les lieux d'entraînement à la course à pied, etc. Lorsqu'un client s'intéresse à la pratique sportive et aimerait s'y mettre, il convient de souligner ce qui suit:
 - Le plaisir doit être une priorité. Ce n'est qu'en ayant du plaisir qu'on continuera. Il vaut donc la peine, au début, d'essayer différentes disciplines pour trouver celle qui convient vraiment.
 - Même si la motivation initiale est grande, il ne faut pas viser trop haut au début et commencer en douceur. Cela permet notamment d'éviter les blessures.
 - Les unités d'entraînement devraient être réalistes et réalisables. Mieux vaut planifier des unités plus courtes et les faire que d'en vouloir trop et de renoncer finalement par manque de temps.



Holle

Bio-Folgemilch auf Ziegenmilchbasis
Lait de suite au lait de chèvre bio

2

Bio-Folgemilch auf Ziegenmilchbasis
Lait de suite au lait de chèvre bio

3

Nouveau

Amour, sérénité, Holle

Bio

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

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

Sponsor SDV ESD 2016

Bien sûr que vous arrivez à attirer des clients dans votre magasin...

... mais vous atteindrez plus de nouveaux clients si vous misez aussi sur la lettre publicitaire.

REIFEN PNEUS PNEUMATICI

CHF 89.-

C'est l'impact qui fait la différence.

En tant que PME, gagnez de nouveaux clients de façon abordable en misant vous aussi sur PromoPost et les envois publicitaires non adressés. Nous vous montrons comment: poste.ch/impact-pme

LA POSTE
Dynamique jaune.



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

Début du cycle 2017-19

Lundi 14 août 2017

Journée d'information cycle 2017-19

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

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Délai d'inscription pour le cycle 2017-19

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

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

ESD-Ausbildungszyklus 2017-19 Eine Zukunft mit Perspektiven

Beginn des Ausbildungszyklus 2017-19

Montag, 14. August 2017

Informationstag Zyklus 2017-19

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

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Einschreibefrist für den Zyklus 2017-19

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

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

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



des dépôts de lipides sanguins, de calcaire et de tissu conjonctif se fixent sur les parois des vaisseaux.

L'estomac et l'intestin: Quand on est beaucoup assis, les organes sont comprimés. Ce qui limite les possibilités de mouvement de l'estomac et de l'intestin qui, comprimés, ne peuvent se déployer librement. Conséquences possibles: des problèmes de digestion et des douleurs stomacales. Un problème fréquent est le syndrome du côlon irritable, qui se manifeste notamment par des flatulences et des maux de ventre et qui se soigne difficilement. Dans ce cas, le mouvement est souvent utile pour soutenir l'activité intestinale.

Les poumons: Avec le temps, les poumons perdent leur élasticité et leur capacité de dilatation. Leur capacité à se dilater et à ventiler l'air diminue donc.

Stimuler le métabolisme des graisses

Le spécialiste cardiovasculaire Christian Marc Schmied précise que pour la santé, c'est moins le poids corporel que le tour de taille qui importe. On peut constater qu'une personne métabolise bien les graisses quand non seulement son indice de masse corporelle (IMC) se situe dans la norme mais aussi son tour de taille. Chez un homme adulte, le tour de taille ne devrait pas excéder 102 cm et 88 cm chez la femme.

Le mouvement et le sport stimulent fortement le métabolisme des graisses. L'avantage: le métabolisme des personnes actives est aussi plus dynamique durant les phases de repos et brûle plus de calories que celui des personnes qui ne bougent pas assez. De nombreuses études démontrent que l'activité physique ne permet pas seulement d'avoir un poids agréable et une bonne répartition des graisses corporelles, elle a aussi un effet préventif sur les maladies du métabolisme, telles que le diabète de type 2. «Le diabète de maturité est directement en lien avec le surpoids et ne concerne plus seulement les personnes âgées», explique Christian Marc Schmied. Les personnes en surpoids peuvent en souffrir dès le milieu de la trentaine.

«Il ne faut pas forcément faire du sport»

Petra Tschanz, droguiste à la droguerie swidro de Nidau (BE) et instructrice de fitness avec brevet fédéral, est une grande adepte du mouvement et partage volontiers ses connaissances en la matière

avec les clients intéressés. «Il ne faut pas forcément faire du sport, un peu plus de mouvement au quotidien peut déjà faire la différence.» Prendre le vélo plutôt que la voiture pour aller travailler ou descendre du bus une station plus tôt pour parcourir le reste à pied permet en quelques jours de bouger nettement plus que d'habitude. Dans l'idéal, on y ajoute encore deux ou trois unités d'entraînement sportif par semaine. Le médecin du sport Christian Marc Schmied précise que pratiquer tous les jours 30 minutes d'activité physique modérée, autrement dit provoquant une légère transpiration et un peu d'essoufflement, suffit déjà. Il est aussi possible de faire trois fois 10 minutes.

La règle d'or: plus on bouge, mieux c'est. Chaque personne a toutefois une limite individuelle à partir de laquelle le mouvement ne fait plus du bien mais du mal. A chacun de découvrir cette limite supérieure, éventuellement avec l'aide d'un spécialiste. «Les sportifs d'endurance extrême souffrent souvent de fibrillation auriculaire quand ils prennent de l'âge», constate Christian Marc Schmied.

De bonnes bases dès l'enfance

Chez les enfants, une éducation sédentaire est une mauvaise base pour leur future vie d'adulte. Or, relève notre interlocuteur, des études montrent effectivement que la sédentarité commence déjà dans l'enfance. Jusqu'au jardin d'enfant, les enfants bougent en général spontanément encore suffisamment. Mais après, le mouvement diminue nettement. «En Suisse, les enfants bougent en général trop peu», affirme Christian Marc Schmied. Les parents devraient donc leur offrir dès le plus jeune âge des possibilités de bouger, les encourager à le faire et si possible leur donner l'exemple. Les enfants devraient au moins être hors d'haleine 60 minutes par jour.

| Anania Hostettler / trad: cs



PETRA TSCHANZ

«Un peu plus de mouvement au quotidien peut déjà faire la différence.»



Anita Vozza

«TOUS LES GRANDS THÈMES EN LIEN AVEC LE STYLE DE VIE ONT UN ASPECT NUTRITION»

Après plusieurs années d'activité dans une caisse-maladie, la droguiste Manuela Kägi a eu envie de travailler de nouveau avec ses mains, de toucher, de sentir. Elle dirige maintenant un énorme assortiment d'articles bio food et non-food chez Bio Partner SA Suisse.

Manuela Kägi, vous dirigez le secteur commerce de détail chez Bio Partner SA Suisse. Pourquoi mettez-vous les drogueries dans la catégorie du commerce de détail et non du commerce spécialisé? La droguerie est pourtant le commerce spécialisé pour la santé et la beauté.

Manuela Kägi: Pour nous, les drogueries sont clairement des commerces spécialisés. Mais notre origine est le commerce spécialisé bio, autrement dit un commerce dont plus de 80 % de l'assortiment est composé de produits bio. Comme nous sommes souvent le fournisseur principal des magasins bio, ils ont besoin d'autres prestations de notre part que les drogueries, à qui nous proposons un assortiment complémentaire fort intéressant. Nous avons tenu compte de cela en mettant l'ensemble de la branche pharmaceutique dans la catégorie du commerce de détail. Nous avons créé les secteurs d'activités commerce de détail, commerce spécialisé

bio, gastronomie et commerce des matières premières il y a cinq ans afin de pouvoir nous occuper spécifiquement des besoins de ces clients différents. Auparavant, nous étions encore organisés en fonction des groupes de produits.

Votre palette de produits va des fruits et légumes frais aux boissons en passant par les aliments végétariens et la cosmétique naturelle. Le tout en qualité bio.

Quand vous préparez un assortiment pour une droguerie, que doit-il absolument contenir?

Ce qui doit toujours figurer, ce sont les thèmes du nettoyage écologique, de la cosmétique naturelle et des produits alimentaires bio, sans oublier le domaine de la zone de caisses et des articles coup de cœur. Nous étudions avec le propriétaire ou le directeur le positionnement exact du magasin. Il s'agit ensuite de comprendre les conditions générales: pourquoi les clients viennent-ils dans ce magasin, quelles sont les USP (proposition de vente unique), qu'en est-il de la stabilité des prix de ce point de vente? Nous cherchons aussi à connaître les objectifs du droguiste, les points sensibles et s'il s'agit d'augmenter massivement le chiffre d'affaires. Comment était l'assortiment jusqu'à présent, comment pouvons-nous y intégrer ou y substituer un nouveau concept? Sur la base de toutes ces informations, nous élaborons une proposition individuelle. Nous comptons sur des collaborations durables avec nos clients, raison pour laquelle nous essayons d'évoluer avec eux et pas seulement de leur vendre quelque chose. Nous pouvons élaborer un assortiment sur mesure pour chaque client, ses objectifs sont toujours prioritaires.

Les produits de nettoyage écologiques, les aliments de qualité supérieure et les produits cosmétiques bien tolérés ont une longue tradition en droguerie. Selon vous, les drogueries sont-elles aussi ouvertes à de nouveaux groupes de produits?

Oui, je trouve. A mon avis, le droguiste a toutefois besoin d'un rapport de confiance avec son fournisseur. L'évolution du marché est devenue si rapide que l'on ne peut guère faire autrement que d'être ouvert aux nouveautés. Il faut faire preuve de vivacité, s'adapter au rythme semestriel, savoir dans

Manuela Kägi dirige depuis début 2015 le département commerce de détail de Bio Partner SA Suisse. Droguiste de formation, elle s'occupe aussi des drogueries et des pharmacies. Bio Partner SA est le plus grand grossiste bio de Suisse qui fournit, outre les magasins spécialisés bio et le commerce de détail, également le secteur de la gastronomie. L'entreprise, qui compte près de 250 collaborateurs, est née de la réunion de plusieurs entreprises de tradition et existe depuis 2007 sous sa forme actuelle. Fin 2015, le grossiste a lancé yardo.bio, un grand supermarché bio en ligne pour le consommateur final.

Des vieilles connaissances en nouvel habillement

Les produits *originaux* Spenglersan®:
Le trio automnal / hivernal contre les jours maussades.



- **Spray nasal** 20 ml
- **Spray bucco-pharyngé** 20 ml
- **Classic Spray** 20/50 ml



L'immunothérapie selon le Dr. méd. Carl Spengler

(médecin et chercheur de Davos)

Le code des couleurs Spengler

Les préparations originaux Spenglersan® de l'immunothérapie selon le Dr. méd. Carl Spengler n'étaient à l'origine proposées que dans un emballage noir et blanc, jusqu'à ce que le 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 originaux Spenglersan®.

Spenglersan® Virus influenzae A comp.

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. Spenglersan® Virus influenzae A comp. D13 est disponible sous la forme de spray nasal, de spray pour la bouche et la gorge et de Classic-Spray (à faire pénétrer dans la peau par friction).

Faites-vous conseiller par votre droguiste pour la bonne utilisation des produits *originaux* Spenglersan®.

Spenglersan® Staphylococcus aureus comp.

est désigné par le code de couleur bleu clair. Le bleu a un effet frais. Un rafraîchissement est nécessaire partout où il y a échauffement. Spenglersan® Staphylococcus aureus comp. D13 est disponible sous la forme de spray nasal et de Classic-Spray (à faire pénétrer dans la peau par friction).

Spenglersan® Streptococcus pyogenes comp.

Spenglersan® Lactococcus lactis comp.

Spenglersan® Mycobacterium tuberculosis comp.

Spenglersan® Mycobacterium bovis comp.

quelles listes sont les produits, quels articles marchent ou pas et pouvoir alors prendre des décisions. C'est pourquoi il est important que les fournisseurs puissent donner des informations sur les changements du marché et les tendances, car les propriétaires de magasin ne peuvent pas s'occuper de tout eux-mêmes.

Il y a belle lurette que les aliments sains ne se trouvent plus seulement dans les magasins spécialisés, comme les marchés bio ou les drogueries, mais aussi chez les grands distributeurs. Cette tendance va-t-elle se poursuivre?

S'agit-il bien d'une tendance? Pour moi, une tendance est une chose amenée à disparaître. Or les aliments bio sont devenus un élément fixe de notre marché, un élément qui ne disparaîtra pas. Et tous les grands thèmes en lien avec le style de vie ont un aspect nutrition, qu'il s'agisse du sport, des régimes, du fait de savourer les mets consciemment, des festivals de street-food. Cela ne cesse de se développer.

Il en va de même avec la cosmétique naturelle, les chiffres de la branche montrent que l'ensemble du marché croît sans arrêt.

Si l'on observe depuis combien de temps Coop et Migros ont déjà leurs propres marques ou que même H&M propose une ligne de cosmétique naturelle, alors il ne faut plus se demander si la demande existe. Elle est là. La question est de savoir qui peut participer à ce marché, qui réussira à intégrer ce thème dans ses concepts. Les drogueries ont certainement une longueur d'avance dans ce domaine. Mais il leur est aussi plus difficile, de par leur structure, de réaliser cela jusqu'au POS. Le category management est rarement imposé rigoureusement par les centrales jusqu'au POS, cela se fait généralement de manière plus démocratique.

Selon vous, que doivent faire les drogueries pour s'assurer une partie du marché de la cosmétique naturelle?

Il y a peu de groupements qui travaillent activement dans ce domaine, mais beaucoup réfléchissent maintenant pour savoir, a posteriori, comment se positionner sur ce marché. Or de nombreux acteurs du marché occupent déjà le terrain. Je trouve que les drogueries devraient opter pour une stratégie «me-too» (ou moi-aussi) pour certains

assortiments, mais aussi se demander où investir au mieux leurs capacités. L'important est de se décider pour des thèmes et des marques, de les exposer dans les rayons et de diriger le tout, y compris

la formation du personnel, de manière à pouvoir vendre ses valeurs et que le client remarque les thèmes retenus et revienne pour cela.

La décision d'achat se fait quand le client voit le produit, que ce soit en droguerie ou chez un grand

distributeur. Si l'on considère que les grands distributeurs ne proposent que les produits les plus vendus d'un thème ou d'une marque, alors il reste un énorme domaine que la droguerie peut couvrir, incluant naturellement aussi les produits qui se vendent bien et que je ne laisserais pas simplement à la concurrence. Naturellement il peut aussi faire sens, suivant les accents que l'on veut mettre, de proposer des raretés.

Quels sont vos trois produits bio préférés?

Mes produits de soin pour le visage, mes yaourts bio nature et tous les snacks avec lesquels je peux faire craquer ma fille de deux ans.

Les consommateurs attendent de vrais miracles des aliments qu'ils mangent. On parle d'ailleurs de supers aliments, d'aliments fonctionnels, etc. Le bio ne suffit plus?

Les décisions d'achats de chacun sont guidées par des raisons personnelles. Les uns disent que le bio contient plus de vitamines ou moins de pesticides, d'autres disent qu'ils veulent diminuer leur empreinte écologique ou qu'ils sont véganes. Je trouve simplement génial que le nombre de raisons qui poussent à acheter et consommer des produits bio augmente de jour en jour.

Les produits pour les personnes véganes ou pour les clients souffrant d'intolérances alimentaires sont fort indiqués pour les conseils spécialisés. Est-ce là une chance pour la droguerie?

Certainement. Dans ce cas, il vaut la peine de voir s'il est possible de collaborer avec des diététiciens, à l'intérieur ou à l'extérieur du magasin. On peut très bien se spécialiser, par exemple en proposant un assortiment diversifié et intéressant d'aliments sans lactose ou sans gluten.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

MANUELA KÄGI
«Les objectifs du client sont toujours prioritaires.»

UN RHUME ARRIVE RAREMENT SEUL

Durant la saison froide, les cas de maladies des voies respiratoires supérieures augmentent. Mais quand s'agit-il d'une rhinite, d'une sinusite ou d'une rhinosinusite? Aperçu des signes cliniques, des symptômes et des possibilités de traitement.

Le rhume classique (rhinite) est généralement le premier signe d'un refroidissement. En moyenne, les adultes en souffrent deux à quatre fois par année et les symptômes disparaissent après environ cinq jours. Les agents pathogènes, essentiellement des rhinovirus, sont disséminés par gouttelettes, quand on tousse ou éternue. Malgré son système de défense, la muqueuse nasale ne peut pas empêcher tous les germes d'adhérer. Si tous les filtres ne parviennent pas à retenir l'air inspiré infecté, alors le nez se met à picoter, signe du début d'une infection. Suit alors une série d'éternuements, le corps essayant d'expulser les agents pathogènes. Parallèlement, la muqueuse nasale augmente ses sécrétions et ses cellules s'enflamment. Au début, les sécrétions sont aqueuses et claires, puis elles deviennent plus épaisses et prennent une teinte jaune-vert. Comme on se mouche alors souvent, la peau autour des narines est meurtrie. L'infection touche aussi souvent la gorge, engendrant une légère toux irritative. Le gonflement des muqueuses nasales enflammées entrave les perceptions du goût et de l'odorat. Enfin, les yeux sont aussi souvent rougis.

Si l'infection dure longtemps ou s'accompagne soudain d'autres symptômes, c'est le signe qu'une infection se-

condaire (souvent appelée surinfection) est en route. Les infections primaires normales mobilisent en effet le système immunitaire et réduisent les mécanismes de défense, ce qui ouvre de nouvelles voies d'accès à d'autres agents pathogènes. Si des symptômes comme de fortes douleurs dans la gorge, la tête ou les oreilles se manifestent, avec ou sans fièvre, ou même des problèmes respiratoires, il faut envoyer la personne chez le médecin. Normalement, une rhinite ne provoque pas de complication. Prudence toutefois avec les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Ces patients à risques souffrent plus facilement d'infections secondaires, telles que sinusite, otite ou pneumonie.

Inflammation des sinus nasaux

L'inflammation des sinus nasaux, la sinusite, peut aussi se développer à partir d'une rhinite, d'une grippe (influenza) ou d'une inflammation de la gorge (pharyngite). Des virus et des bactéries sont impliqués et le déroulement de la maladie peut être aigu ou chronique. Dans ce cas également, les muqueuses du nez et des sinus sont enflammées et gonflées. Ce qui entrave l'écoulement du mucus hors des sinus. Des rétrécissements préalables, causés par exemple par les cicatrices d'inflammations précédentes ou la présence de polypes, peuvent favoriser la sinusite. Les personnes qui savent qu'elles souffrent de tels rétrécissements devraient réagir rapidement en cas de rhume. Les clients souffrant de rhume chronique sont aussi plus sujets à une extension de l'infection dans les sinus nasaux.

Les symptômes typiques de la sinusite sont des douleurs au visage et à la tête dans la zone de la mâchoire supérieure, des joues et du front. La douleur est surtout sourde, mais elle peut devenir lancinante quand on fait des efforts, se lève ou penche la tête en avant.

De la fièvre et de la toux peuvent s'ajouter aux



L'inflammation peut s'étendre quand on se mouche trop énergiquement, alors prudence!

symptômes classiques. Dans de rares cas, l'inflammation peut s'étendre aux yeux ou aux méninges. Sans complication, la sinusite guérit en l'espace de deux semaines.

La rhinosinusite

L'inflammation simultanée des muqueuses et des sinus nasaux est une forme mixte des deux maladies susmentionnées. Il s'agit donc d'une maladie des voies respiratoires, associant une rhinite avec muqueuse nasale enflammée et une inflammation des sinus. La rhinosinusite est aussi provoquée par des virus ou des bactéries et peut prendre une forme aiguë ou chronique. Les symptômes sont une difficulté à respirer par le nez, des démangeaisons et des éternuements, un nez qui coule ou congestionné, de la fièvre, des maux de tête ainsi qu'une fatigue générale.

Les dangers d'une infection qui s'étend

On parle d'infection secondaire ou de surinfection lorsqu'une maladie apparaît quand le système immunitaire est déjà surchargé et le corps affaibli. Les facteurs déclencheurs peuvent être les mêmes que ceux des infections primaires, mais aussi d'autres. Ainsi, des bactéries peuvent plus facilement pénétrer quand les muqueuses ont déjà été blessées par des virus. Ces infections secondaires sont généralement plus violentes. Leurs symptômes sont plus forts et mettent plus de temps à disparaître. Sans compter

qu'elles affaiblissent encore plus le corps, ce qui engendre de nouveaux dangers. Il est donc important de soigner correctement et suffisamment longtemps la première infection.

Les possibilités de traitement

Les maladies des voies respiratoires supérieures se ressemblent globalement. Le traitement vise essentiellement à atténuer les symptômes. Mais il est aussi possible d'agir naturellement contre les agents pathogènes. Soit en les ciblant directement, soit en renforçant le système immunitaire.

En cas de maladies des voies respiratoires supérieures, il est aussi important de boire suffisamment de liquide, d'avoir les pieds chauds, de n'utiliser ses mouchoirs en papier qu'une seule fois et de se moucher avec précaution. Trop de pression peut aggraver les troubles sinusaux et étendre l'inflammation. Dans ce cas, et tant pis pour les bonnes manières, mieux vaut renifler pour faire remonter le mucus que de se moucher trop énergiquement.

| Nicole Blatter / trad: cs



VOICI QUELQUES MODES DE TRAITEMENT POSSIBLES:

Gouttes ou spray pour le nez avec des principes actifs tels que l'oxymétazoline ou la xylométazoline.	Sympathomimétiques chimiques vasoconstricteurs qui décongestionnent les muqueuses. Ils ouvrent les accès du nez et des sinus, réduisant ainsi la pression. Attention: en cas d'utilisation de trop longue durée, il y a risque de lésion des muqueuses et de dépendance.
Inhalations avec de la vapeur d'eau chaude et des huiles essentielles, par exemple de camomille, d'eucalyptus ou de thym	Elles favorisent aussi le décongestionnement des muqueuses nasales et fluidifient en plus les mucosités visqueuses. La vapeur d'eau hydrate aussi les muqueuses. Prudence dans le dosage des huiles essentielles.
Rinçage nasal avec solution d'eau salée	Il élimine les mucosités, les croûtes et les agents pathogènes. Il humidifie et calme les muqueuses irritées.
Expectorants chimiques: par ex. acétylcystéine végétaux: par ex. primevère.	Ils rendent le mucus visqueux plus liquide, ce qui facilite son évacuation.
Analgésiques, comme l'ibuprofène, le paracétamol ou l'acide acétylsalicylique	Contre les maux de tête, la fièvre et partiellement aussi contre les inflammations. Atténuent la sensation de maladie mais ne devraient pas être pris continuellement. Prudence avec le dosage et le potentiel d'interaction.
Vitamine C et zinc	Pour renforcer le système immunitaire
Extrait d'échinacée	Pour renforcer le système immunitaire
Extrait de pélagonium	Antibactérien, immunomodulateur
Sirop de sureau	En cas de refroidissement et de rhume

LES PROBIOTIQUES POUR LES MALADIES DES VOIES RESPIRATOIRES

De nouvelles études de microbiologie montrent que les probiotiques peuvent avoir des effets positifs en cas de maladies des voies respiratoires.



Nez bouché, toux, maux de gorge et de tête sont fréquents durant la saison froide et guérissent généralement spontanément en l'espace de quatre à sept jours. Pourtant, ou justement à cause des effets secondaires désagréables des maladies des voies respiratoires supérieures, les scientifiques cherchent depuis plus de 20 ans des mesures de prévention efficaces et publient régulièrement de nouvelles études à ce sujet. La nouveauté concerne cette fois les probiotiques. On supposait depuis longtemps que les probiotiques pouvaient être utiles en cas de maladies des voies respiratoires supérieures, telles les refroidissements, les trachéites et les laryngites. Les premiers indices en ce sens remontent en effet à 1999. Mais ils se sont concrétisés ces dernières années. Avec notamment l'analyse, en 2014, de l'Institut Cochrane sur toutes les études menées jusqu'à présent sur l'utilisation des probiotiques en cas de maladies des voies respiratoires supérieures.

Diminution de 47 % des infections aiguës
Cherchant toutes les études importantes effectuées jusqu'en 2014, l'Institut Cochrane a trouvé 13 études randomisées dans les banques de données

scientifiques. Les principaux résultats montrent que les probiotiques réduisent de près de 47 % le nombre des participants souffrant d'une infection aiguë des voies respiratoires supérieures. Ils raccourcissent également d'environ 1,89 jour la durée de la maladie. L'utilisation d'antibiotiques et l'absence pour cause de maladie au travail ou à l'école diminuent également légèrement. Globalement, sur la base des évidences des différentes études, l'Institut Cochrane a constaté que les probiotiques préviennent mieux que les placebos les maladies des voies respiratoires supérieures. Il faudrait toutefois des études complémentaires pour confirmer ces résultats.

Le point de vue de l'Organisation mondiale de la santé

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un probiotique est un «micro-organisme vivant qui, lorsqu'il est administré en quantité suffisante exerce un effet bénéfique pour la santé de l'hôte». Cette définition a conduit à des slogans extravagants vantant certains produits alimentaires avant l'introduction de l'ordonnance européenne sur les

allégations de santé. Avec cette ordonnance, les fabricants ne peuvent plus vanter les bienfaits pour la santé des aliments probiotiques, à moins que ces allégations n'aient été autorisées par les autorités européennes chargées de la sécurité alimentaire. La même chose est valable en Suisse, puisque la législation helvétique sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires s'inspire beaucoup de la législation européenne. La législation suisse permet toutefois d'autoriser sur demande des allégations de santé pour des produits spécifiques, notamment ceux avec des composants probiotiques ou prébiotiques.

Pour exercer un effet bénéfique sur la santé, il faut, selon l'OMS, que l'apport quotidien s'élève à au moins 107 à 1010 d'unités formant colonie (UFC). Un nombre qui ne peut être atteint avec les aliments conventionnels, raison pour laquelle l'utilisation de probiotiques spécifiques peut parfaitement être indiquée.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

MODE D'ACTION D'UN PROBIOTIQUE

Un large mélange de différentes souches bactériennes probiotiques agit à trois niveaux sur le corps humain:

Flore intestinale

- Maintien ou rétablissement de la grande diversité de la flore intestinale saine et intacte.
- Les agents pathogènes ont plus de peine à s'installer quand la microflore est intacte.

Muqueuse intestinale

- Ce qu'on appelle «tight junctions» ou jonctions serrées ont pour fonction de servir de barrières naturelles. Les probiotiques aident à préserver ces barrières intestinales naturelles et empêchent ainsi les agents pathogènes de pénétrer dans l'organisme. Des jonctions serrées intactes empêchent aussi les molécules protéiques non digérées de pénétrer dans le corps à partir de l'intestin et de provoquer éventuellement des allergies.

Système immunitaire

- Les probiotiques ont également des effets immunomodulateurs, ils peuvent avoir un effet protecteur contre les infections (par ex. refroidissements) et réprimer les réactions inflammatoires.

+

Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler





Plus forte pour l'hiver.

Ferrum phosphoricum n° 3 plus

- ✓ À dissoudre et boire
- ✓ Goût neutre
- ✓ Pratique à emporter
- ✓ Convient pour toute la famille



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

Consultez votre
pharmacien
ou **droguiste**
pour tout conseil
professionnel.

DANS LES VOLUTES DE L'E-CIGARETTE

La cigarette électronique est souvent présentée comme une aide au sevrage tabagique. L'est-elle vraiment ou n'est-elle pas plutôt une porte d'entrée au tabagisme? Qui l'utilise, pourquoi et quels sont ses dangers?



Le vapotage peut provoquer maux de tête, problèmes respiratoires ou même toux. Mais les données sur les effets à long terme manquent encore.

Ils semblent venir d'ailleurs: ils suçotent un étrange objet oblong et exhalent un nuage de vapeur. Il y a dix ans, les vapoteurs étaient encore des originaux qui ne manquaient pas d'attirer l'attention. Aujourd'hui, ils ne choquent plus guère. Selon le Monitoring suisse des addictions, 14 % de la population aurait fait usage au moins une fois de l'e-cigarette. Et seul 0,7 % vapoterait régulièrement, soit au moins une fois par semaine. La tendance serait même à la baisse: «Après une importante progression entre 2013 et 2014, un

plafonnement de son utilisation est actuellement observé au niveau de la population générale», peut-on lire dans le Monitoring suisse des addictions. Les principaux utilisateurs de la cigarette électronique sont les fumeurs qui fument aussi tous les jours des cigarettes conventionnelles. Les jeunes de 15 à 24 ans sont ceux qui expérimentent le plus le produit, essentiellement par curiosité. Globalement, les plus grands amateurs du vapotage sont les hommes et habitants de Suisse romande. Les raisons qui poussent les fumeurs à vapoter sont

nombreuses: la première, c'est pour réduire la consommation de tabac en vue d'arrêter de fumer. Mais tous n'ont pas l'intention d'arrêter de fumer et préfèrent simplement limiter leur consommation. D'autres encore veulent simplement expérimenter la sensation de fumer sans avoir à inhaler les dangereux produits chimiques contenus dans la fumée dégagée par la cigarette.

Les fumeurs réguliers utilisent du liquide avec nicotine

VENTE DE LIQUIDES AVEC NICOTINE INTERDITE EN SUISSE

Aujourd'hui, les e-cigarettes entrent dans le champ d'application de la loi sur les denrées alimentaires. L'Office fédéral de la santé publique indique que celles qui sont dépourvues de nicotine peuvent être vendues librement en Suisse. Le commerce de celles qui contiennent de la nicotine est en revanche interdit dans le pays. Leur importation pour un usage personnel est autorisée jusqu'à concurrence de 150 ml. La loi sur les produits du tabac, actuellement en cours d'élaboration, vise à classer les cigarettes électroniques contenant de la nicotine dans la catégorie des produits du tabac et, donc, à les autoriser à la vente aux mêmes conditions que les cigarettes.

Les cigarettes électroniques ne tombent pas sous le coup de la loi fédérale sur la protection contre le tabagisme passif. Les cantons peuvent cependant édicter une interdiction les concernant. En l'absence de dispositions de ce type, les propriétaires de lieux ouverts au public comme les restaurants ont le droit d'adopter une réglementation interne à leur établissement.

Une cigarette électronique se compose normalement d'un embout buccal, d'une batterie rechargeable, d'un vaporisateur électrique, d'un indicateur lumineux et d'un réservoir. C'est dans ce réservoir que les fumeurs peuvent mettre un liquide, avec ou sans nicotine. «Nous pensons que les consommateurs réguliers utilisent plutôt du liquide avec de la nicotine car ils sont généralement dépendants à la nicotine», explique *Thomas Beutler*, collaborateur scientifique de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme. Les arômes disponibles sont très variés, allant du tabac au chocolat en passant par la menthe et la vanille. En aspirant, l'utilisateur active le chauffage du liquide qui se vaporise et produit un aérosol que l'utilisateur peut inhaler. La troisième génération d'e-cigarettes est déjà sur le marché. Ces modèles n'ont plus grand-chose à voir avec une cigarette traditionnelle et ressemblent plus à un appareil technique comportant un réservoir rectangulaire et un embout. Les kits pour débutants avec liquide sans nicotine sont plutôt vendus en kiosque que dans les magasins spécialisés dans le vapotage. Mais le commerce se fait essentiellement sur internet. «Les sites internet avec une adresse suisse ont généralement leur siège à l'étranger», précise *Thomas Beutler*. Car la vente de

cigarettes électroniques avec nicotine est actuellement interdite en Suisse (voir encadré). Et l'offre sur la toile est énorme: kits pour débutants et pour connaisseurs, accessoires tels les accumulateurs et naturellement liquides divers. De nombreux fabricants, mais aussi des sites de vente en ligne comme Ricardo ou Amazon, se disputent les faveurs des vapoteurs. Leur message est souvent le suivant: avec nos produits, les fumeurs abandonnent la cigarette.

Une aide à l'arrêt du tabagisme?

L'e-cigarette convient-elle vraiment pour arrêter de fumer? Difficile d'être affirmatif. La plate-forme d'information relative à la médecine de l'addiction dédiée aux médecins de premier recours, «Praticien Addiction Suisse», admet que «la cigarette électronique peut apporter un soutien pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation» mais rappelle aussi que les études réalisées jusqu'à présent présentent des résultats hétérogènes. *Thomas Beutler* constate pour sa part que: «Les études réalisées jusqu'à présent sur l'efficacité de l'e-cigarette dans l'arrêt du tabagisme sans mesures complémentaires, comme le conseil et l'accompagnement, arrivent à un taux de réussite égal à celui des patchs à la nicotine.» Malgré ces études, la cigarette électronique ne saurait être recommandée comme une aide à l'arrêt du tabagisme: «Si les substituts nicotiques ont fait l'objet de nombreuses études, les effets à long terme de l'e-cigarette sont encore inconnus.»

La Suisse compte environ 2 millions de fumeurs. Dont près de la moitié aimerait arrêter. Et *Thomas Beutler* de préciser que la majorité des personnes qui veulent en finir avec le tabac le font sans recourir à des aides quelconques et seules quelques-unes se font conseiller. Les personnes qui demandent conseil peuvent s'adresser à leur médecin de famille, à des centres spécialisés ou à la ligne stop-tabac, un service de consultation téléphonique. Les candidats au sevrage comptent aussi sur les médicaments ou les substituts disponibles en drogueries et pharmacies pour les aider. «Les meilleurs résultats s'obtiennent en associant les médicaments de sevrage ou les substituts nicotiques avec des conseils ou un accompagnement professionnel», souligne notre interlocuteur. Deux raisons à cela: d'une part, substituts ou médicaments réduisent les symptômes de sevrage et, d'autre part, le conseil permet d'aborder spécifiquement les facteurs psychologiques. «Mais il ne faut pas espérer de miracle, même avec cette double méthode», prévient

le spécialiste. Le taux de réussite est d'environ 30%. «La nicotine est une drogue très puissante.» Les personnes qui commencent à vapoter en utilisant un liquide avec nicotine ont donc autant de risques de devenir dépendantes à la nicotine que les fumeurs de tabac. «Aux Etats-Unis, certaines études suggèrent même que des jeunes auraient commencé à fumer avec la cigarette électronique», déclare Thomas Beutler qui ajoute: «Cela ne signifie toutefois pas qu'ils n'auraient pas de toute façon commencé un jour à fumer des cigarettes conventionnelles.»

Des substances préoccupantes

Les liquides que l'on trouve sur le marché contiennent du propylène glycol, de la glycérine, de l'eau ainsi que des arômes et, suivant les cas, de la nicotine. Mais d'autres substances, parfois toxiques, se forment lorsque le liquide est chauffé pour l'inhalation. Dans un test réalisé par l'émission alémanique «Kassensturz», des quantités plus ou moins importantes de formaldéhyde, substance

réputée cancérigène, et d'acétaldéhyde ont été retrouvées dans tous les échantillons – ces produits toxiques se trouvent aussi dans la fumée du tabac, mais en quantités bien plus importantes. D'autres substances toxiques, comme la crotonaldéhyde, ont été également trouvées, en quantités moindres voir non mesurables. Michael Arand, toxicologue à l'Université de Zurich, précisait dans l'émission que la teneur en produits toxiques des liquides variait en fonction des produits. «Nous ne savons rien de nombreuses substances préoccupantes contenues dans ces liquides. Les consommateurs ne disposent donc pas des bases de connaissances nécessaires pour choisir le produit le moins dangereux.»

La bonne nouvelle: le vapotage ne provoque pas de cancer des poumons. Car contrairement à la fumée du tabac, la vapeur de l'e-cigarette ne contient ni goudron ni monoxyde de carbone. Mais même si elle est moins nocive que la fumée du tabac, elle ne peut certainement pas être qualifiée de saine.

| Claudia Merki / trad: cs

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.



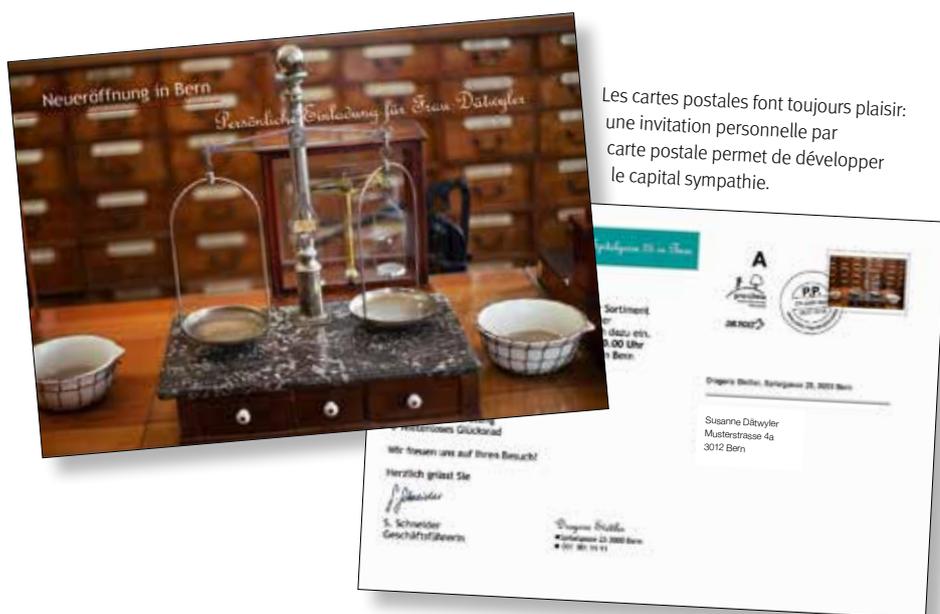
vitagate.ch – la plate-forme de santé des drogueries suisses sur internet

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

INFORMER SUR DES NOUVEAUTÉS PAR L'ENVOI DE CARTES POSTALES

Les cartes postales sont le moyen idéal d'attirer l'attention sur vous de manière économique et efficace. Car elles sautent aux yeux, interpellent personnellement les destinataires et transmettent le message de manière fort plaisante. Avec le service en ligne PostCard Creator de la Poste, la création et l'expédition sont un jeu d'enfant.



Les cartes postales font toujours plaisir: une invitation personnelle par carte postale permet de développer le capital sympathie.

Rabais spécial pour les membres de l'ASD

En tant que membre de l'Association suisse des droguistes, vous profitez du partenariat de votre association avec la Poste. Vous bénéficiez d'un rabais de 5% sur le prix de production des publi-postages que vous réalisez via PostCard Creator. Pour cela, il suffit, à l'étape 4 «envoi», de saisir le code promotionnel suivant: memsdv311216.

chez leur destinataire. Les cartes et flyers non adressés vous sont directement envoyés par la poste.

Envoyer une carte postale gratuite via l'appli

PostCard Creator existe également en tant qu'appli gratuite du même nom pour l'envoi spontané de cartes postales individuelles en déplacement. Une fois enregistré et après avoir saisi les données de connexion pour l'application web, il suffit de charger une photo, d'ajouter un texte personnalisé ainsi que l'adresse du destinataire et c'est parti: la carte personnelle peut être envoyée.

www.poste.ch/postcardcreator

Avez-vous vous aussi des nouvelles à communiquer? Aimeriez-vous préparer vos clients à l'arrivée de l'hiver par un petit cadeau ou un bon et ainsi augmenter le nombre de visiteurs et votre chiffre d'affaires? Ou prévoyez-vous des actions spéciales et souhaitez en informer votre clientèle? Avec PostCard Creator, vous diffusez votre message dans le monde entier en toute simplicité. L'outil en ligne per-

met d'envoyer des cartes postales adressées directement à vos clients ou d'atteindre des clients potentiels par des cartes postales et des flyers non adressés, mis à disposition p. ex. chez des commerces partenaires, des encarts dans des journaux régionaux ou une distribution dans les boîtes aux lettres via PromoPost. Il est même possible d'y intégrer des bons et des talons-réponse détachables que les clients peuvent utiliser directement en magasin.

Possibilités d'utilisation des publi-postages par carte postale

- Remerciement pour la fidélité, par exemple avec un bon-cadeau ou de réduction intégré.
- Information sur les offres saisonnières, les promotions ou les nouvelles lignes de produits.
- Invitation à des événements tels que des ateliers de maquillage ou de soins capillaires.
- Informations sur l'accueil de nouveaux collaborateurs, les inaugurations, etc.

Aucune connaissance préalable requise

L'outil en ligne PostCard Creator de la Poste vous guide pas à pas au travers du processus de création (voir encadré). Vous pouvez enregistrer vos publipostages à tout moment et les traiter ultérieurement ou utiliser des cartes postales déjà créées comme modèles pour de nouvelles actions. Une fois vos cartes créées et les adresses chargées, la Poste prend en charge l'impression, l'adressage et l'expédition. Quelques jours après l'autorisation de votre modèle d'impression, les cartes de haute qualité et adressées de manière personnelle arrivent

Un publipostage fin prêt en sept étapes

1. Connexion sur www.poste.ch/postcardcreator.
2. Sélection du format.
3. Chargement des images et saisie des textes.
4. Chargement des adresses.
5. Insertion de la formulation personnalisée sous «édition».
6. Sélection du mode d'expédition.
7. Production et envoi du publipostage en quelques clics.



Nécrologie Ruedi Siegfried

Cher Ruedi

Je t'écris, même si ma raison me dit que tu ne pourras plus me lire. Je veux seulement exprimer par là, combien il y aurait à écrire sur toi.

Tes amis et camarades, pour lesquels j'écris ici, ont admiré ton engagement, dans tous les domaines possibles. Tu étais toujours là quand on avait besoin d'une collaboration active. Et ce n'est pas tout, tu nous as aussi toujours montré combien l'amitié et les objectifs communs étaient importants pour toi.

Nous pouvons ainsi considérer les années passées ensemble à l'ESD de Neuchâtel de 1973 à 1974 comme l'étape signifiante de notre rencontre. Je rappelle les joyeuses heures passées dans le cercle «Droga», où notre Phobos officiant en tant que Cantus Magister pouvait exprimer pleinement ses talents de dirigeant et d'excellent musicien.

Nous avons aussi gardé contact plus tard, après l'ESD, grâce aux rencontres annuelles de notre volée. Tu as contribué à maintenir cette belle tradition, en tant que co-organisateur des superbes voyages de la volée Droga 1973/74. Tu n'as malheureusement déjà plus pu participer au voyage à Wachau en mai dernier. Nous garderons un souvenir particulier de ce voyage car tu as aussi aidé à l'organiser. Ce n'était pas la même chose sans toi et cela ne sera jamais plus pareil de voyager sans notre Phobos.

Durant mon mandat de président de l'Association suisse des droguistes, tu as spontanément accepté d'assumer l'exigeante fonction de chef de la formation. Avec ton autorité naturelle et tes buts précis, tu as su diriger le département avec succès. Ce n'était pas une tâche aisée car c'est durant ton mandat que l'ESD est devenue une Ecole supérieure. Tous les règlements et les objectifs de formation ont dû être adaptés au cycle de formation en quatre semestres. Impossible d'oublier les séances longues, certes, mais toujours constructives, d'une équipe de direction très différente mais agissant toujours avec respect et dans un esprit de camaraderie.

Après avoir remis ta droguerie à la jeune génération, tu n'as pas voulu rester inactif pour notre association et tu t'es engagé dans l'équipe d'évaluation DrogoThèque. Grâce à tes connaissances spécialisées et ton flair, tu as réussi à apaiser la situation même dans les cas les plus délicats.

Cher Ruedi – cher Phobos: tu laisses un grand vide derrière toi et nous sommes tous infiniment tristes. Nous exprimons nos sincères condoléances à ta chère femme Ruth, tes trois fils Remo, Tino et Adrian ainsi qu'à toute la famille en deuil.

| Daniel Fontolliet, dit Boron, président central de l'ASD de 1994 à 2002

Cours en ligne «Connaissances sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé»!



Depuis l'entrée en vigueur en 2005 de la nouvelle loi sur les produits chimiques et du système d'étiquetage SGH valable au niveau mondial, la «formation sur les toxiques» dispensée autrefois n'est plus actuelle et 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. Pour pouvoir continuer à remettre des produits chimiques, les connaissances techniques exigées doivent être garanties en tout temps dans la droguerie ou la pharmacie. C'est pourquoi le cours est également recommandé aux droguistes CFC.

Le cours s'adresse

- Aux droguistes ES qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005: connaissances techniques obligatoires (diplôme: certificat)
- Aux pharmaciens/nes qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005: connaissances techniques obligatoires (diplôme: certificat)
- Aux droguistes ES et pharmaciens/nes qui ont terminé leurs études après le 1^{er} août 2005: connaissances techniques recommandées (diplôme: certificat)
- Aux droguistes CFC: connaissances techniques recommandées (diplôme: certificat)
- Aux assistants/tes en pharmacie CFC: connaissances techniques en option (diplôme: attestation de cours)

Taxes de cours par personne

- CHF 69.– pour les membres de l'Association suisse des droguistes et de pharmaSuisse, ainsi que leurs collaborateurs
- CHF 99.– pour les non-membres

Les taxes de cours comprennent le support didactique (document pdf ou livre électronique), l'accès aux exercices et aux questions d'examen, de même qu'un certificat reconnu par l'OFSP.

Les participants aux cours reçoivent, après réussite de l'examen, 2 points de formation continue et de perfectionnement de l'ASD ou 18.75 points de crédit FPH de pharmaSuisse.

Inscrivez-vous dès maintenant sur www.connaissances techniques.ch/

MALADE – MAIS POUR DE BON

Quels sont les droits de l'employeur quand il y a un doute: l'employé est-il vraiment malade ou simule-t-il pour avoir congé? Dans quelle mesure l'employé doit-il prouver sa bonne foi? Le point dans une nouvelle série d'articles.

Il n'est guère opportun pour l'entreprise qu'un employé manque de temps en temps, mais c'est pratiquement inévitable. Mais qu'en est-il si un employé manque régulièrement le vendredi ou tombe malade juste après l'annonce de son licenciement, alors qu'il était toujours en forme jusque-là. Que faire si l'employeur a des doutes sur la crédibilité de l'incapacité de travail attestée? Enfin, qui doit attester de son incapacité de travailler?

Preuve de l'empêchement de travailler

L'employé doit attester de son empêchement de travailler, ce qui se fait généralement en présentant un certificat médical. La plupart des contrats de travail, conventions collectives ou règlements d'entreprise contiennent une directive à ce propos, précisant par exemple qu'il faut présenter un certificat médical au troisième jour de maladie. C'est aussi généralement en lien avec les conditions de l'assurance indemnités journalières en cas de maladie. En principe toutefois, l'employeur peut exiger un certificat médical dès le premier jour de maladie, même si le contrat de travail ne le prévoit pas explicitement (mais qu'il ne l'exclut pas non plus explicitement), s'il a de sérieux doutes quant à la crédibilité de la maladie.

Comme c'est à l'employé de prouver sa réelle incapacité de travailler, c'est aussi dans son intérêt de consulter au plus vite un médecin. L'employé peut aussi attester de son état de santé par d'autres moyens de preuve que le certificat médical. Mais un tel document simplifie bien des choses, notamment en cas de procès, car les tribunaux s'y réfèrent généralement, du moins tant qu'il n'y a pas de sé-

rieux doutes sur l'authenticité de l'évaluation médicale et que le certificat n'est pas établi des mois après ou antidaté. L'assurance indemnités journalières en cas de maladie demande notamment qu'en cas d'absence de longue durée, un certificat médical soit présenté régulièrement (généralement chaque mois). Si le certificat médical est présenté trop tard, les prestations de l'assurance peuvent être suspendues.

Doute sur la conformité d'un certificat

Même un certificat médical n'a pas force de preuve absolue. Des doutes peuvent par exemple survenir en raison du comportement de l'employé, en raison du refus de se soumettre à un examen médical auprès du médecin-conseil ou encore si le début de l'empêchement de travailler remonte à plusieurs jours avant la première visite médicale et ce sans raisons compréhensibles. En général, les certificats qui se basent surtout sur les dires des employés n'ont guère de valeur probante. Il en va autrement si le certificat se base sur des faits objectifs (par exemple une pneumonie qui durait déjà depuis plusieurs jours et qui a conduit à une incapacité de travail).

Enfin, il faut déterminer au cas par cas si un voyage à l'étranger, une promenade ou une séance de cinéma semblent adéquats ou non. Ces questions se posent particulièrement en cas de maladies psychiques. Pour prévenir tout litige éventuel (en cas de visite du malade par le chef ou d'autres collaborateurs), il convient de discuter au préalable avec le médecin pour déterminer quelles activités concrètes peuvent être considérées comme «bonnes pour la santé», autrement dit, à quoi la personne portée malade peut et ose passer son temps. Ce qui est permis du point de vue médical devrait figurer clairement dans un certificat à l'intention de 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 Droguistes Suisse».

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

CHANGEMENT À LA TÊTE DE BAYER (SUISSE) SA



Au 1^{er} juillet 2016, *Rebekka Iten* a repris la direction de la Division Consumer Health de Bayer en Suisse. Elle succède ainsi à *Jens Becker*, qui a quitté Bayer (Schweiz) AG après presque trois ans consacré à cette fonction. Depuis le siège social suisse de Zurich, *Rebekka Iten* assume la responsabilité générale des opérations OTC de Bayer en Suisse, annonce l'entreprise dans un communiqué.

NOUVEAUTÉS

IROMEDICA SA

Nouveau: Osa contre les croûtes – la dermatite séborrhéique sur la tête. Le remède pour un problème cutané fréquent chez les nourrissons. Le spray Osa contre les croûtes – la dermatite séborrhéique sur la tête est un remède en cas de dermatite séborrhéique infantile (dermite séborrhéique sur la tête) et peut également être employé pour des croûtes de lait non infectieuses. Le phénomène se manifeste chez environ 50 % des nourrissons. Avec le spray Osa contre les croûtes – la dermatite séborrhéique sur la tête, vous avez une méthode douce pour éloigner les croûtes.

www.osa-osanit.ch



EBI-PHARM SA

Et ne pas oublier BIOTICS-G! Burgerstein BIOTICS-G, à base de cultures de bactéries et de levures vivantes et de micronutriments, se prend le matin aussi naturellement que le petit-déjeuner. Sa prise régulière vous donne en effet une agréable sensation de bien-être abdominal. La biotine contribue au maintien d'une muqueuse intestinale normale et les vitamines B₆ et B₁₂ soutiennent le fonctionnement du système immunitaire.

www.burgerstein-biotics.ch



OMIDA SA

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

www.omida.ch



VIFOR CONSUMER HEALTH SA

Donnez des ailes au système immunitaire avec Vitafor® probi-immun®. Un intestin en bonne santé peut soutenir notre système immunitaire de manière optimale. Vitafor probi-immun contient deux souches de bactéries lactiques, lesquels ont été cliniquement testées. En plus, le produit contient les vitamines D, B12 et de l'acide folique, qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.

www.probi-immun.ch



Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **21 novembre 2016**

Envoyer les annonces électroniques à:
inserate@drogistenverband.ch



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

Drogist/in oder Drogist/in HF 60-100% – Samnaun/GR

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne informieren wir Sie auch telefonisch. Daniela Friedli, Drogistin, 081 860 24 44 oder 079 375 36 65.

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



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

Vous recevez la Tribune du droguiste en format PDF, avec la liste des annonceurs, des bulletins de commande, des informations spécialisées des fournisseurs et un test de connaissances pour vous et toute votre équipe. Pour s'abonner: inserate@drogistenverband.ch



Drogistin/Drogist EFZ 100 %

Wir suchen per 1. Januar 2017 sowie per 1. Juni 2017 oder nach Vereinbarung je eine/n Drogist/en zur Ergänzung unseres Teams.

Sie sind aufgestellt, motiviert, flexibel und suchen eine neue, verantwortungsvolle Herausforderung? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir bieten Ihnen einen abwechslungsreichen Job in einer klassischen, gut funktionierenden Landdrogerie mit breitem Sortiment.

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung mit Foto an: Drogerie Kasser AG, Jan Kasser, Tösstalstrasse 97, 8488 Turbenthal

Gut vernetzte Drogerien =
spannende Arbeitsplätze!

Wir sind Partner der swidro

swidro
zusammen erfolgreich

Ablenkung ist eine der Hauptursachen von Verkehrsunfällen. Darum gilt am Steuer: Handy aus und Combox an, Navi und Radio vor dem Start programmieren. Beim Fahren gehört Ihr Blick auf die Strasse, Telefonieren und Simsen bitte nur im stehenden Auto neben der Fahrbahn.



Branchen Versicherung Schweiz
Sihlquai 255, Postfach, 8031 Zürich
Telefon 044 267 61 61
www.branchenversicherung.ch

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Einfach sicher.

FLUIMUCIL

TOUX GRASSE

Dissout le mucus et
favorise l'expectoration



libère

Fluimucil Toux grasse libère vos voies respiratoires

www.fluimucil-touxgrasse.ch

Lire la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon