



BIEN PROTÉGER LES TATOUAGES DU SOLEIL

**ANALYSE DE LA BRANCHE:
PLUS DE CHIFFRE D'AFFAIRES**

**LA COSMÉTIQUE NATURELLE:
L'ATOUT DE LA DROGUERIE**

**SOINS SUR MESURE POUR
LES PIEDS DES SPORTIFS**

Triofan[®] agit en cas de rhume des foins



**NOUVEAU:
FLACON
DOSEUR**



Vifor
Vifor Consumer Health SA
CH-1752 Villars-sur-Glâne

Un tatouage se doit d'être montré – avec le risque de l'exposer au soleil. La droguerie dispose des bons produits de protection solaire.



4 **Analyse des points de vente**

Le nombre des drogueries rentables augmente, le chiffre d'affaires total aussi



8 **Interview d'Elfriede Dambacher**

Cette experte en cosmétique naturelle s'exprime sur les particularités du marché suisse et les chances du commerce spécialisé.

8 **Employés Droguistes Suisse**

Les tâches du conseil de fondation d'une institution de prévoyance

12 **Des pieds en bonne santé**

Bon nombre de sports sollicitent beaucoup les pieds – découvrez comment les soigner pour qu'ils se portent bien

24 **Soins dentaires**

Garder des gencives saines



26 **Des épices qui guérissent**

Curcuma, gingembre et autres saveurs bonnes pour la santé.

29 **Concours de dessins de la Tribune du droguiste**

Plus de 100 enfants ont dessiné pour le magazine de la clientèle des drogueries

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

DE BONNES PERSPECTIVES POUR LA BRANCHE DE LA DROGUERIE

La nouvelle analyse des points de vente de la droguerie donne une image positive de la branche et confirme la tendance de ces dix dernières années. Les chiffres actuels ont été présentés lors du séminaire sur le règlement des successions organisé à Neuchâtel.

Les affirmations comme «De toute façon, il n’y aura bientôt plus de drogueries» ou «Les drogueries font de moins en moins de chiffre d’affaires» émanent très souvent des rangs même de la droguerie. Les chiffres de la nouvelle analyse des points de vente confirment cependant une fois de plus que ces assertions ne correspondent pas à la réalité. Tous les trois ans, l’ASD étudie la qualité de l’emplacement et les perspectives d’avenir de toutes les drogueries suisses, donc même des non-membres. Les drogueries sont ensuite réparties dans trois catégories:

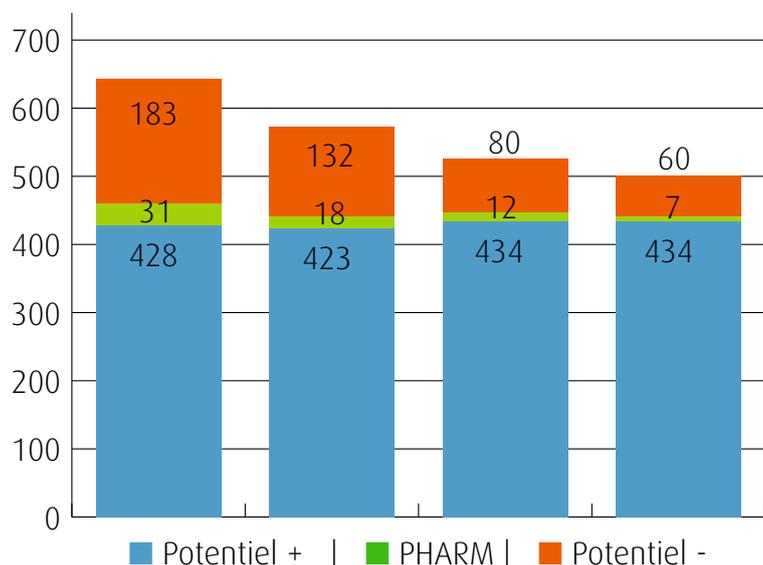
- 1. Drogueries avec un bon potentiel d’avenir:** Performance intacte sur le marché, bonne situation, existence assurée à plus de cinq ans
- 2. Drogueries à potentiel, susceptibles d’être transformées en pharmacie:** Potentiel Rx existant, centre d’achat avec pression sur le prix de la location
- 3. Drogueries avec un potentiel réduit:** Potentiel réduit sur le marché, solution de reprise plutôt difficile

Ces dix dernières années, le nombre des drogueries a diminué de 141. Cette restructuration a toutefois essentiellement touché les drogueries avec un potentiel réduit et plus marginalement les drogueries transformées en pharmacies. En revanche, le nombre des drogueries avec de bonnes perspectives d’avenir a légèrement augmenté, passant de 428 à 434. Le graphique suivant présente l’évolution des différents points de vente au cours de ces dix dernières années.

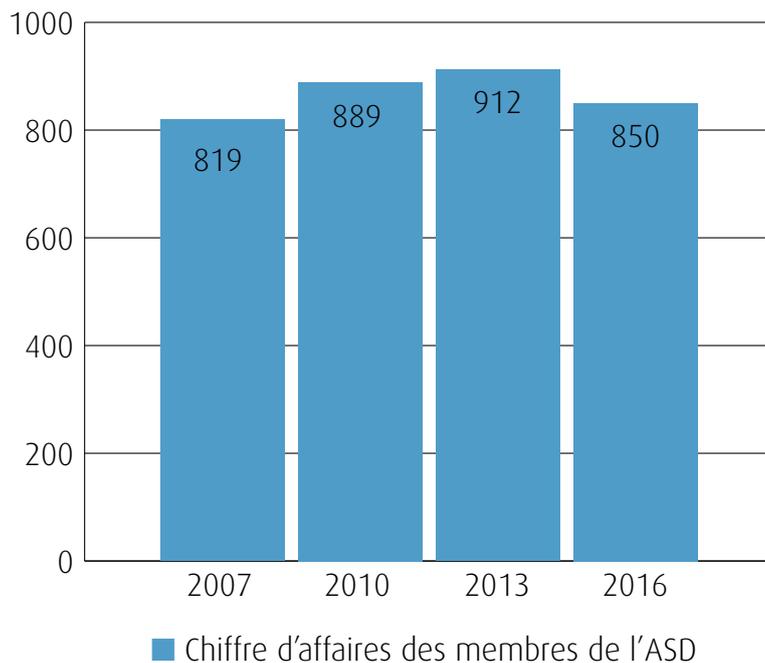
Un coup d’œil sur l’évolution du chiffre d’affaires au cours des dix dernières années montre également que la droguerie a bien supporté la restructuration. Même si le nombre des points de vente a diminué, l’ensemble des drogueries a pu augmenter son chiffre d’affaires global. Les chiffres transmis par l’Administration fédérale des contributions sont d’ailleurs réjouissants: si le chiffre d’affaires s’élevait à 819 millions de francs en 2007, il bondissait à 912 millions en 2013. Ainsi, le chiffre d’affaires moyen de la branche est passé de 1,28 million à 1,73 million de francs. L’ASD prévoit cependant un recul pour 2016. Car le contexte économique difficile, en lien avec le franc fort, laissera des traces en particulier dans les zones frontalières et touristiques. Comme les chiffres définitifs de l’Administration des contributions ne seront connus que dans environ 18 mois, le chiffre d’affaires de 850 millions correspond à une évaluation établie sur la base de chiffres empiriques. A noter que le graphique suivant tient exclusivement compte des drogueries membres de l’ASD.

C’est pour une bonne raison que l’ASD a présenté pour la première fois les résultats de l’analyse des points de vente au séminaire sur le règlement des successions qui s’est tenu à l’ESD de Neuchâtel le 23 février: d’une part, même les meilleurs chiffres ne servent à rien si les drogueries ne trouvent pas de repreneurs et, d’autre part, les jeunes professionnels ne misent que sur des drogueries qui ont de bonnes perspectives.

«A long terme, la branche de la droguerie aura nettement plus de 400 points de vente.»



«A long terme, la branche de la droguerie générera un chiffre d'affaires nettement supérieur à 800 millions de francs.»



«La branche peut répondre à la demande en personnel qualifié.»

100 entreprises*

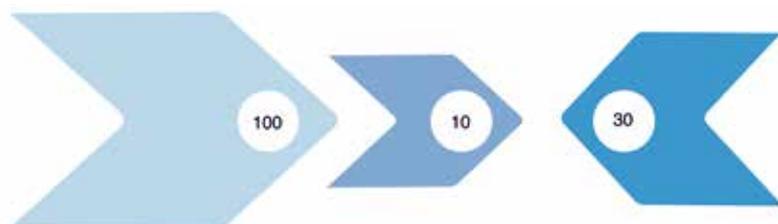
On peut supposer qu'environ 100 drogueries (propriétaires de 56 ans et plus) cherchent un repreneur.

10 entreprises

En moyenne, 10 drogueries par an cherchent une solution de reprise.

30 étudiants diplômés de l'ESD

En moyenne, 30 étudiants quittent chaque année l'ESD. Ils peuvent bien s'intégrer dans le marché du travail.



* Nombre obtenu en 2016, plus la part de drogueries sans indications

Selon les calculs de l'ASD, faits sur la base de l'âge des propriétaires de drogueries, il apparaît qu'environ dix drogueries chercheront un repreneur chaque année. Les quelque 30 étudiants qui sortent chaque année diplômés de l'Ecole supérieure de droguerie permettent donc, en principe, de couvrir le besoin en relève au sein de la branche.

Le chiffre d'affaires n'est pas le seul critère. Lors du séminaire sur le règlement des successions organisé à l'ESD, les experts ont souligné les points auxquels les jeunes entrepreneurs mais aussi les vendeurs doivent faire attention lors de l'acquisition ou de la remise d'une droguerie. L'occasion d'approfondir l'étude de différents aspects, comme le juste prix de vente, la qualité de l'emplacement, le plan comptable ou encore les négociations avec les banques ou les autorités fiscales.

Une question importante qu'un futur propriétaire de droguerie doit se poser est la suivante: «De quel genre de droguerie ai-je vraiment envie?» Un coup d'œil sur l'actuelle analyse des points de vente montre qu'il ne faut pas prioritairement viser une droguerie dans un emplacement A. Bon nombre de points de vente se trouvent en zone A/B ou même B. En effet, les drogueries qui occupent une top position, dans des centres commerciaux ou dans les gares, ont généralement des frais de personnels et de location extrêmement élevés. Or ces frais deviennent beaucoup plus supportables dès que la droguerie est située dans un lieu moins passant. Si la droguerie est spécialisée dans le conseil, les spécialités maison et les services, elle peut être exploitée de manière rentable même si son emplacement est a priori moins favorable. Des modèles de calcul montrent qu'une droguerie avec un chiffre d'affaires d'un million de francs peut réaliser un résultat opérationnel (EBIT) aussi bon qu'une droguerie dont le chiffre d'affaires est deux fois plus élevé.

| Andrea Ullius / trad: cs

➤ EN SAVOIR PLUS

Les principaux résultats de la dernière analyse des points de vente de la branche.

Chardon-Marie en cas de troubles digestifs

Sensation de réplétion, renvois et ballonnements. Qui n'en a jamais été victime? **allsan Chardon-Marie** peut renforcer la fonction digestive et alléger les symptômes mentionnés.

Le Chardon-Marie contient des substances actives qui sont utilisées depuis des siècles pour soulager les troubles digestifs et améliorer la fonction hépatique. Les effets bénéfiques attribués à la plante sont dus au principe actif silymarine. Celui-ci est élaboré à partir des fruits du Chardon-Marie.



allsan Chardon-Marie aide en cas de sensation de réplétion, renvois ou ballonnements, en particulier après les repas riches en graisses.

- Les comprimés pelliculés contiennent un extrait standardisé des fruits de Chardon-Marie.
- L'extrait de Chardon-Marie, dont le composant principal est la silymarine, favorise le métabolisme hépatique et peut ainsi exercer un effet bénéfique sur l'activité digestive.
- Adultes : 1 comprimé pelliculé matin et soir après les repas. Le comprimé est petit et facile à prendre.

C: 35 mg d'extrait sec de fruits de Chardon-Marie (DER 24–27:1), ajusté à 21 mg de silymarine (évaluée en silibinine). **I:** Troubles digestifs tels que sensation de réplétion, renvois et ballonnements, en particulier après des repas riches en graisses. **P:** Adultes: 2 x 1 après les repas. **CI:** Aucune connue. **G/A:** Emploi seulement après consultation d'un professionnel de la santé. **EI:** Rarement: légère diarrhée, nausées. **E:** 100 et 300 comprimés pelliculés. **Cat. D.** Pour des informations détaillées, voir swissmedicinfo.ch.

BioMed[®]

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© Biomed AG. 03.2017. All rights reserved.

FORMATION EN LIGNE «CONNAISSANCES TECHNIQUES SUR LES PRODUITS CHIMIQUES DANS LE COMMERCE SPÉCIALISÉ»

Un premier bilan après la phase de démarrage montre que le cours a suscité une large demande, est stable et a enregistré un nombre considérable de réussites à l'examen.



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 les autorités. Les droguistes ES et les pharmaciens qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005 et qui remettent des produits chimiques dans le cadre de leurs activités professionnelles ou conseillent sur leur utilisation doivent acquérir les connaissances sur les nouvelles prescriptions. Les droguistes qui disposent d'un CFC doivent aussi rafraîchir leurs connaissances techniques sur les produits chimiques s'ils veulent pouvoir remettre eux-mêmes des produits chimiques. Il faudra fournir aux autorités la preuve que les connaissances aujourd'hui nécessaires ont été acquises dans le cadre d'une formation continue reconnue. Afin de pouvoir remettre des produits chimiques, il faut garantir que les connaissances techniques exigées sont à jour.

Comment le cours est-il conçu?

Le cours en ligne vous permet d'acquérir les connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé à votre propre rythme, n'importe où et n'importe quand. Le support didactique vous permet d'actualiser vos connaissances. Après un test à blanc qui vous prépare à l'examen au niveau technique, vous passez ensuite l'examen en ligne qui s'apparente dans sa construction et son déroulement à un examen final traditionnel. Après réussite de l'examen, vous pouvez directement imprimer votre certificat et vous remplissez alors les exigences légales de l'Office fédéral de la santé publique sur le maniement des produits chimiques dans le commerce spécialisé. En outre, vous recevez deux points de formation continue de l'ASD.

S'inscrire maintenant

Si vous ne vous êtes pas encore enregistré pour le cours, vous pouvez le faire en vous rendant sur le site www.connaissancetechniques.ch. Vous trouverez aussi dès à présent le lien pour vous inscrire sur le site internet de l'ASD, sous «Profession», à la rubrique «Cours de perfectionnement».

Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser à **Marie-Noëlle Hofmann** (pour toutes les questions et les demandes en français), à **Elisabeth Huber** (pour l'aspect légal en allemand) ou à **Sina Schärer** (pour toutes les questions techniques en allemand), à info@connaissancetechniques.ch ou par téléphone au 032 328 50 30.



Christina Thomas

LE NOUVEAU STATUT DE LA COSMÉTIQUE NATURELLE

La cosmétique naturelle est aujourd'hui l'égale de la cosmétique classique, assure Elfriede Dambacher, experte de la branche. Elle invite le commerce spécialisé suisse à bien penser son assortiment et à miser sur le conseil.

Elfriede Dambacher, vous êtes pionnière dans le domaine la cosmétique naturelle et participez à l'évolution de la branche depuis plus de 30 ans. Comment avez-vous découvert la cosmétique naturelle?

Cela s'est fait en deux étapes. La première a eu lieu durant ma formation de droguiste. A l'époque déjà, il y avait quelques cosmétiques naturels classiques, qui sont encore importants aujourd'hui. La deuxième a eu lieu dans le cadre de ma réorientation professionnelle, lorsque j'ai décidé de combiner mes professions de droguiste et de gestionnaire d'entreprise. C'est ainsi qu'au milieu des années 80, j'ai eu l'idée d'ouvrir à Berlin un magasin de cosmétique naturelle et d'autres produits naturels.

C'était le premier magasin spécialisé en cosmétique naturelle en Allemagne. Mais la cosmétique est bien plus ancienne: droguistes et pharmaciens n'utilisaient-ils pas leurs connaissances des plantes au Moyen-Age déjà?

On peut effectivement classer l'évolution de la cosmétique naturelle en diverses époques. D'abord, Cléopâtre se baignait dans du lait d'ânesse, un cosmétique 100 % naturel. Au Moyen-Age, la culture du bain s'est fortement développée. Par la suite, la pâleur est devenue une marque de noblesse: les dames de la haute société blanchissaient leur visage avec un fard à base d'oxyde blanc de plomb – le procédé était certes naturel, mais il ne serait plus toléré aujourd'hui pour des raisons de santé. La cosmétique naturelle a com-

mencé à perdre de l'importance avec l'émergence de l'industrie chimique, puisque presque tout pouvait désormais être réalisé sur la base d'huiles minérales. Parallèlement, toutefois, sont apparus les premiers pionniers qui se référaient aux anciennes connaissances botaniques et voulaient proposer des alternatives aux cosmétiques fabriqués à partir de dérivés du pétrole. Le mouvement écologique a donné un coup de pouce à la cosmétique naturelle, quand des ingrédients de cosmétiques et de lessives ont déclenché les premiers grands scandales environnementaux. Pour rappel: les montagnes de mousse dans les cours d'eau et les lacs dans les années 60 provoquées par la difficulté à éliminer les tensides. Les premiers pionniers sont alors apparus, dans l'idée que «si nous alimentons plus sainement, avec des denrées bio, alors nous devons aussi nous laver les cheveux de manière plus saine». De nombreuses entreprises ont ainsi vu le jour, qui ont aujourd'hui près de 30 ans.

Par rapport à aujourd'hui, quelles étaient alors les attentes des clients concernant la cosmétique naturelle?

Elles étaient tout à fait différentes: après 1968, il s'agissait de trouver des alternatives dans de nombreux domaines de la vie. A l'époque, on voulait sauver le monde et peu importait la manière dont la crème sortait du tube ou ses effets gras ou huileux sur la peau.

Et aujourd'hui?

Aujourd'hui, la cosmétique naturelle doit être convaincante sur tous les points: parfum, texture onctueuse et efficacité.

La cosmétique naturelle a donc bien avancé ces 30 dernières années...

Oui, et je respecte beaucoup cette prouesse. Il a fallu développer des alternatives naturelles à beaucoup de matières premières basées sur des dérivés du

Elfriede Dambacher est une des pionnières de la branche de la cosmétique naturelle et sa réputation va bien au-delà des frontières allemandes. Droguiste diplômée en gestion d'entreprise, elle travaille essentiellement sur la cosmétique naturelle depuis plus de 30 ans et dispose d'une longue expérience dans la gestion de la distribution de ces produits. Elle a également développé plusieurs concepts commerciaux. Conseillère indépendante dans la branche de la cosmétique naturelle, Elfriede Dambacher publie des études de marché et dirige le programme du Congrès international de la branche qui se déroule à Berlin.

pétrole. Cela a été l'œuvre de nombreux idéalistes et pionniers qui travaillaient jour et nuit en laboratoire. Le résultat: les crèmes de cosmétique naturelle n'ont aujourd'hui rien à envier, en matière d'efficacité et de texture, aux cosmétiques classiques.

Pour que les produits soient considérés de cosmétique naturelle, ils doivent satisfaire à de nombreux critères, les logos de certification étant nombreux. Quelle est votre définition personnelle de la cosmétique naturelle?

C'est effectivement un vaste thème très discuté: qu'est-ce donc que la vraie cosmétique naturelle? Contrairement à ce qui existe pour les aliments bio, il n'y a pas un sigle étatique unifié qui définit des exigences minimales. C'est pour cette raison que de nombreux fabricants et organisations se sont organisés pour développer leurs propres critères. Conséquence: il y a maintenant pléthore de labels, ce qui déstabilise les consommateurs et même souvent le marché. Le premier label de cosmétique naturelle contrôlée date de l'an 2000.

Et quelle est ma propre définition? Pour faire court, les cosmétiques naturels avec ou sans label sont des produits qui ne contiennent pas de substances basées sur des huiles minérales mais uniquement des substances qui peuvent réintégrer le cycle de la nature. La question est de savoir comment les clients peuvent reconnaître l'authentique cosmétique naturelle. Les labels qui définissent un standard que l'on peut aussi lire sont une bonne aide pour s'y retrouver.

Le client peut-il vraiment avoir une vue d'ensemble face à la multitude des labels? Et le marché?

Les consommateurs sont effectivement dépassés par le nombre des labels. Ils font donc confiance à la présélection effectuée par le commerce. C'est pourquoi il est important qu'un commerçant spécialisé s'intéresse en détail à son assortiment et aux labels. L'expérience d'achat sur place et le conseil personnalisé sont des aides très importantes pour les consommateurs. S'ils reçoivent des conseils de qualité, alors le commerce spécialisé est gagnant. A mon avis, le conseil est actuellement le plus grand défi que le commerce spécialisé doit relever car les droguistes et le personnel de vente ont souvent appris la cosmétique de manière tout à fait différente.

Quels sont les défis que les droguistes doivent relever pour pouvoir bien vendre des produits de cosmétique naturelle?

Je constate souvent une certaine appréhension dans le commerce spécialisé: «Suis-je à même de bien

conseiller la cliente en matière de cosmétique naturelle?» Il est alors utile de procéder en cherchant des solutions et de poser des questions. On a longtemps considéré qu'il était impossible de placer sur un pied d'égalité cosmétique de prestige et cosmétique naturelle. Personnellement, je suis aussi droguiste et j'ai vendu avec enthousiasme des cosmétiques de prestige pendant des dizaines d'années. Mais un grand tournant s'est produit ces dernières années. Le luxe a été redéfini et l'idéal de beauté a changé: il ne s'agit plus d'effacer toute ride mais de rayonner et d'afficher une beauté qui peut aussi être imparfaite. Si une droguiste a uniquement appris à donner des conseils sur la cosmétique de prestige et les facteurs de luxe, les consommateurs ne se sentiront pas concernés. Le défi réside donc dans le fait d'évaluer la cosmétique naturelle de manière factuelle et de la conseiller d'égale à égale avec les autres types de cosmétique.

La branche de la cosmétique rejette-t-elle la cosmétique naturelle parce qu'elle représente une concurrence envers les produits établis?

En effet, je constate régulièrement que des propriétaires de parfumeries ou de drogueries craignent que la cosmétique naturelle cannibalise pour ainsi dire leur assortiment de cosmétique de prestige. Mais en pratique, les choses se révèlent bien différentes: comme la cosmétique naturelle se situe essentiellement dans le segment de prix moyens et pas dans le haut-de-gamme, elle permet de toucher un nouveau groupe-cible, à savoir une clientèle un peu plus jeune. Et elle peut même faire revenir des clientes, autrement dit augmenter la fréquentation en magasin ce qui génère plus de chiffre d'affaires.

Le marché de la cosmétique naturelle est en plein boom en Allemagne mais son essor est moins fulgurant en Suisse. Pourquoi?

En Suisse alémanique, il y a le problème du tourisme d'achat et l'absence de produits phare, comme en Allemagne. En Allemagne, la cosmétique naturelle est très populaire parce que le marché de la droguerie s'y est rapidement engagé, a pratiquement fixé les prix de départ et a eu une présence très variée dans les médias. En Suisse, ce processus a pris du retard. Coop et Migros n'ont commencé à développer leur assortiment qu'il y a quelques années. A cela s'ajoute le fait que de nombreuses marques de cosmétique naturelle voient leur avenir dans le commerce spécialisé, alors que ce dernier a aussi tardé à réagir à la demande croissante. Beaucoup de marques nécessitent des

conseils approfondis ou correspondant, vu leur niveau de prix, au commerce spécialisé. Il faut maintenant saisir cette chance, car la demande est toujours là.

Les grands distributeurs ont créé leurs propres lignes de cosmétique naturelle pour lesquelles ils peuvent faire de grandes campagnes. Comment, dans ces conditions, le commerce spécialisé peut-il s'assurer une part du gâteau?

Le commerce spécialisé a un tout autre profil et ne devrait pas se mesurer aux prestations d'un grand distributeur, mais plutôt miser sur ses atouts. Les grands distributeurs couvrent plutôt les besoins quotidiens. Mais bon nombre de clients intéressés par la cosmétique naturelle cherchent des conseils personnels et évidemment un service de qualité. La chance du commerce spécialisé réside également dans le fait que la cosmétique naturelle permet de mieux couvrir le segment de prix moyens, d'accéder à de nouveaux groupes-cible et, ce faisant, d'augmenter la fréquentation du magasin. Dès qu'il s'agit de quelque chose de particulier, comme la transition vers la cosmétique naturelle ou la recherche du bon soin du visage, le commerce spécialisé devrait répondre présent. Mais il réagit trop lentement. Par ailleurs, la cosmétique naturelle présente un bon rapport prix/prestation si elle n'est pas vendue pour son prix mais en raison du conseil et de sa qualité. Le commerce spécialisé répond souvent à la demande croissante avec une ou deux marques alibi, sans adapter son assortiment aux attentes de ses clients. Une cliente intéressée par la cosmétique naturelle n'aimerait pas devoir choisir entre A et B mais recherche le produit qui lui convient.

Vous avez participé 30 ans durant à l'évolution de la cosmétique naturelle. Risqueriez-vous un pronostic sur les dix prochaines années?

Ma grande intuition était que la cosmétique naturelle allait accéder à la respectabilité. C'est chose faite en Allemagne et sur la bonne voie en Suisse. Globalement, la cosmétique naturelle a touché le cœur de la société et va continuer de croître de manière constante. On peut aussi constater que l'ensemble du marché cosmétique s'est adapté aux nouvelles valeurs que sont la beauté, la santé et l'environnement et est devenu plus vert. Dans tous les domaines, de la cosmétique classique jusqu'à la cosmétique 100% bio. Tout le spectre de la cosmétique naturelle en profitera amplement.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

Alternative thérapeutique aux AINS¹

Arnica montana

efficacité naturelle en cas de blessures traumatiques telles que contusions, élongations et douleurs articulaires

- Bien tolérée et efficace dans la thérapie²
- Surtout pour les patients polymédiqués et présentant un risque concomitant assez élevé d'interactions indésirables¹

30% d'arnica
extrait de plante fraîche



Gel à l'Arnica Weleda

- ✓ Soin immédiat
En cas de contusions et élongations
- ✓ A un effet analgésique
- ✓ Rafraîchit immédiatement

¹ Iannitti et al, Am J Ther. 2016 Jan-Feb;23(1):e184-97. doi: 10.1097/MJT.0000000000000036.

² Knuesel et al, Adv Ther. 2002 Sep-Oct;19(5):209-18.

Gel à l'Arnica Weleda | Indications: Douleurs liées à des traumatismes tels que contusions, élongations, meurtrissures, hématomes et des douleurs articulaires. **Composition:** 1 g de gel contient: 600 mg Extr. ethanol. ex: 300 mg Arnica, Planta tota recens; Adjuv.: Aqua purificata, Ethanololum, Glycerolum (85 per centum), Xanthani gummi. **Posologie:** Adultes et enfants d'âge scolaire dès 6 ans: appliquer une couche mince une à plusieurs fois par jour sur les zones concernées. **Contre-indications:** Hypersensibilité connue aux composées ou à l'un des composants. Ne doit pas être appliqué sur une plaie ou une peau irritée, sur des muqueuses ainsi que des zones cutanées particulièrement sensibles (p.ex. aisselles, région génitale) et à proximité des yeux. Les femmes qui allaitent ne doivent pas appliquer le gel sur les seins. **Effets indésirables:** Rares cas des réactions cutanées allergiques et des irritations de la peau ont été constatées. **Catégorie de remise:** D. Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Arlesheim

LES DÉFIS DES CONSEILS DE FONDATION DES CAISSES DE PENSION

Espérance de vie plus longue, démantèlement des rentes, vol des rentes: les problèmes de notre actuel système des rentes font régulièrement les gros titres. Mais on parle rarement des tâches et responsabilités du conseil de fondation des institutions de prévoyance.

En Suisse, les discussions politiques et la recherche de solutions acceptables façonnent une bonne partie du système des rentes. Mais il ne faut pas sous-estimer les tâches des conseils de fondation, organe suprême de direction. Siéger en tant que représentant des salariés au conseil de fondation d'une caisse de pension est un véritable défi et dans l'intérêt de tous les employés, mais c'est aussi complexe et soumis aux changements de l'époque. Etre toujours à jour est donc une condition pour réussir son mandat.

Cette activité nécessite un esprit entrepreneurial, des connaissances spécialisées (en particulier dans les domaines du droit des fondations, de la prévoyance professionnelle et de la comptabilité), des disponibilités et la volonté de se perfectionner. Peu nombreux sont les conseillers de fondation qui sont conscients que leur activité peut, dans le pire des cas s'il y a violation du devoir de diligence, les contraindre à verser des indemnités.

Organisation du conseil de fondation

On différencie les institutions de prévoyance enregistrées, où la gestion du conseil doit être paritaire (art. 51 LPP), des caisses de pension non enregistrées où les salariés disposent d'un droit de participation. Peuvent être élus les employés qui sont assurés auprès de ladite institution par leur employeur. Il peut être délicat de choisir un représentant des salariés. En cas de doute, il faut exclure les membres de la gérance et de la direction. Alors que les employeurs désignent leurs représentants, les représentants des travailleurs sont élus par le personnel. En général, les retraités n'ont pas droit à un représentant dans les conseils de fondation. Ce qui peut être considéré comme délicat puisque les décisions des conseils de fondation concernent aussi leurs intérêts. Les personnes à la retraite aimeraient défendre leurs propres intérêts, raison pour laquelle je considère légitime leur demande d'être représentées dans les conseils de fondation.

L'ASD, par exemple, a sa propre caisse de pension,

composée de manière paritaire et dont la commission d'assurance comprend entre autres deux représentants d'Employés Droguistes Suisse (Hanno Thomann et Jürg Böisinger).

Des tâches qui ne peuvent être déléguées

Il y a des tâches que le conseil de fondation ne peut déléguer, comme édicter des règlements, déterminer les primautés ou encore assurer la gestion des risques. Le conseil de fondation doit fixer les principes, la mise en œuvre et la supervision des placements de manière à pouvoir assumer ses fonctions de direction. Pour la gestion des capitaux qui lui sont confiés, il doit faire preuve de la plus grande diligence fiduciaire. Compétences spécialisées et transparence sont aussi indispensables pour rendre compréhensibles les réflexions et les décisions et pour pouvoir s'appuyer sur des bases actuelles. Le conseil de fondation peut toutefois déléguer une partie de ses tâches (par ex. à un directeur) et donc aussi lui céder la responsabilité, pour autant qu'il agisse avec prudence en matière de choix, d'instruction et de surveillance.

| Regula Steinemann / trad: cs



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.

THEORIE & PRAXIS

Manche Menschen verstehen das Leben als Entwicklungsprozess und suchen im Laufe der Zeit immer wieder *ihre* nächste Herausforderung. Wollen zum Beispiel in die Ganzheitsmedizin umsteigen. Eine Chance für *Sie*? Informieren Sie sich – Karte sofort ausfüllen und absenden!

Die spezielle Kombination von verschiedenen Qualitäten zeichnet den berufsbegleitenden Ausbildungsweg von Paramed zur eidg. dipl. Naturheilpraktikerin aus. Dazu gehört die professionelle Verknüpfung von Theorie und Praxis.

Theorie ...

Über 90 Dozentinnen und Dozenten vermitteln das Fachwissen, das Sie als «Werkzeug» mit Erfolg einsetzen können. Seit über 20 Jahren machen wir traditionelles Wissen verfügbar, ergänzt mit den neuesten medizinischen Erkenntnissen. So können wir ausserordentliche Qualität in der Ausbildung garantieren.

... und Praxis

Nicht nur schöpfen alle unsere Dozentinnen und Dozenten aus ihrer eigenen Praxis, sondern beziehen Sie ein: Der Akademie ist ein Ambulatorium für die Bevölkerung angeschlossen – Theorie und Praxis vor Ort! Zudem wird jeder Absolventin, jedem Absolventen eine Praktikumsstelle garantiert. Was also theoretisch gelernt wird, kann in der Praxis garantiert umgesetzt werden. Das Konzept ist absolut einmalig, unterstützt Sie optimal auf Ihrem neuen Berufsweg.



Dr. Jürg Hess

«Während die Schulmedizin in erster Linie Symptome bekämpft, ist nachhaltige Heilung doch eher Sache der Komplementärmedizin».

Umfrage

Welche 4 von den 6 aufgeführten Qualitäten (plus Ihre persönliche) erachten Sie als am wichtigsten in einer Ausbildung? Bitte ankreuzen:

- Ethik & Qualität
- Praxisbezogenes Fachwissen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Investition in die Zukunft
- Zusammenarbeit Schul- und Komplementärmedizin
- Modulare Stoffvermittlung
-

Mehr Information

- Senden Sie mir Informationsmaterial zum Ausbildungsprogramm für den berufsbegleitenden Ausbildungsweg von Paramed zur eidg. dipl. Naturheilpraktikerin / eidg. dipl. Naturheilpraktiker.

Verlosung

- Dazu erhalte ich gerne ein Überraschungs-Dankeschön für mein Interesse. Und nehme automatisch an einer Schlussverlosung teil – nach Erscheinen aller weiteren Informationen im d-inside.
- Schnell-Preis-Verlosung am **21. April 2017**: 10 EinsenderInnen erhalten je einen Büchergutschein à Fr. 20.00!

Für mehr Zukunft und mehr Wissen diese Karte umgehend ausfüllen und an Paramed senden. Das Porto zahlen wir für Sie!

Der Name Paramed steht seit 1995 für Qualität in der komplementärmedizinischen Ausbildung. Inklusive dem intensiven Zusammenwirken von Schul- und Komplementärmedizin.

Für mehr Informationen:

Paramed AG, Haldenstrasse 1, 6340 Baar, 041 768 20 70, din@paramed.ch, www.paramed.ch



LES TATOUAGES AU SOLEIL DE L'ÉTÉ

Se faire tatouer, c'est marquer sa peau pour la vie.
Et s'engager à toujours bien la protéger du soleil. Pour son bien et celui du tatouage.

En été, **Tele Cesari**, barista à la tête de son propre café mobile, participe souvent à des Food Truck festivals. Il passe donc régulièrement la journée dehors, en plein soleil. Ses tatouages, à l'avant-bras, sont un peu sa marque de fabrique: «On m'a déjà souvent interpellé à ce propos.» Tele Cesari montre volontiers ces œuvres qui sont pour ainsi dire devenues une partie de lui-même. Alors qu'il était fraîchement tatoué, il protégeait entièrement ses tatouages des rayons du soleil. Aujourd'hui, il a adopté la règle suivante: «J'utilise toujours un indice 50, aussi sur les zones tatouées.» Cela lui a bien réussi jusqu'à présent: il n'a jamais eu de coup de soleil.

La peau tatouée au soleil

Tele Cesari s'est pris le temps avant de faire son premier tatouage. Car il voulait être sûr que le motif lui plaisait et qu'il ne s'agissait pas d'un péché de jeunesse qui le suivrait toute sa vie. Ainsi, ce

n'est qu'à 40 ans qu'il a exactement su ce qu'il voulait faire tatouer sur son avant-bras droit. Un deuxième tatouage suivait deux ans plus tard sur l'avant-bras gauche. Et il n'exclut pas l'idée d'en faire d'autres.

Lors du tatouage, les couches les plus superficielles de la peau sont perforées. Il se forme alors une plaie qui doit cicatriser. Cela dure généralement quelques semaines. Le tatouage consiste à injecter des pigments dans le derme, la couleur transparaît ainsi à travers les couches de l'épiderme. «Quand la peau est bronzée, les contrastes diminuent et la couleur est moins mise en valeur et semble plus terne», indique l'Association suisse de tatoueurs professionnels (ASTP). Les rayons UV activent certaines cellules présentes dans la peau: les mélanocytes. Lorsqu'elles sont exposées au rayonnement solaire, elles sécrètent de la mélanine qui va dans les couches plus superficielles et donnent à la peau son aspect bronzé. Quand une zone est tatouée, la peau brunie recouvre pour ainsi dire les pigments de couleur du tatouage qui semble alors plus terne,



L'ombre est aussi la meilleure protection pour les peaux tatouées. Il ne faut jamais s'exposer directement au soleil quand on est fraîchement tatoué.

ultrasun

Professional Protection



OFFRE PERMANENTE

14% de rabais dès 6 pcs
sur le prix ex-factory,
déduit du prix de base.

Par sorte

Absolument sans substances à risques

0% Parfum

Parce que les substances contenues dans le parfum peuvent entraîner des troubles indésirables de la pigmentation/la formation de tâches lors d'une exposition aux rayons UV.

0% Huiles minérales

Parce que les huiles minérales combinées à des émulsifiants en présence de rayons UVA peuvent être à l'origine d'allergies solaires se manifestant sous la forme de lucite estivale.

0% Emulsifiants

Parce que les émulsifiants combinés à des huiles minérales et des rayons UVA peuvent être à l'origine d'allergies solaires se manifestant sous la forme de lucite estivale.

0% Conservateurs

Ultrasun n'utilise pas de conservateurs (ni parabènes, ni phénoxy-éthanol, ni méthylisothiazolinone). Ceci est possible grâce aux formulations très stables et aux emballages airless assurant une préservation parfaite de haute qualité.

0% PEG/PPG

Ils rendent la peau perméable aux substances nocives.

0% Ethylhexyl Methoxycinnamate

Influence négative au niveau hormonale. (Krause 2012, arveiya 2004, Rodriguez, 2006, Klinubol 2008)

0% Octocrylene

Ce filtre est reconnu comme un des facteurs des réactions allergiques de la peau. (Krause 2012, Bryden 2006, Hayden 2005)

0% Avobenzone

(= Butylmethoxydibenzoylmethan)

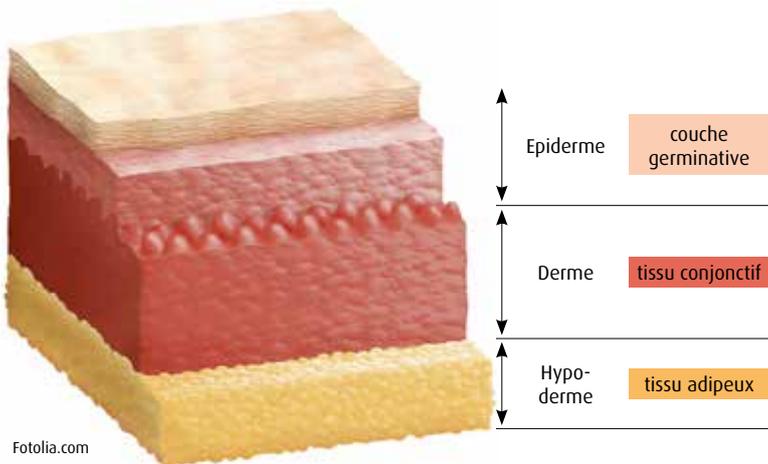
Ce filtre est reconnu comme un des facteurs des réactions allergiques de la peau. (Klinubol 2008, Bryden 2006, Hayden 2005, Montenegro 2008)

0% Enrobage aluminium

L'aluminium est une substance dont l'utilisation en cosmétique est controversée.

0% Silicones

Parce que l'utilisation de silicones sur une longue durée dans les cosmétiques est controversée.



Fotolia.com

Lors du tatouage, la couleur est injectée dans l'épiderme jusqu'au derme.

moins vif. Les UVA pénètrent jusque dans le derme où ils peuvent endommager les fibres de collagène et les pigments du tatouage. Les pigments perdent alors en intensité et la peau en élasticité. Or la peau, y compris les zones tatouées, n'est pas seulement mise à mal par de fortes expositions au soleil mais aussi par le vieillissement. Tele Cesari considère d'ailleurs le fait que ses tatouages se modifient avec le temps, malgré les soins et la protection solaire qu'il leur prodigue, comme faisant partie du processus de vieillissement: «C'est entièrement naturel. Cela ne pose aucun problème.» Pour bien entretenir un tatouage et l'intensité de ses couleurs, on peut, après la cicatrisation, le soigner en appliquant régulièrement une crème relipidante. Et procéder à un peeling de temps en temps ravive aussi les couleurs du tatouage.

Toujours appliquer un indice de protection 50

Essentiel: un tatouage qui vient d'être fait ne doit pas être exposé au soleil. «Il faudrait le protéger du soleil pendant au moins quatre semaines», conseille l'ASTP. Le barista, quant à lui, conseille aux per-

sonnes qui, malgré leur récent tatouage, doivent travailler dehors de bien couvrir la zone avec des vêtements adéquats. «Quand une personne se fait tatouer, il faut espérer qu'elle a bien réfléchi avant et qu'elle veille aussi à assurer la protection nécessaire.» Qu'on soit tatoué ou pas, il est essentiel de ne pas attraper de coup de soleil. Il convient donc, indépendamment de tout tatouage, d'appliquer une protection solaire qui correspond au type de peau, à la durée et au type d'exposition (altitude, réflexion de l'eau, type d'activité) ainsi qu'à l'intensité de l'ensoleillement. L'ASTP recommande donc de toujours utiliser un indice de protection 50, même pour les types de peau foncée et pour les brèves périodes d'exposition. Ce n'est qu'ainsi que le tatouage restera longtemps beau et la peau saine. Bien conseiller la clientèle tatouée

Parfois, les clients ne savent pas comment se comporter avec leur tatouage en été. Ou ne savent même pas qu'il est important de le protéger des rayons du soleil. Or les personnes tatouées sont justement souvent un peu imprudentes car elles aiment bien exhiber leur parure en public. Il est donc important de les sensibiliser à ce thème. L'essentiel en bref:

- Ne jamais exposer un nouveau tatouage au soleil.
- Un tatouage a besoin de quatre à six semaines pour cicatriser complètement.
- La vitamine C soutient la guérison et peut, si nécessaire, être prise en complément pour aider la peau à cicatriser.
- Une fois guéri, protéger le tatouage des rayons du soleil au moyen d'un produit de protection solaire avec un indice UV 50.
- Les produits de protection solaire spécialement conçus pour les tatouages donnent un sentiment de sécurité. Ils peuvent aider les clients à bien protéger leurs tatouages du soleil.
- La peau tatouée apprécie qu'on la crème régulièrement (avec une lotion corporelle ou une crème relipidante).
- Un peeling ravive l'intensité des couleurs des tatouages ternes ou défraîchis.

MÊME ÔTZI ÉTAIT TATOUÉ – À DES FINS THÉRAPEUTIQUES

La découverte de la momie «Ôtzi» en 1991 dans les Dolomites, en Italie, a permis d'écrire un nouveau chapitre de l'histoire du tatouage. Avec plus de 60 tatouages sur le corps, Ôtzi est la preuve que l'on décorait déjà ainsi la peau des gens il y a plus de 5000 ans. Les scientifiques ont d'abord cru qu'il s'agissait de dessins marquant l'appartenance à une tribu, autrement dit des tatouages purement ornementaux. Aujourd'hui, ils sont unanimes: ces dessins avaient un but thérapeutique. Les tatouages se situent en effet sur des points d'acupuncture classiques. On ne sait toujours pas depuis quand l'homme se fait tatouer. Mais les chercheurs sont sûrs que l'art du tatouage s'est développé dans beaucoup de cultures indépendamment des autres.



Le barista Tele Cesari est devenu entrepreneur indépendant en ouvrant en 2015 son stand de café mobile appelé «Emma & Paul». Sa profession l'obligeant à passer beaucoup de temps dehors, il protège ses tatouages avec des vêtements couvrants ou une protection solaire adéquate.

Protection solaire spéciale tatouage

Même si un indice UV offre déjà une bonne protection, une protection solaire spéciale tatouage fait aussi sens. Elle peut en effet motiver les personnes qui d'habitude ne se préoccupent pas de protection solaire à bien protéger leur peau tatouée. Selon le principe que s'il existe des produits spéciaux, c'est qu'il est indispensable de faire quelque chose. En plus, les gens qui utilisent ces produits peuvent être sûrs qu'ils sont adaptés à la peau tatouée et offrent une protection suffisante.

Le marché des produits solaires spécialement conçus pour la clientèle tatouée est en pleine croissance. Notamment avec les produits de TattooMed Sun désormais bien établis dans le commerce spécialisé. Ils contiennent des filtres UVA/UVB à large spectre très efficaces et qui agissent immédiatement. Ces filtres spéciaux visent à préserver longtemps les tatouages – même quand les dessins ont plusieurs couleurs. Associant filtres physiques et chimiques, ces produits protègent les cellules cutanées dans lesquelles les pigments ont été in-

jectés des rayons UV. Enfin, ils contiennent de la provitamine B₅ et de la vitamine E. La provitamine B₅ est un précurseur du groupe des vitamines B, plus connue sous le nom de panthénol et qui s'appelle effectivement dexpanthénol. Dans la peau, le dexpanthénol est transformé en acide pantothénique, très efficace au niveau cosmétique et notamment responsable des processus métaboliques régénératifs. Il favorise l'hydratation de la peau, présente des effets régénérants et anti-inflammatoires, renforce les capacités de défense de la peau et la rend souple et élastique. La plupart des gens supportent très bien le dexpanthénol, à tel point qu'on le retrouve souvent dans les produits de soin pour bébés.

La vitamine E contient tout un groupe d'antioxydants très puissants. Elle raffermi la peau tout en augmentant sa teneur en collagène. La peau semble ainsi plus jeune et plus fraîche. La vitamine E agit aussi comme un antioxydant en favorisant le processus de guérison des plaies, puisqu'elle offre une protection contre les radicaux libres et que les cellules peuvent donc mieux se renouveler. Cette vi-

tamine est aussi un produit de protection solaire naturel et se trouve par exemple dans l'huile d'olive ou de coco.

Utilisation correcte

Le fabricant TattooMed recommande aux personnes qui sont beaucoup dehors d'appliquer régulièrement les produits de protection solaire. Il est d'ailleurs important de savoir qu'au printemps déjà, les rayons UV sont intenses. Pour une efficacité optimale, il faudrait appliquer les produits 30 bonnes minutes avant l'exposition au soleil. La règle d'or: pour tout un bras, appliquer environ 5 g (ce qui correspond à une cuillère à café). Pour tout le corps, il faut compter environ 30 g de crème.

Les produits TattooMed existent avec un des indices UV 25 et 50 ainsi que sous forme de stick labial UV 30. Cela permet de répondre à tous les besoins des différents types de peau et degrés de bronzage. On recommandera impérativement l'in-

dice UV 50 aux personnes qui ne sont pas encore légèrement bronzées et qui ont une peau très claire. Par contre, les personnes qui ont une peau plus foncée et qui sont déjà bien bronzées peuvent opter pour un indice UV 25. Mais attention: même un indice de protection solaire élevé n'offre pas une protection intégrale contre les rayons UV. Il n'est donc jamais recommandé de s'exposer longuement au soleil.

| Anania Hostettler / trad: cs

➤ EN SAVOIR PLUS

Les pigments de couleur des tatouages peuvent-ils nuire à la santé?



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Louis Widmer
30
SUN GEL
ORIGANUM VULGARE, OIL OF ROSE,
ALLERGIK NEUSSENDE HAUT
TANSPEREST
PEAU HYDRERENDSIELE & BLISS
FÜR ALLERGIK & SOLARER
NEUSSENDE & L'EAU

NOUVEAU
SUN GEL 30

Gel léger et non gras –
idéal en cas d'allergie solaire
RÉSISTANT À L'EAU. SANS ÉMULSIFIANTS NI ALCOOL

DES PIEDS SAINS ET SOIGNÉS POUR FAIRE DU SPORT

Les pieds des sportifs, coureurs et randonneurs en tête, sont très sollicités. Or la santé des pieds ne passe pas seulement par le port de chaussures adaptées mais aussi par de bons soins prophylactiques.



Des chaussures adaptées et de bonnes chaussettes préservent les pieds du pire durant l'effort. Après l'activité sportive, un bain de pieds et l'application généreuse de crème permet de les détendre.

Tout au cours de notre vie, nos pieds parcourent près de 150 000 kilomètres. Et s'acquittent en général de leur tâche quotidienne sans problème majeur. Mais les sportifs comme les coureurs, les randonneurs, les footballeurs ou les joueurs de tennis sollicitent beaucoup plus leurs pieds. Ainsi, quand on court, les pieds doivent supporter à chaque pas un poids du corps deux à trois fois plus élevé que d'habitude. Pressions et force de gravité peuvent à terme provoquer des mauvais positionnements et des problèmes de genoux et même de dos. Mais bien avant d'en arriver à des problèmes ortho-

pédiques, les sports susmentionnés peuvent déjà occasionner des ampoules, des callosités et des cors. Droguiste et phytothérapeute diplômée, *Luzia Seeholzer* a remporté au printemps 2014 un séjour de course à pied de quatre jours dans les Grisons avec *Markus Ryffel*, légende suisse de la discipline. Dans ses bagages: des pansements contre les ampoules en cas d'urgence. La droguiste explique comment elle a préparé ses pieds à cette semaine de sport intensive. «Ma seule prophylaxie a été d'appliquer tous les jours la crème de Schüssler n° 1&11 sur mes pieds. Le sel de Schüssler n° 1, Cal-

cium fluoratum, prévient les callosités et assouplit la peau. Le n° 11, Silicea, augmente la résistance des tissus et leur fermeté mécanique. De plus, Silicea est un sel important pour la structure de la peau.» La peau des pieds a relativement peu de glandes sébacées. Bien enduire les pieds de crème prévient la formation de fissures, dans lesquelles des bactéries pourraient s'introduire. Et des pieds bien vascularisés sont aussi des pieds plus robustes. Pour stimuler la circulation sanguine, on peut marcher pieds nus, faire des bains de pieds au romarin ou encore utiliser une balle de massage hérisson – cela rend les pieds plus résistants et prévient leur transpiration excessive.

Chaussures et chaussettes adaptées

La question ne se pose pas : l'essentiel pour que les pieds se sentent bien quand on pratique une activité sportive est de porter des chaussures adaptées. La droguiste sportive Luzia Seeholzer peut en témoigner. Mais le choix des chaussettes a aussi son importance. «Elles ne doivent pas être trop grandes ni former des plis qui peuvent provoquer des frottements», précise la droguiste qui pratique aussi la réflexologie plantaire. Les chaussettes devraient aussi être respirantes, «car une forte transpiration augmente les frottements et favorise la formation d'ampoules». Son conseil personnel pour prévenir les cloques aux pieds : appliquer un stick contre les ampoules ou une crème grasse, à base de suif de cerf, sur les pieds avant l'activité sportive.

Les personnes qui ont souvent des cloques ne devraient pas attendre les premiers symptômes pour agir, mais appliquer prophylactiquement un pansement contre les ampoules sur la zone à problème. C'est au plus tard quand une sensation de brûlure se fait sentir aux pieds qu'il faut mettre un pansement sur la zone irritée et, «si possible changer de chaussures». Si une ampoule se forme malgré tout, il ne faut surtout pas la percer, pour éviter tout risque d'infection. «Si l'ampoule se brise naturelle-

ment, il faut bien la désinfecter. Appliquer ensuite un pansement spécial qui n'adhère pas à la plaie.» Enfin, surtout ne pas arracher la peau qui reste.

Des sports qui favorisent la formation de cors
Les sports avec des mouvements brusques, dits notamment «stop-and-go», comme le tennis et le badminton, augmentent les risques de claquage des ligaments des chevilles. Ainsi que les points de pression et la formation de cors aux orteils et sur la plante antérieure des pieds. «Ils se forment quand les chaussures sont étroites et que l'avant du pied est excessivement sollicité.» Une pression constante provoque d'abord la formation d'un durillon. Les couches superficielles de la peau s'épaississent, se kératinisent et forment un coussinet de protection contre cette pression incessante. Avec le temps, le durillon pénètre plus profondément dans la peau, formant comme un cône qui peut provoquer de vives douleurs s'il est profond. Les cors, ou œils-de-perdrix, apparaissent le plus souvent sur la plante des pieds ou sur le côté. Le conseil de Luzia Seeholzer : «Il faut protéger la zone du cor avec un pansement spécial contre toute nouvelle pression. On peut le soigner en faisant des bains de pieds chauds, pour ramollir et détendre la peau.» Mettre ensuite un pansement à l'acide acétylsalicylique ou une solution à appliquer au pinceau pour ramollir la peau dure.

Des verrues plantaires aux points de pression

Les randonneurs souffrent aussi souvent d'ampoules. Espérant avoir choisi les chaussures parfaites, ils ne sont pas rares à avoir malgré tout des cloques douloureuses en cours de route. La zone la plus problématique est celle des talons, lesquels sont souvent plus fins que le moule du talon des chaussures. Le pied glisse alors à chaque pas en arrière, ce qui provoque des frottements. Même les marcheurs aguerris avec des chaussures bien rôdées connaissent la brusque sensation de brûlure aux talons. Une bonne technique de laçage peut permettre de prévenir les points de pression.

Les verrues se forment, tout comme les cors, aux points qui sont fortement sollicités mécaniquement. Les verrues plantaires, les plus fréquentes, se situent sous la couche cornée et présentent de petits points noirs. Contrairement aux cors, les verrues ne comportent pas de partie kératinisée et ne touchent que quelques couches cutanées – elles sont donc plutôt plates. Des bactéries ou des virus qui pénètrent dans des crevasses ou des lésions de la peau peuvent en être à l'origine. Le responsable



LUZIA SEEHOLZER, DROGUISTE ET NATUROPATHE DIPLÔMÉE

«Il faudrait laver les chaussettes et les linges de bain à au moins 60°C et avec un produit de lessive antimycosique.»

le plus fréquent est le papillomavirus humain (HPV). Pour traiter les verrues (plantaires) récidivantes, la droguiste et naturopathe Luzia Seeholzer a fait de bonnes expériences avec la spagyrie. «Un mélange spagyrique possible contre les verrues peut notamment contenir Thuja, Chelidonium, Euphorbia et Glechoma.» En ce qui concerne le dosage, elle recommande trois vaporisations par jour directement dans la bouche et deux sur la peau. En naturopathie, les verrues se soignent aussi avec le sel de Schüssler n° 4, pour lier les papillomavirus, et le n° 10, pour améliorer l'élimination des virus.

Les piscines: un nid à mycoses

Les Suisses ne sont pas seulement un peuple de randonneurs et de coureurs: le troisième sport préféré des Helvètes est la natation. Même si ce sport se pratique de préférence sans chaussures, il peut se révéler dangereux pour les pieds. Mieux vaut donc porter des sandales de bain quand on se trouve dans des lieux humides, chauds et très fréquentés comme les piscines ouvertes et couvertes ou les saunas afin d'éviter les mycoses des ongles et des pieds. Le risque de contamination est moins

élevé dans l'eau chlorée qu'à l'extérieur: les spores fongiques peuvent survivre des mois durant sur les transats, les tapis de bain et les sols de tous types. Dans la plupart des cas, il s'agit de champignons microscopiques filamenteux appelés dermatophytes. Plus de 90 % des mycoses unguéales sont provoquées par des dermatophytes des ongles.

Les mycoses unguéales touchent essentiellement les ongles des pieds. La transmission est rapide et se fait par contact direct ou contact avec des objets contaminés. Les mycoses des ongles trouvent aussi un milieu humide et chaud dans les chaussures de la personne infectée et peuvent ainsi continuer à proliférer. Luzia Seeholzer conseille donc de traiter l'intérieur des chaussures avec un spray désinfectant. «Il faudrait laver les chaussettes et les linges de bain à au moins 60 °C et avec un produit de lessive antimycosique.»

Un ongle atteint d'une mycose change de couleur et perd de son brillant. Il peut aussi présenter des taches gris-brun et s'épaissir. Si la mycose n'est pas traitée, elle peut s'étendre à tout l'ongle et détruire le lit de l'ongle pour se propager plus loin encore. Il est donc indispensable de la traiter. Un traite-



ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE
HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



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

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

Début du cycle 2017-19: Lundi 14 août 2017

Journée d'information cycle 2018-20: Lundi 30 octobre 2017, 14h00-17h00. Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Inscription

à la journée d'information du 30 octobre 2017

Name / Nom:

Adresse / Adresse:

E-Mail / Courriel:

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée

**Délai d'inscription pour la journée d'information:
Jeudi 26 octobre 2017**

ESD Ausbildungszyklus 2017-19 Eine Zukunft mit Perspektiven

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

Beginn des Ausbildungszyklus 2017-19: Montag, 14. August 2017

Informationstag Zyklus 2018-20: Montag, 30. Oktober 2017, 14.00-17.00 Uhr. Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Anmeldung

für den Informationstag vom 30. Oktober 2017

Vorname / Prénom:

PLZ Ort / NPA localité:

Telefon / Téléphone:

Gym. Maturität / maturité gymnasiale

**Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 26. Oktober 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





ment local est généralement suffisant si seuls quelques ongles sont touchés. On utilisera alors une pommade ou un vernis aux effets antimycosiques. L'amorolfine est un principe actif particulièrement efficace qui a déjà fait ses preuves. Le traitement doit être suivi pendant plusieurs mois, pour être sûr qu'il ne subsiste pas de résidus du champignon. En tant que naturopathe, Luzia Seeholzer recommande aux personnes qui souffrent de mycoses à répétition un mélange spagyrique à base d'okoubaka, de rose de Damas, de sauge, de thym et de capucine qui renforce l'immunité et inhibe le développement des champignons.

La force des plantes contre les verrues: par exemple avec Glechoma hederacea dans un mélange spagyrique qui stimule les processus métaboliques et l'élimination des virus.

biolib.de

Bien-être pour les pieds au quotidien et durant le sport

Durant la semaine de course dans la station grisonne de Valbella, Luzia Seeholzer n'a pas eu l'ombre d'un problème avec ses pieds. Elle a pu ramener à la maison les pansements contre les ampoules qu'elle avait emportés. Que ce soit pour chouchouter les pieds au quotidien ou après la pratique d'un sport, la droguiste conseille le programme de bien-être suivant: «Un bain au romarin après le sport stimule la circulation sanguine dans les pieds exténués et un bain de pieds basique les adoucit. Terminer en éliminant doucement les callosités avec une pierre ponce et enduire généreusement les pieds de crème.»

| Claudia Merki / trad: cs

BON À SAVOIR

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

À ajouter à votre pharmacie domestique!

CRÈME VULNERAIRE

LE TRAITEMENT IMMÉDIAT DES PETITES BLESSURES



Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

La CRÈME VULNERAIRE Widmer est un médicament.
Demandez conseil à votre spécialiste
et lisez la notice d'emballage.
Louis Widmer SA, 8952 Schlieren



DISPONIBLE EN
PHARMACIES ET DROGUERIES

Dermatologica Widmer

DES GENCIVES SAINES, LA BASE POUR DES DENTS SOLIDES

Pouvoir mordre à pleines dents n'est pas toujours possible. Pour pouvoir le faire, il faut des gencives saines. Or c'est seulement en ayant une bonne hygiène bucco-dentaire que l'on peut préserver durablement la santé des gencives.



Fotolia.com

Une bonne hygiène bucco-dentaire prévient la prolifération des bactéries, laquelle peut être à l'origine d'une gingivite.

Les dents et les gencives constituent une unité au niveau du parodonte. Les personnes qui peuvent afficher un «sourire Pepsodent» présentent de bonnes dispositions personnelles, pratiquent une hygiène bucco-dentaire adaptée à leurs besoins individuels et donc optimale et ont ainsi des dents et des gencives saines. Des gencives saines présentent les caractéristiques suivantes: elles ne saignent pas, elles sont roses, solides et adhèrent bien aux collets des dents. Elles recouvrent les dents au niveau des collets, des bords de l'os alvéolaire (fine paroi osseuse qui constitue l'alvéole dans laquelle la dent est fichée) et remplissent entièrement les espaces interdentaires. Du moins durant les jeunes années. Car même des gencives saines se rétractent peu à peu au fil des ans. Un processus tout à fait naturel.

Tout saignement est un signal d'alarme

Laisser des traces de sang sur le fruit quand on mord énergiquement dans une pomme ou voir la mousse du dentifrice devenir rouge quand on se brosse les dents sont autant de signaux d'alarme indiquant le début d'une inflammation des gen-

cives (gingivite). Selon la Société suisse de parodontologie (SSP), une gencive qui saigne est le premier et souvent le seul signe visible pour le patient que le parodonte, ensemble des tissus qui permettent l'ancrage de la dent dans l'os de la mâchoire, est malade. La gencive ne saigne pas seulement quand on mange, consomme des aliments durs ou se brosse les dents, mais bien à tout contact. Des gencives enflées, sensibles ou rétractées, un déplacement des dents ou la formation de poches peuvent être d'autres symptômes. Une bonne hygiène buccale prévient la formation de caries et empêche la gingivite de se transformer en parodontite. Dans ce cas, les gencives et l'os maxillaire se rétractent, la dent se met à bouger. «Si ce n'est pas traité à temps, cela peut signifier la perte de la dent», prévient *Andreas Adler*, médecin-dentiste spécialiste en parodontologie qui exerce dans son propre cabinet à Bâle. Près de trois personnes sur quatre souffrent un jour ou l'autre de parodontite. Selon la SSP, on estime que cette maladie est aujourd'hui à l'origine de 70 % des pertes dentaires chez l'adulte.



DR MED. DENT. ANDREAS ADLER,
MÉDECIN-DENTISTE SPÉCIALISTE EN PARODONTOLOGIE

«Plus l'hygiène est bonne, moins le risque d'inflammation est élevé.»

Hygiène buccale individualisée

La gingivite se manifeste lorsque des bactéries forment une plaque dentaire dans la bouche, ce qui nécessite une élimination professionnelle de la plaque, du film bactérien, ainsi que du tartre. Une inflammation peut rapidement se produire. «Parfois après seulement un ou deux jours si les restes d'aliments et les bactéries ne sont pas entièrement éliminés lors du brossage des dents», précise Andreas Adler. Pour prévenir de nouvelles formations de plaque, une hygiène buccale optimale est indispensable. «Optimale» signifiant surtout «personnalisée», selon le spécialiste. «Les personnes qui ne supportent que peu de bactéries doivent mieux se brosser les dents pour que leur corps puisse venir à bout des bactéries restantes», souligne notre interlocuteur. Les personnes âgées et les femmes enceintes sont particulièrement concernées, car leurs défenses immunitaires sont diminuées. «Plus l'hygiène est bonne, moins le risque d'inflammation est élevé», résume Andreas Adler.

Les prédispositions personnelles, la composition ainsi que la quantité de la salive sont des facteurs déterminants pour la santé des gencives et des dents. La sécheresse buccale, due notamment à la prise de certains médicaments, est un facteur de risque et «peut provoquer de violentes inflammations car les toxines sont moins diluées», explique Andreas Adler. Des professionnels, comme les hygiénistes dentaires ou les médecins-dentistes, apprennent d'ailleurs à leurs patients quelles techniques, quels dentifrices et quels autres instruments ils peuvent utiliser pour avoir une bonne hygiène buccale personnelle.

Certaines choses sont toutefois généralement à proscrire: utiliser une brosse à dents à poils durs ou un dentifrice agressif, exercer une forte pression lors du brossage ou se brosser les dents horizontalement. «Certaines personnes souffrent d'une rétraction des gencives car elles les ont carrément poncées avec la brosse à dents», constate le dentiste. Qui dispense ce conseil pour le brossage quotidien des dents: «Mieux vaut le faire bien une fois que mal cinq fois.»

Pour choisir les bons accessoires

Les critères pour choisir les accessoires permettant d'éliminer les bactéries et les restes alimentaires dans les espaces interdentaires ne sont pas non plus les mêmes pour tout le monde. Ainsi, le dentiste recommande aux jeunes gens, chez qui la gencive remplit encore bien les espaces entre les dents, d'utiliser du fil dentaire. En revanche, les personnes âgées et celles souffrant de parodontite devraient plutôt recourir aux brossettes. Suivant leur taille, les cure-dents en forme de bâtonnet peuvent aussi convenir quand les espaces interdentaires sont pratiquement ouverts. Enfin, les solutions de rinçage terminent la panoplie et contribuent à une parfaite hygiène bucco-dentaire. Mais il ne faut les utiliser qu'une fois les dents et les espaces interdentaires bien nettoyés. «Avant leur utilisation, il faut éliminer le film bactérien, sinon le rinçage ne sert à rien», explique Andreas Adler. Quant à la fréquence d'utilisation, mieux vaut se renseigner auprès de son dentiste, car cela dépend de la disposition individuelle aux caries et à la parodontite. En raison de leur bon effet antimicrobien, Andreas Adler conseille d'utiliser des solutions à base de l'antiseptique chlorhexidine et des produits dentaires contenant des fluorures de zinc contre les bactéries en cas de parodontite. Les fluorures d'amine agissent en outre contre les caries et la technologie Pro-Argin prévient l'érosion de l'émail dentaire, que fragilise notamment les boissons très acides comme le thé froid contenant de l'acide citrique.

La bouche: un baromètre de la santé

Le stress et d'autres surcharges psychiques peuvent influencer négativement l'état de nos gencives. Et pas seulement parce que dans ce cas on peut quelque peu négliger son hygiène. «En fait, les défenses du corps fonctionnent moins bien dans de telles situations», explique Andreas Adler. Les gencives ne sont alors pas armées contre les maladies de la muqueuse buccale ni contre les infections, comme le virus Herpes simplex. Des aphtes peuvent aussi plus facilement se former après la consommation de denrées agressives, comme les noix ou le fromage.

| Claudia Merki / trad: csx

> EN SAVOIR PLUS

Quels sont les premiers signes de gingivite ou de parodontite?

DES ÉPICES QUI GUÉRISSENT – DES MÉLANGES EFFICACES

Les épices ont la réputation d'être plus précieuses que l'or. Elles ont été à l'origine de guerres et de nouveaux continents ont été découverts en partant à leur recherche – notamment en raison de leurs propriétés curatives.



Le curcuma intéresse beaucoup la recherche, notamment en raison de son effet neuroprotecteur.

L'homme utilise des épices depuis toujours, que ce soit en médecine ou en cuisine. On a découvert dans la grotte de Nahal Hemar en Israël des graines de coriandre (*Coriandrum sativum*) qui datent d'environ 6000 avant J.-C. Et on a retrouvé de l'aneth (*Anethum graveolens*) dans des colonies néolithiques en Suisse, par exemple à Douanne (BE). De nombreux écrits attestent de l'utilisation médicale des épices dès l'Antiquité, d'abord en Asie, ensuite dans le pourtour méditerranéen et chez nous avec l'essor du commerce des épices. On peut mentionner par exemple les écrits de Hildegarde de Bingen (1098–1179) ou de Paracelse (1493–1541).

On utilisait du sucre pour atténuer le goût souvent fort ou amer des épices. Au 16^e siècle déjà, des pharmaciens fabriquaient du sucre épicé à partir d'épices chères et exotiques et le vendaient comme médicament; ainsi dans la Bâle du Moyen-Age, on appelait ces mélanges «Apothekerschleck» (douceurs du pharmacien). Les Läckertli aussi servaient initialement de support pour les médicaments.

Les épices sont des mélanges de substances complexes et elles sont utilisées pour agrémenter les plats en raison de leur teneur en arômes naturels. Elles contiennent généralement des huiles essentielles, des substances piquantes, des substances amères et des colorants. En doses plus élevées que

L'ADMINISTRATION DU CURCUMA

Le curcuma est utilisé en poudre, en infusion, en extraits aqueux-éthanoliques ou dans des remèdes prêts à l'emploi ou des compléments alimentaires. La dose journalière s'élève à 1,5 à 3 g de drogue, de préparations correspondantes. La prudence est de mise avec les médicaments antithrombotiques car le curcuma inhibe l'agrégation des plaquettes in vitro. Le curcuma ne doit pas être utilisé en raison de son effet cholagogue en cas d'obturation des voies biliaires.



pour les épices, la plupart des drogues d'épices possèdent en plus des effets stimulant la digestion et régulant l'appétit d'autres effets pharmacologiques comme des effets anti-infectieux, carminatifs, antioxydants, anticancéreux, hépatoprotecteurs, antiathérosclérotiques et anti-cholestérol.

Le curcuma intéresse la science

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine, le curcuma (*Curcuma longa*) suscite un intérêt accru

goutte, ceci probablement par l'inhibition de la cyclogénase et de la lipoxigénase. Traditionnellement, le curcuma est aussi utilisé contre les maladies cutanées comme l'acné ou les mycoses de la peau.

La faible biodisponibilité de la curcumine pose problème. Ces dernières années, différentes formulations galéniques ont cependant été développées pour remédier à ce problème, par exemple par l'ajout de la pipérine du poivre noir (*Piper*



Fotolia.com

de la recherche scientifique depuis quelques années.

On utilise son rhizome (*Curcuma longa* rhizomae). Ses composants efficaces sont avant tout les curcuminoïdes (en particulier la curcumine), ainsi que l'huile essentielle (2 à 7 %). La curcumine a des effets antiphlogistiques et anti-inflammatoires, elle stimule le système immunitaire et possède des propriétés anti-infectieuses.

La médecine moderne s'intéresse beaucoup à ses effets antioxydants et antitumoraux qui ont fait l'objet de nombreuses études. Mais l'effet neuroprotecteur prouvé qui pourrait intervenir dans le cadre des maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson suscite aussi l'intérêt médical. En outre, le curcuma abaisse le taux de cholestérol et a des effets anticoagulants, ce qui peut agir positivement sur un risque de maladies cardiovasculaires en combinaison avec l'inhibition des inflammations mentionnée. Le curcuma donne de bons résultats pour des maladies inflammatoires comme l'arthrite, la fibromyalgie ou la

nigrum) afin d'en renforcer l'absorption.

Les multiples visages du gingembre

Le gingembre (*Zingiber officinalis*) est une autre drogue d'épice offrant des effets très variés. On en utilise le rhizome (*Zingiberis rhizoma*).

Les composants efficaces sont l'huile essentielle (zingibérène, zingibérol, jusqu'à 4,3 %, selon Ph.Eur. au moins 1,5 %) et 5 à 8 % de substances piquantes (gingérol, shogaol). Le gingembre est traditionnellement utilisé contre les troubles digestifs, pour combattre le manque d'appétit et les nausées. Le gingérol et le shogaol favorisent d'une part la sécrétion de salive et de suc gastrique grâce à la stimu-

L'ADMINISTRATION DU GINGEMBRE

Le gingembre est utilisé en tisane, en teinture, en extrait et comme produit fini. Le dosage journalier se monte chez l'adulte à 2-4 g de drogue, pour les enfants de 0,5-1 g (1-4 ans), 1-2 g (4-10 ans) et 2-3 g (10-16 ans), en fonction de la préparation. En cas de migraine, le gingembre peut être pris en prévention via la nourriture ou thérapeutiquement en poudre dans de l'eau, 500-600 mg toutes les 4 heures pendant 3 à 4 jours. En cas de calculs biliaires, le gingembre ne doit être pris qu'après discussion avec son médecin en raison de son effet cholagogue. Il faudrait également faire preuve de prudence à haute dose avec les médicaments antithrombotiques en raison de l'effet anticoagulant du gingembre.



Fotolia.com

Outre ses nombreux effets connus, le gingembre pourrait aussi présenter des propriétés hypoglycémiantes.

lation des récepteurs de la chaleur dans la muqueuse et ont des effets cholagogues. D'autre part, ils ont des effets antiémétiques par l'inhibition des récepteurs de sérotonine. Le gingembre a des effets scientifiquement prouvés contre le mal des transports mais aussi contre les vomissements d'autres origines, comme les nausées postopératoires. La prudence est de mise en cas de grossesse, il faut discuter au préalable avec son médecin avant tout traitement. L'effet antagoniste de la sérotonine explique aussi son utilisation traditionnelle contre la migraine dans la médecine ayurvédique.

Le gingérol et le shogaol ont également des effets analgésiques, anti-inflammatoires et antipyrétiques par inhibition de la cyclogénase et de la lipoxygénase. Le gingembre peut également être utilisé en cas de troubles rhumatismaux, par voie orale mais aussi localement appliqué en teinture ou en huile essentielle dans une base. Dans l'huile essentielle, l'effet anti-inflammatoire est dû aux sesquiterpènes (par exemple zingibérène). Une légère inhibition de la neuraminidase

a en outre été prouvée pour l'extrait aqueux de gingembre; une utilisation en cas de grippe, idéalement combinée avec d'autres inhibiteurs phytothérapeutiques de la neuraminidase, comme par exemple la ciste (*Cistus incanus*), est donc judicieux. Les extraits de gingembre ont par ailleurs des propriétés antibactériennes (entre autres *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*). Le gingembre a également des effets antilipémiques, anticoagulants et antiathérosclérotiques en cas de prise de régulière. En outre, il existe des indications d'effets hypoglycémiantes ce qui le prédispose aussi à être utilisé en prévention pour différentes maladies de civilisation.

Epices pour la santé

Les épices n'embellissent donc pas seulement nos repas en nous faisant manger avec plaisir. Elles peuvent aussi considérablement favoriser le maintien de notre bonne santé et être utilisées thérapeutiquement à dose plus élevée.

| Karoline Fotinos-Graf / trad: mh

Sources: Aggarwal, B. (2014). Heilende Gewürze. Kandel: Narayana Verlag GmbH. Bäuml, S. (2012). Heilpflanzenpraxis heute: Arzneipflanzenporträts (Bd. 1). München: Elsevier Urban & Fischer Verlag. Flammer, D. (2012). Das kulinarische Erbe der Alpen. AT-Verlag. Flammer, D., Rottmeyer, M., & Sturzenegger, T. (2016). Dinkelreis und Pfefferchirsi. AT-Verlag. Küster, H. (1999). Älteste Hinweise auf Gärten: Gewürze im Jungneolithikum Mitteleuropas. In Frühe Nutzung pflanzlicher Ressourcen: internationales Symposium Duderstadt (S. 55-58). Münster: LIT-Verlag. Klein, J. (2016/37). Gewürze und ihre verborgene Heilkraft – mit Genuss zur Gesundheit. Zeitschrift für Phytotherapie, S. 109-113. Krützfeldt, K. (2002/51). Zimt – der Duft des Paradieses. DAZ – Deutsche Apotheker Zeitung, S. 52. M., S. S., & Melzig, M. F. (2008/29). Wirkung von Pflanzenextrakten auf die Neuraminidase-Aktivität. Zeitschrift für Phytotherapie, S. 65-70. Nieber, K. (2015/36). Curcumin: Antiinflammatorische Wirkung, neue Applikationsformen und klinische Studien. Zeitschrift für Phytotherapie, S. 63-68. Prasad, S., Tyagi, A., & Aggarwal, B. (2014/46(1)). Recent Developments in Delivery, Bioavailability, Absorption and Metabolism of Curcumin: the Golden Pigment from Golden Spice. Cancer Res Treat., S. 2-18. Schilcher, H., Kammerer, S., & Wegener, T. (2010). Leitfaden Phytotherapie (4. Ausg.). München: Elsevier GmbH. Schulz, V. (2009/30). Ingwer beschleunigt die Magenentleerung. Zeitschrift für Phytotherapie, S. 135-136. Schulz, V. (2010/31). Ingwer gegen Brechreiz und Erbrechen in der Schwangerschaft. Zeitschrift für Phytotherapie, S. 91-92. Teuscher, E. (2003). Gewürzdrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH. Wabner, D., & Beier, C. (2009). Aromatherapie (1. Ausg.). München: Urban & Fischer Verlag. Zohary, D., & Hopf, M. (2000). Domestication of plants in the Old World. Oxford: Oxford University Press.

CONCOURS DE DESSINS: PLUS DE 100 CRÉATIONS ENVOYÉES

Les gagnantes et les gagnants du concours de dessins d'hiver de la Tribune du droguiste ont été désignés.

L'histoire fabuleuse de la reine et de ses triplés parue dans le numéro de décembre/janvier de la *Tribune du droguiste* a stimulé la fantaisie de nombreux enfants. Plus de 100 artistes en herbe âgés de 3 à 12 ans ont dessiné, peint ou collé pour le magazine grand public des dro-

gueries suisses. Le jury a eu la difficile tâche de choisir les dessins les plus imaginatifs, colorés et fantaisistes. De nombreux prix offerts par Faber Castell ont été attribués dans quatre catégories, en fonction de l'âge.

> EN SAVOIR PLUS

Découvrez les dessins gagnants et toutes les autres œuvres sur vitagate.ch!

| réd.

DE TROIS À CINQ ANS



- 1^{er} prix: Anna-Lena (5 ans), Ennetbürgen (NW)
- 2^e prix: Malea (4 ans), Trüllikon (ZH)
- 3^e prix: Noelia (3 ans), Steinhausen (ZG)



DE SIX À HUIT ANS

- 1^{er} prix: Manon (8 ans), Langendorf (SO)
- 2^e prix: Jesse (6 ans), Wilchingen (SH)
- 3^e prix: Jolina (7 ans), Zurich



DE NEUF À DIX ANS

- 1^{er} prix: Lia (10 ans), Buttisholz (LU)
- 2^e prix: Arnaud (10 ans), Fribourg
- 3^e prix: Delfina (10 ans), Feldmeilen (ZH)



DE ONZE À DOUZE ANS

- 1^{er} prix: Stella (12 ans), Cerlier (BE)
- 2^e prix: Rachel (11 ans), Isérables (VS)
- 3^e prix: Olivia (11 ans), La Tzoumaz (VS)

NOUVEAUTÉS

AKTIVITAL®

Gélules Energie et vitalité. Aktivital® contient de précieuses substances naturelles à base de camu-camu, de guarana, de maca et d'avoine noire. Aktivital® aide en cas de faiblesse physique, de surcharges physiques, de fatigue chronique, d'une diminution de la résistance, de manque d'entrain, de baisse de la libido et de troubles de la fonction sexuelle.

60 gélules/1-2 gélules matin et midi.

www.preiselvit.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-enfants.ch



POUR DES VOYAGES VRAIMENT DÉPAYSANTS!

Régime crudités, alimentation dissociée ou diète protéinée? vitagate.ch fait le point et vous livre des infos recherchées et des conseils futés pour vous sentir naturellement bien, de la tête aux pieds. Il ne vous reste qu'à cliquer pour vous épanouir!



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **28 mars 2017**

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

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



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

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

Drogist sucht altershalber für seine 1970 gegründete

DR. MED. HEILPFLANZEN GMBH frische Trägerschaft.

Firma (schuldenfrei) ideal für Hausspezialitäten, «zweites Standbein» etc. Kontakt: Postfach 222, 6440 Brunnen.

Unsere Drogistin geht nach Neuenburg. Darum suchen wir SIE zur Ergänzung unseres Teams.

Drogist/in EFZ 100 %

Wir bieten eine schöne Drogerie in Pfäffikon ZH, mit viel Tageslicht. Viel Wert legen wir auf eine positive Atmosphäre, einen tollen Teamgeist und eine ganzheitliche Betreuung unserer treuen Stammkundschaft. Neben der Naturathek führen wir Lauder, Biotherm, Clinique, Radical, Artdeco und diverse Naturkosmetikdepots.

Sie sind eine unkomplizierte, teamorientierte Persönlichkeit mit Humor. Sie haben grosses Flair für Kosmetik, Freude am Kundensminken und bestenfalls eine Ausbildung als Visagistin. Dank ihren guten Kenntnissen im Naturheilmittelsortiment beraten Sie unsere Kunden ganzheitlich.

Ihre Aufgaben sind:

- Beratung unserer treuen Kundschaft
- Mithilfe bei der Lehrlingsausbildung
- Betreuung einiger Kosmetikdepots
- Beratung unserer Kundschaft bezüglich Makeup und Schminken

Eintritt per Anfang August oder nach Vereinbarung. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an Frau Rahel Honegger.



Turmstrasse 17 • 8330 Pfäffikon ZH • Tel. 044 950 14 10
info@drogerie-teufer.ch • www.drogerieteufer.ch

Wir suchen SIE für unser aufgestelltes Team

Drogist/in EFZ 100 %

Wir bieten eine schöne Drogerie in Pfäffikon ZH, mit viel Tageslicht. Viel Wert legen wir auf eine positive Atmosphäre, einen tollen Teamgeist und eine ganzheitliche Betreuung unserer treuen Stammkundschaft. Neben der Naturathek führen wir Lauder, Biotherm, Clinique, Radical, Artdeco und diverse Naturkosmetikdepots.

Sie sind eine unkomplizierte, teamorientierte Persönlichkeit mit Humor und guten Kenntnissen im Naturheilmittelsortiment. Sie haben ein Flair für die individuelle Kundenberatung und sind sich gewohnt, ganzheitlich zu denken und zu handeln. Sie arbeiten genau und haben Freude an der Herstellung unserer hauseigenen Produkte.

Ihre Aufgaben sind:

- selbständige Betreuung der Naturathek
- Herstellung aller Naturathek Produkte
- Beratung unserer treuen Kundschaft
- Mithilfe bei der Lehrlingsausbildung
- Betreuung eines Kosmetikdepots

Eintritt per Anfang Juni oder nach Vereinbarung. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an Frau Rahel Honegger.



Turmstrasse 17 • 8330 Pfäffikon ZH • Tel. 044 950 14 10
info@drogerie-teufer.ch • www.drogerieteufer.ch

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Invitation

Nous convions nos membres à la

115^e Assemblée générale

de la Coopérative des Assurances-Bouchers.

Mercredi 3 mai 2017, au Pfalz Keller du domaine conventuel de St-Gall (à proximité de la bibliothèque de l'abbaye de St-Gall)

Programme

11 h Assemblée générale

Puis dîner

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

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

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

Bepanthen® Plus Crème

Pour les petites plaies –
a sa place dans chaque
pharmacie de ménage.

- Favorise la cicatrisation
- Préviend les infections
- Rafraîchit et soulage la douleur
- Adapté aux petits enfants



Plus d'information sur
www.bepanthen.ch

Bepanthen® Plus. C: Dexpanthénol, Chlorhexidine. I: Coupures, écorchures, égratignures, brûlures. P: Appliquer Bepanthen Plus une à plusieurs fois par jour en fonction des besoins. CI: Ne pas utiliser Bepanthen Plus en cas de perforation du tympan. Pré: Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses. IA: Incompatible avec le savon et avec d'autres substances et désinfectants anioniques. EI: Réactions cutanées allergiques. Liste D. Pour des informations détaillées: www.swissmedinfo.ch



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich