

## CÔLON IRRITABLE: TRAITEMENT INDIVIDUEL

**ASD: MARTIN BANGERTER**  
**S'EN VA, QUI LE REMPLACERA?**

**REPORTAGE: LA DROGUERIE**  
**MODÈLE DU BALLEMBERG**

**COMMENT DIFFÉRENCIER**  
**LES MALADIES OCULAIRES**

# Les «données consommateurs» facilitent la vie des drogueries innovantes

Depuis plus de 30 ans, **HCI Solutions** fournit des données de référence aux professionnels du secteur de la santé. À partir du release INDEX en mai 2017, HCI offrira les drogueries et les pharmacies présentes dans l'espace virtuel un avantage innovant supplémentaire pour les clients.

De plus en plus des drogueries et pharmacies ont remarqué que l'activité de conseil pour certains types de produits ne se cantonne plus depuis longtemps à l'espace de vente. C'est pourquoi elles se présentent aussi à un large public dans cette vitrine innovante que constitue «internet». Avec leur propre site internet ou leur boutique en ligne, elles espèrent élargir leur clientèle – et ce 24h/24, y compris en dehors des horaires d'ouverture des commerces. Dans ce contexte, des informations produits adaptées au consommateur sont indispensables à une présence professionnelle sur le Net. Mais à quelle source se fier?

## «Données consommateurs»: une aide et plus de simplicité pour les pharmacies

Grâce aux «données consommateurs», les drogueries et les pharmacies intéressées ont la possibilité d'obtenir des descriptions de produits actualisées et de grande qualité ainsi que des données commerciales correctes au format numérique. Pour répondre aux souhaits d'assortiments individuels, HCI Solutions propose des données brutes utiles sur les produits les plus divers disponibles en Suisse et détermine directement avec le fabricant ce que le consommateur doit savoir. Grâce aux «données consommateurs», ces informations sont ensuite pro-

posées dans toutes les langues disponibles. Outre un résumé des informations essentielles, d'autres propriétés telles que «sans gluten», «sans agents conservateurs», «vegan» ou «non testé sur les animaux» sont aussi spécifiées.

## Un studio photo labellisé

Les images relatives au produit sont elles aussi livrées avec les «données consommateurs». Les packshots sont livrés soit par le propre studio photo de HCI, soit pour le compte du fabricant. En jouant sur l'attrait visuel, les possibilités de placement de produits à caractère publicitaire sont ainsi illimitées.

## Des informations toujours à jour

Les fabricants disposent de leur propre accès à la base de données afin de garantir l'actualisation constante des données. Ils peuvent ainsi, au besoin, procéder aux mises à jour qui s'imposent ou présenter leurs nouveautés, ce qui permet d'enrichir constamment les entrées et les contenus et rend l'utilisation des «données consommateurs» encore plus intéressante.

## Les «données consommateurs» en bref

- Un nombre croissant de pharmacies et de drogueries exploitent une boutique en ligne, un site internet ou un terminal d'information.
- Dans ce contexte, l'acquisition d'informations produits et commerciales actualisées et correctes, y compris d'images, s'avère particulièrement difficile et chronophage.
- Avec ses «données consommateurs», HCI Solutions met à disposition ces informations de manière à répondre aux besoins des clients.
- La présence professionnelle de la droguerie dans l'espace virtuel s'en trouve ainsi facilitée.

Numéro à contacter en cas d'intérêt:  
**HCI-Hotline: 058 851 26 00**

Les symptômes du côlon irritable perturbent beaucoup la vie des personnes qui en souffrent. Comme il ne s'agit pas d'une maladie stricto sensu mais d'un syndrome, le traitement doit être adapté individuellement.



#### 4 **Conférence de la branche**

Les informations de l'ASD sur le règlement de la succession à la présidence et à la direction de l'association.

#### 6 **Droguerie modèle et plantes médicinales**

Reportage avant le début de la saison au Ballenberg

#### 15 **Employés Droguistes Suisse**

Les tâches du conseil de fondation d'une institution de prévoyance – 2<sup>e</sup> partie



#### 16 **Michel Schaer de Interview**

Le propriétaire et CEO de Schaer Pharma s'exprime sur les produits de tradition, les marchés de niche et la difficulté à enregistrer de nouveaux produits

#### 20 **Transpiration**

Le point sur l'importance de ce phénomène



#### 23 **Maladies oculaires**

Possibilités et limites de l'automédication

#### 26 **Phytothérapie: la réglisse**

La réglisse abaisse la glycémie et la concentration d'acides gras libres dans le sang

#### 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<sup>e</sup> abonnement Fr. 56.-, plus 2,5 % TVA.



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

# RECHERCHE D'UN PRÉSIDENT CENTRAL ET D'UN DIRECTEUR

Lors de la conférence de la branche de printemps, l'Association suisse des droguistes a présenté la commission de sélection chargée du renouvellement de la présidence centrale. L'ASD a également fait savoir que Müller Handels AG confirme son intention d'adhérer à l'association.



La commission de sélection chargée du renouvellement de la présidence de l'ASD (de g. à dr.): Franklin Schatzmann, Isabella Mosca, Emanuel Roggen, Maja Fabich et Bernhard Kunz.

Fin 2016, *Martin Bangarter*, président central et directeur de l'Association suisse des droguistes, avait déjà informé le comité central de son intention de remettre ses deux mandats à fin 2017. La branche de la droguerie en a été officiellement informée début février, notamment par les médias de l'ASD. Martin Bangarter a profité de la conférence de la branche de printemps, le 19 avril, pour apporter quelques précisions personnelles sur sa décision. «Après bientôt 18 ans d'engagement au sein de l'ASD, j'ai envie de relever un nouveau défi. Et en tant que futur directeur de l'Association faitière de l'automédication (ASSGP), je serai toujours engagé dans de nombreux dossiers dont je m'occupe actuellement», a déclaré Martin Bangarter devant l'assemblée des présidents de section et des cadres des groupements de drogueries. Le comité central a ensuite expliqué comment sa succession sera réglée.

Mise en place d'une commission de sélection

«Le comité central s'est réparti le travail: *Raphael Wyss* et *Jürg Rolli* ont la lourde responsabilité de trouver un nouveau directeur, tandis qu'*Isabella Mosca* et moi-même, nous nous occupons de la présidence centrale», a expliqué *Bernhard Kunz*, vice-président et responsable formation et perfectionnement

au comité central. «Martin Bangarter se retirera dès que sa succession sera réglée.»

Le comité central a mis en place une commission de sélection chargée du renouvellement de la présidence centrale. «C'est un petit comité qui représente bien la branche», a précisé Bernhard Kunz qui dirige justement cette commission (voir texte ci-dessous).

## RENOUVELLEMENT DE LA PRÉSIDENTIE DE L'ASD

Communiquez à la commission de sélection vos propositions de candidats pour assurer la présidence de l'ASD. E-mail: [b.kunz@drogistenverband.ch](mailto:b.kunz@drogistenverband.ch), téléphone 071 636 12 86

La commission de sélection:

*Bernhard Kunz*, responsable. Vice-président de l'ASD, responsable formation et perfectionnement

*Isabella Mosca*, responsable politique et branche au comité central de l'ASD

*Franklin Schatzmann*, directeur de Dr. Bähler Droga SA

*Maja Fabich*, présidente de la section argovienne de l'ASD

*Emanuel Roggen*, président de la section de Suisse romande de l'ASD

«La commission de sélection a pour but de canaliser les propositions de candidats qui circulent dans la branche – alors contactez-nous et faites-nous part de vos propositions. La commission travaille naturellement en toute confidentialité», a encore assuré Bernhard Kunz lors de la conférence de la branche. En tant que responsable de la commission, le vice-directeur de l'ASD se charge de réceptionner personnellement les propositions de candidats. Condition sine qua non pour les candidats au poste de président central: ils doivent impérativement être droguiste ou droguiste ES. Le comité central estime que la charge de travail du président ou de la présidente correspond à 50 jours par an. Le comité central proposera aux délégués d'élire le nouveau président ou la nouvelle présidente lors de l'assemblée des délégués du 17 novembre 2017.

Le poste de directeur est mis au concours

Raphael Wyss, vice-président et responsable communication, médias et vente au comité central, a ensuite fait savoir que le poste de directeur sera normalement mis au concours: «Nous préparons actuellement la description du profil recherché pour faire paraître l'offre d'emploi puis nous procéderons à des entretiens avec les candidats. Finalement, c'est le comité central qui choisira le nouveau directeur ou la nouvelle directrice.»

L'actualité de la branche

Les participants à la conférence de la branche ont, comme d'habitude, été informés des affaires en cours dans les différents départements de l'ASD. L'essentiel en bref.

**Règlement des suppléances:** avec l'élargissement au niveau suisse des compétences de remise des droguistes, le règlement des suppléances (cours pour les remplacements de l'ASD) actuellement généralement accepté reste certes une bonne base de l'avis des pharmaciens cantonaux, mais il ne suffit plus

pour remplir les nouvelles exigences. Des échanges avec le président de l'association des pharmaciens cantonaux et le pharmacien cantonal de Lucerne, le *Dr Stephan Luterbacher*, ainsi que le pharmacien cantonal de Berne, le *Dr Samuel Steiner*, ont montré qu'il y a une volonté des deux parties d'établir un nouveau règlement sur les suppléances reconnu au niveau national sur la base de l'actuel cours pour les remplacements. Pour cela, le cours pour les remplacements devra être vérifié quant à son actualité, son exhaustivité et son exactitude puis les documents du cours devront être complétés avec les principes actifs et les indications de l'actuelle catégorie de remise C. D'entente avec l'association des pharmaciens cantonaux, l'ASD a confié cette tâche dès le mois de mai à *Muriel Sponagel*, ancienne pharmacienne cantonale du canton d'Argovie.

**Drogueries Müller:** Müller Handels AG Suisse a confirmé sa volonté d'adhérer à l'ASD. Pour que les 43 filiales suisses qui disposent d'une autorisation d'exploiter une droguerie et remettent aussi des produits OTC puissent utiliser l'étoile-d de l'ASD, elles doivent, comme tous les membres, respecter le système d'assurance qualité de l'ASD et donc assurer en conséquence la formation continue de leur personnel. Les drogueries concernées doivent également satisfaire aux exigences de *DrogoThèque*. Et Martin Bangerter de préciser que Müller Handels AG Suisse a accepté ces conditions-cadres et indiqué vouloir distribuer la *Tribune du droguiste* en tant que magazine pour la clientèle. Les demandes d'adhésion aux différentes sections devraient être déposées après la pause estivale.

**Recettes des médias:** le secteur d'activité des médias de l'ASD marche bien. La *Tribune du droguiste* (en allemand) confirme sa position parmi les médias de la santé: selon les chiffres les plus récents de l'institut indépendant REMP SA, recherches et études des médias publicitaires, la *Tribune du droguiste* atteint 18,7 % de plus de lec-

teurs que l'an dernier. Le magazine destiné à la clientèle atteint ainsi près de 900 000 lecteurs par numéro. Les membres de l'ASD, qui remettent activement le magazine, contribuent largement à obtenir un taux de pénétration aussi réjouissant.

Le magazine spécialisé de la branche *d-inside* continue d'évoluer positivement. Et les dossiers spécialisés ont été fort bien accueillis: l'ASD a pu trouver des partenaires de la branche de la pharmacie et de la santé pour tous les numéros de 2017 et des commandes et réservations fixes ont déjà été enregistrées pour 2018.

**Réunion d'information pour les clients 2017:** lors des visites aux clients, l'ASD constate régulièrement que les connaissances spécialisées concernant la création publicitaire, la planification des médias et les dispositions légales régissant la publicité pour les produits thérapeutiques, les compléments alimentaires et les denrées alimentaires ne sont pas bien maîtrisées. Fin août 2017, l'association invitera donc les responsables des budgets des principaux clients à une manifestation où des experts externes dispenseront leurs connaissances sur les thèmes susmentionnés.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

#### LES DATES IMPORTANTES DE LA BRANCHE 2017

- Conférence de la branche d'automne: 20 septembre
- Forum de formation à Neuchâtel: du 5 au 7 novembre (év. 8.11.) Pensez-y: votre cotisation à l'ASD vous donne droit à deux journées de formation (une pour les cotisations réduites) à la plus grande manifestation de formation continue de la branche de la droguerie. Profitez-en!
- Assemblée des délégués: 17 novembre

# EFFERVESCENCE À L'APPROCHE DE LA NOUVELLE SAISON DU BALLEMBERG

Depuis 1987, la droguerie historique et son grand jardin de plantes médicinales fait partie des attractions favorites du musée en plein air du Ballenberg. Au printemps, les travaux de préparation de la nouvelle saison vont bon train. *d-inside* a accompagné des responsables du Ballenberg sur le terrain.

A l'approche de l'ouverture de la nouvelle saison au Ballenberg, près de Brienz (BE), *Walter Käch* devient un peu nerveux. La droguerie historique et son jardin de plantes médicinales sont l'objet de toutes les attentions. Une certaine effervescence règne donc dans la maison d'artisan d'Herzogenbuchsee qui abrite la droguerie historique du musée suisse en plein air.

Käch n'a pas hésité longtemps avant d'accepter. Et deux ans plus tard, il reprenait déjà la présidence de la fondation.

La super équipe du Ballenberg

Tandis que *Walter Käch* déambule dans le jardin des herbes médicinales en observant l'état de la végétation, son équipe apporte des caisses et des



Andrea Ullius

1



2



3

Droguiste ES, *Walter Käch* a repris la droguerie Dropa de Hochdorf (LU) au terme de ses études à Neuchâtel. Il est depuis toujours passionné par la médecine naturelle: «Dès mon premier jour d'apprentissage à la droguerie Safran, à Lucerne, j'ai été fasciné par les herbes médicinales et les spécialités de comptoir.» Il y a 15 ans, *Peter Opplinger*, le fondateur de la droguerie historique, lui a demandé s'il voulait intégrer le conseil de fondation de la fondation Ballenberg des droguistes suisses. *Walter*

boîtes dans la maison d'Herzogenbuchsee. Le tout sous l'œil attentif de *Benjamin Haslebacher*, propriétaire de la droguerie du même nom à Brienz. Il est responsable des lieux pendant la saison. «Grâce à la parfaite coordination de toute l'équipe, nous sommes bien dans les temps au niveau des préparatifs», assure *Benjamin Haslebacher*.

Préparatifs qui requièrent toute son attention. En effet, durant la saison froide, le chauffage est arrê-

té, l'électricité coupée et les fenêtres condamnées. Les lieux sont alors trop humides et trop froids pour y conserver tous les articles et instruments. La droguerie est donc vide pendant l'hiver et le matériel stocké ailleurs.

#### Sortir la droguerie de son hibernation

La semaine qui précède l'ouverture de la saison du Ballenberg, tous les locaux doivent émerger de leur hibernation. «La poussière et les salissures se sont accumulées, les souris ont laissé des excréments et nous devons même parfois déloger des loirs», détaille Walter Käch en souriant. Une fois que tout est soigneusement nettoyé et que les lieux sont de nouveau présentables, les objets retrouvent leur place et les produits livrés par les fournisseurs regarnissent les rayons de la droguerie modèle. Les commandes aux fournisseurs se font pour toute la saison. C'est encore faisable avec un chiffre d'affaires de 200 000 francs. Si besoin, la droguerie historique peut toutefois se ravitailler auprès de la droguerie de Brienz, Benjamin Haslebacher assumant alors ponctuellement la fonction de grossiste.

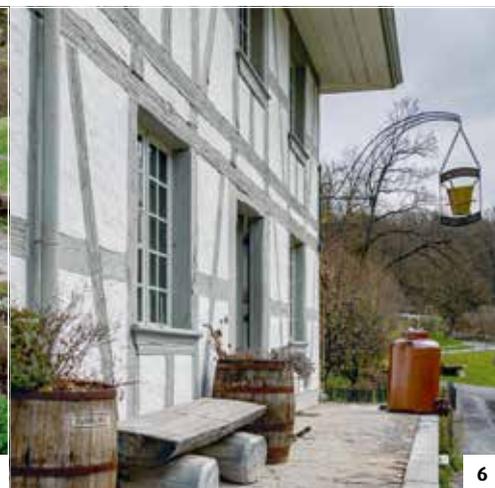
1. La droguiste Martina Heimann expose joliment les emballages nostalgiques.
2. Jean-François Gogniat, droguiste ES, prépare les articles destinés à la vente.
3. Le «stökli» de Köniz où sont préparées les spécialités de comptoir.



4



5



6

#### Les emplois saisonniers sont appréciés

Une grande partie des collaborateurs est déjà là pour participer à la remise en marche de la droguerie histoire: durant la saison, son exploitation est assurée par des droguistes qui sont engagés, à des conditions tout à fait normales, pendant six mois. Walter Käch tient à ce qu'il n'y ait que du personnel spécialisé au Ballenberg. «Près de 80% des 250 000 visiteurs annuels sont des Suisses. Et près 25 000 à 30 000 d'entre eux viennent nous visiter. Pour que nous puis-

4. Walter Käch, président de la fondation Ballenberg des droguistes suisses, observe l'avancée de la végétation.
5. Riche de quelque 200 espèces végétales, le jardin des plantes médicinales est une véritable attraction.
6. La maison d'Herzogenbuchsee abrite les installations d'origine de l'ancienne droguerie Robert Tissot, de La Chaux-de-Fonds.



## 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.

## 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 Berufsmaturitätszeugnis 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.

**Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!**

**Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand. Melden Sie sich jetzt an!**

## Inscription

à la journée d'information du 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**

**Weitere Information + Anmeldung an / Informations complémentaires et inscription à:**

**École supérieure de droguerie**

Rue de l'Évole 41 2000 Neuchâtel Téléphone 032 717 46 00 Fax 032 717 46 09 cpln-esd@rpn.ch www.esd.ch

## Anmeldung

für den Informationstag vom 30. Oktober 2017

Vorname / Prénom: \_\_\_\_\_

PLZ Ort / NPA localité: \_\_\_\_\_

Telefon / Téléphone: \_\_\_\_\_

Gym. Maturität / maturité gymnasiale

**Anmeldeschluss für den Informationstag:  
Donnerstag, 26. Oktober 2017**



sions leur montrer et leur expliquer les super offres et prestations des drogueries suisses, nous avons besoin de droguistes de formation sur place.» A noter que Walter Käch et Benjamin Haslebacher n'ont aucun problème de recrutement. Les jeunes professionnels font volontiers la saison d'été au Ballenberg avant d'aller travailler en station en hiver. Les femmes droguistes, en particulier les mères qui exercent à temps partiel, profitent aussi de la possibilité de travailler à la droguerie du Ballenberg en été.

Fabrication avec autorisation exceptionnelle

La droguerie historique de la maison d'artisan d'Herzogenbuchsee abrite l'installation originale de la droguerie Robert Tissot de la Chaux-de-Fonds datant de 1885. Les spécialités de comptoir sont fabriquées à côté, dans le «stöckli» de Köniz. «Grâce à une autorisation exceptionnelle du pharmacien cantonal bernois, nous pouvons désormais fabriquer sur place 15 médicaments différents, essentiellement à usage externe. Nous avons recouvert toutes les surfaces de travail d'une plaque en verre et installé en plus une cloison en verre», explique Walter Käch qui salue la bonne collaboration, simple et pragmatique, avec les autorités.

De retour dans la maison d'Herzogenbuchsee, il vaut la peine de jeter un coup d'œil dans l'atelier des herbes et la cave aux parfums. Le premier étage abrite depuis trois ans une exposition sur les méthodes thérapeutiques et l'évolution de la droguerie. Une belle collection de mortiers et des anecdotes sur l'histoire de différents médicaments complètent le tableau.

Peu d'intérêt de la part des droguistes

Quand on lui demande quel intérêt les droguistes portent à la droguerie historique du Ballenberg, Walter Käch sourit un peu: «Je n'irais pas jusqu'à dire que je suis désabusé, mais l'intérêt de mes collègues

est pour le moins désolant. Quelques-uns sont certes très intéressés, mais la grande majorité brille par son absence. Le Ballenberg serait pourtant une très bonne opportunité pour organiser des excursions pour la clientèle ou des manifestations. De notre côté, nous soutenons toujours ces actions.»

Walter Käch regrette aussi que les écoles professionnelles n'utilisent pas plus ce merveilleux outil didactique. L'école professionnelle de Berne vient régulièrement, tout comme le groupement Dropa, mais pour le reste, les efforts de l'équipe de marketing de l'équipe du Ballenberg restent pratiquement vains. «Les droguistes sont pourtant les spécialistes des herbes médicinales. Où, ailleurs, se verraient-ils expliquer plus de 200 plantes d'un coup par des professionnels», s'interroge le président de la fondation.

Son ressentiment ne fait pas long feu. D'autant qu'il reste encore quantité de choses à faire avant l'ouverture de la nouvelle saison. Notamment entretenir les contacts avec la direction du musée suisse en plein air. Des contacts auxquels Walter Käch tient beaucoup. Car bien qu'étant des invités au Ballenberg, les droguistes jouissent d'une excellente renommée, notamment en raison de leurs nombreuses idées. «Notre créativité outrepassé régulièrement les idées muséales du Ballenberg. Il est alors utile d'avoir des contacts constructifs avec toutes les personnes concernées», affirme Walter Käch. Cela étant dit, il donne déjà des consignes à son équipe qui installe justement une nouvelle sorte de thé sur l'étagère de la droguerie modèle.

| Andrea Ullius / trad: cs

#### ➤ EN SAVOIR PLUS

Découvrez-en plus sur la droguerie historique et les journées des plantes médicinales du Ballenberg, près de Brienz (BE).

## APERÇU DES JOURNÉES DES HERBES MÉDICINALES

**Parmi les dates les plus importantes du calendrier des manifestations du Ballenberg figurent les journées des plantes médicinales. Cette année, elles auront lieu les 1<sup>er</sup> et 2 juillet. Les droguistes y sont les bienvenus.**

Il y a vraiment de quoi faire aux journées des herbes médicinales du Ballenberg. Des visites guidées avec des spécialistes débutent toutes les demi-heures. L'occasion de découvrir l'immense diversité des plantes médicinales. Six droguistes mettent leurs connaissances à disposition pour assurer la qualité de ces visites. Différents partenaires fournisseurs donnent un aperçu de leur assortiment, offrent des dégustations, proposent des concours ou présentent la fabrication de quelques produits. Dans le «stöckli» de Köniz, les visiteurs peuvent assister à la fabrication des spécialités maison du Ballenberg. Et admirer le véritable savoir-faire du métier de droguiste. Un distillateur légendaire est de nouveau en service. Il y a cinq ans, un appareil du Val-de-Travers a pu être récupéré d'une saisie de la Confédération. Au Ballenberg, on peut donc désormais assister à la distillation d'une eau-de-vie au cerfeuil – en s'émerveillant du chauffage au bois et en s'étonnant de la durée du processus.

La fondation Ballenberg des droguistes suisses offre aux collègues droguistes CFC et ES l'entrée gratuite au musée. Pour recevoir un de ces sésames, il suffit de le demander par mail au directeur de la fondation Walter Käch: [dropa.kaech@dropa.ch](mailto:dropa.kaech@dropa.ch)

# DES BACTÉRIES POUR CALMER LE CÔLON IRRITABLE

Le syndrome du côlon irritable est une maladie gastro-intestinale très répandue. Comme il n'existe pas de traitement, on ne peut agir que sur les symptômes. Un espoir cependant: les probiotiques pourraient être utiles dans certains cas.

**L**e syndrome du côlon irritable est une des maladies les plus fréquentes de l'appareil gastro-intestinal. Il touche 10 à 15 % de la population adulte selon la Ligue gastrointestinale Suisse. Si ses symptômes typiques sont très désagréables, ils sont généralement bénins mais réduisent néanmoins considérablement la qualité de vie des malades. Ils exigent aussi beaucoup de patience et d'attention ainsi qu'une bonne tolérance à la frustration, en particulier parce que ce syndrome est encore incurable. Il existe toutefois différentes approches permettant d'atténuer les symptômes.

## Quand parle-t-on de syndrome du côlon irritable?

La Société allemande pour les maladies de l'appareil digestif et du métabolisme (DGVS) et la Société allemande de gastroentérologie et motilité (DGNM) demandent que les trois points suivants soient remplis pour pouvoir parler d'un syndrome du côlon irritable<sup>1</sup>:

1. Présence de troubles chroniques, persistants depuis plus de trois mois, comme des maux de ventre ou des ballonnements que le patient et le médecin imputent à l'intestin et qui s'accompagnent généralement d'un changement de la défécation.
2. Les troubles sont la raison pour laquelle le patient a consulté et doivent être si forts qu'ils diminuent considérablement sa qualité de vie.

3. Il ne doit pas y avoir de modification organique caractéristique d'un autre tableau clinique qui pourrait vraisemblablement être responsable des présents symptômes.

Les médecins différencient en outre les trois sous-types suivants du syndrome du côlon irritable (cette classification relative à la fréquence et à la consistance des selles est particulièrement importante quand il s'agit de recommander un médicament, comme des anti-diarrhéiques, des laxatifs, etc.):

- Prédominance de la constipation
- Prédominance de la diarrhée
- Constipation et diarrhée en alternance

## Troubles et symptômes

En plus de la diarrhée ou de la constipation, les personnes concernées font aussi état de troubles divers comme des ballonnements, une sensation de réplétion ou des douleurs abdominales aiguës ou spasmodiques. Le syndrome du côlon irritable peut aussi s'accompagner de problèmes dans d'autres parties du corps, comme des douleurs dans les os, des maux de tête ou des troubles du sommeil. Les dépressions sont aussi fréquentes chez les patients souffrant de ce syndrome. Enfin, une bonne partie des personnes touchées assurent que les symptômes comme les douleurs abdominales et d'autres troubles s'améliorent après le passage à selle.



Le microbiome des personnes souffrant du côlon irritable est perturbé. Des études montrent que l'utilisation des bonnes souches bactériennes a des effets positifs sur la symptomatique.



# Vitafor® probi-intestis®, le probiotique spécialement contre les flatulences

## Qu'est-ce qu'un probiotique?

Les probiotiques sont des microorganismes vivants qui, après le début de la digestion dans l'intestin grêle, sont encore présents en quantité suffisante. Ils peuvent ainsi influencer bénéfiquement la santé au niveau du côlon.

Chaque souche de probiotique soutient la flore intestinale. Mais chaque souche présente toutefois des caractéristiques supplémentaires et possède des propriétés spécifiques. Par exemple, la souche Lp299v® du Vitafor probi-intestis normalise la flore intestinale et réduit également les ballonnements. Le nombre de différentes souches ne joue aucun rôle.

## Qu'est-ce que Vitafor probi-intestis?

Vitafor probi-intestis est un probiotique, qui normalise la flore intestinale et réduit les flatulences. Il est le seul complément alimentaire en Suisse ayant pour fonction de réduire les ballonnements.

Une étude de qualité<sup>1</sup> chez des patients avec un côlon irritable a montré que la souche bactérienne Lp299v® contenue dans Vitafor probi-intestis réduit significativement la fréquence et le degré de gravité des ballonnements – avec seulement une capsule par jour – après une prise de 3 semaines. Plus de 300 professionnels ont testé le produit. 88% des participants ont tiré profit du produit. Plus de 80% d'entre eux continueront à prendre le produit.

[www.probi-intestis.ch](http://www.probi-intestis.ch)

## Testez sans aucun risque financier – la garantie satisfait ou remboursé.

### Vos avantages pour le conseil :

Si vos clients ne sont pas satisfaits de Vitafor probi-intestis, Vifor Consumer Health SA leur rembourse le montant d'achat.

- Vous n'avez pas d'investissement supplémentaire.
- Vous pouvez utiliser la garantie de remboursement comme argument auprès des clients sceptiques ou qui regardent à la dépense.
- Avec une satisfaction des clients égalant presque 100%, nous pouvons offrir inconditionnellement la garantie satisfait ou remboursé.

### Voici comment cela fonctionne :

1. Votre client se connecte au site internet [www.probi-intestis.ch](http://www.probi-intestis.ch).
2. À la rubrique «Garantie satisfait ou remboursé», il imprime le talon de remboursement.
3. Il remplit le talon et nous le renvoie accompagné du ticket de caisse.
4. Vifor Consumer Health SA vire le montant directement sur son compte en banque en l'espace de 4 semaines.



Référence: 1. Ducrotté P, Sawant P, Jayanthi V. Clinical trial: Lactobacillus plantarum 299v (DSM 9843) improves symptoms of irritable bowel syndrome. World J Gastroenterol. 2012 Aug 14;18 (30): 4012–8.

Léger comme un papillon

sans **BALLONNEMENTS.**



**Vitafor® probi-intestis®** contribue à normaliser la flore intestinale et réduit les flatulences.

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

Parmi les symptômes qui indiquent qu'il ne s'agit pas d'un syndrome du côlon irritable, on peut citer la présence de sang dans les selles, la perte de poids et la diarrhée chronique. Et le syndrome ne provoque généralement pas non plus de douleurs pendant la nuit – ce qui différencie aussi le côlon irritable des maladies inflammatoires, comme la maladie de Crohn ou la colite ulcéreuse. La fièvre et des vomissements répétés font également partie des symptômes révélateurs d'une autre pathologie.

*Katja Moser-Weber* est droguiste ES et directrice de la pharmacie-droguerie Hirsig à Thalwil (ZH). Elle connaît bien la maladie, son quotidien professionnel l'amenant à conseiller des clients présentant des symptômes du côlon irritable. «Certains connaissent déjà bien le sujet, d'autres se plaignent des symptômes usuels.»

## Un trouble de la motricité gastrique

On ne sait toujours pas ce qui provoque le syndrome du côlon irritable. Mais il apparaît de plus en plus clairement que différents facteurs sont impliqués, seuls ou en association. Certains éléments d'explication se basent sur le système nerveux propre à l'intestin (entérique), qu'on appelle aussi notre deuxième cerveau ou cerveau du ventre. Le système nerveux entérique dirige notamment la motricité intestinale (motilité). La paroi de l'intestin est recouverte d'une couche de muscles qui se contractent et se relâchent par vagues (onde péristaltique) pour faire avancer les selles dans l'intestin. Si le péristaltisme est trop lent, le passage à travers l'intestin se prolonge et les selles perdent de l'eau. Elles durcissent, ce qui peut provoquer de la constipation ou des douleurs lors de la défécation. A l'inverse, si le péristaltisme est trop rapide, il y a diarrhée. On suppose donc que la plupart des cas de syndrome du côlon irritable sont dus à un trouble de la motricité intestinale.

L'hyperactivité de l'appareil intestinal est aussi la cause probable de différents symptômes désagréables. La dilatation excessive des parois intestinales, en raison d'une accumulation d'air ou de selles, peut déclencher de violentes douleurs chez les patients souffrant du côlon irritable car leur muqueuse intestinale est plus innervée que la normale. Enfin, des problèmes de communication entre le système nerveux entérique et le cerveau ainsi que différents facteurs psychiques et génétiques peuvent aussi jouer un rôle.

Les patients évoquent également des facteurs extérieurs susceptibles d'accroître les symptômes: l'alimentation et les facteurs psychiques comme le stress. Les variations hormonales sont aussi évoquées, les femmes étant deux fois plus touchées que les hommes, en particulier entre 20 et 40 ans. Beaucoup de femmes précisent que leurs symptômes s'aggravent pendant les menstruations ou vers cette période.

## Un syndrome, pas une maladie stricto sensu

Le syndrome du côlon irritable est une affection fonctionnelle de l'appareil gastro-intestinal. Ce trouble n'a pas d'origine physique. Certains processus dysfonctionnent dans l'intestin, mais le tissu intestinal en lui-même n'est pas malade – il n'y a donc pas de cause organique. Ainsi, une coloscopie ne signale pas de cause pathologique en cas de côlon irritable. Ce syndrome représente plutôt un groupe de symptômes qui découlent d'un dysfonctionnement du système digestif et non d'une maladie en soi. Raison pour laquelle on parle justement de syndrome.

Pour l'heure, il n'existe aucun élément qui permette le diagnostic du syndrome du côlon irritable. Autrement dit, son diagnostic se fait plutôt par élimination. Il est conseillé de procéder à une anamnèse précise du patient, avec l'historique de ses troubles, et à un diagnostic différentiel. On peut y associer des examens sanguins, une échographie abdominale et, en particulier pour les patients de plus de 50 ans, une coloscopie avec biopsie. Il est également important d'exclure tout trouble de la digestion des hydrates de carbone, comme l'intolérance au lactose ou au fructose, dont les symptômes s'apparentent à ceux du côlon irritable.

## Le traitement est individuel

Comme les causes exactes de ce syndrome ne sont pas connues, le traitement vise à atténuer les symptômes afin de permettre aux malades de mener une vie aussi normale que possible. Comme les symptômes varient d'une personne à l'autre, il n'y a pas de traitement standardisé

Les premières mesures concernent souvent l'alimentation et la boisson, même si le rôle de l'alimentation dans le syndrome du côlon irritable n'a pas encore été clairement déterminé. Le fait est que les malades ressentent souvent une aggravation de

leurs symptômes après avoir consommé certains aliments. Les produits les plus suspects sont ceux qui provoquent des ballonnements, comme le chou, le brocoli, les fruits, les boissons gazeuses et le gluten. Il peut donc être judicieux de proposer aux patients un régime basé sur l'élimination des produits suspects si les informations de l'anamnèse indiquent qu'il peut y avoir une intolérance alimentaire. On peut même tester un régime avec peu de gluten chez les patients adultes qui ne présentent pas de signe de maladie cœliaque. En fait, il n'existe pas un régime anti-syndrome du côlon irritable, mais plutôt de nombreuses recommandations nutritionnelles individuelles, en fonction des symptômes observés. Il est certainement utile pour l'anamnèse de tenir un journal alimentaire: noter tous les aliments consommés peut donner des indications sur ceux qui posent problème.

## Le rôle des probiotiques

Abritant des millions de bactéries, le microbiome constitue un écosystème avec la muqueuse intestinale. Cet environnement bactérien joue un rôle très important, tant pour le maintien de la santé que l'apparition de maladies. En comparaison avec les personnes en santé, les patients souffrant du syndrome du côlon irritable présentent des variations quantitatives et qualitatives de la flore intestinale. Une mauvaise composition du microbiome pourrait donc jouer un rôle dans le développement du

syndrome du côlon irritable. Cette supposition est confirmée par le fait que des interventions au niveau du microbiome, par exemple avec des probiotiques, des antibiotiques ou un régime, peuvent incontestablement influencer les symptômes du côlon irritable.

«Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui peuvent avoir un effet positif sur la flore intestinale. Ils se prennent sous forme de yaourt, de comprimés, de poudre ou de boisson et s'installent dans le gros intestin», explique Katja Moser-Weber. De nouvelles études et méta-analyses démontrent l'importance capitale de l'administration des bonnes

souches bactériennes en fonction des groupes de patients. On ne peut donc pas dire que les probiotiques sont globalement efficaces ou inefficaces contre ce syndrome. C'est plutôt le choix différencié de l'espèce de probiotiques en fonction de la symptomatique et du type de douleur qui fait que le traitement réussisse ou non.

Des études randomisées et contrôlées montrent que certaines souches ont effectivement un effet positif sur la symptomatique. Ce sont en particulier les souches *Bifidobacterium infantis* et *Bifidobacterium animalis* qui peuvent incontestablement atténuer les douleurs et les ballonnements. Certaines études le démontrent également pour d'autres souches bactériennes comme *B. animalis*, *Lactobacillus casei* Shirota et *Lactobacillus plantarum*.

*Bifidobacterium animalis* et *Lactobacillus casei* Shirota sont en vente dans les magasins d'alimentation sous forme de yaourt et de yaourt à boire. *Lactobacillus plantarum* est un composant des synbiotiques disponibles sur le marché et *Bifidobacterium infantis* est commercialisé sous forme de complément alimentaire.

## «Les probiotiques renforcent l'intestin»

Comme tous les traitements contre le côlon irritable, les probiotiques n'ont pas un effet positif chez tous les patients. L'utilisation de ces bactéries est toutefois une option thérapeutique qui mérite d'être testée, d'autant qu'elle est sans risque au niveau de la sécurité<sup>2</sup>. Ce que confirme la droguiste ES Katja Moser-Weber: «Il vaut toujours la peine de tenter un essai avec les probiotiques. Ils n'ont pas d'effets secondaires notables connus, sont simples à prendre et peuvent être associés à d'autres traitements. Les probiotiques sont souvent utilisés pour renforcer l'intestin. Car un intestin en forme, c'est aussi une bonne digestion.» Les personnes qui souhaitent essayer des probiotiques devraient prendre les bonnes souches bactériennes en dosage suffisant pendant une assez longue période. Car il faut plusieurs semaines avant que l'effet du traitement se fasse sentir.

| Sophie Everett

### L'ACTION DES PROBIOTIQUES

Les probiotiques...

... empêchent les germes pathogènes d'adhérer à l'épithélium intestinal

... renforcent la barrière intestinale

... inhibent la prolifération des germes pathogènes

... inhibent la formation de protéines inflammatoires

... modulent les systèmes immunitaires intestinaux inné et acquis

<sup>1</sup> Layer P. et al. S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie. Gemeinsame Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM), Z Gastroenterol 2011; 49: 237-293

<sup>2</sup> Dai C. et al. Probiotics and irritable bowel syndrome, World J Gastroenterol 2013; 19(36): 5973-5980

# CONSEIL DE FONDATION D'UNE CAISSE DE PENSION – DES TÂCHES VARIÉES

Les problèmes de notre système de retraite fait régulièrement les gros titres. Mais quels sont les devoirs et responsabilités du conseil de fondation d'une caisse de pension. 2e partie.

Les membres du conseil de fondation d'une caisse de pension ne doivent pas seulement s'inquiéter du bon équilibre financier de la caisse. Ils doivent aussi veiller à ce que leur stratégie de placement soit bien mise en œuvre. Les principales tâches d'un conseil de fondation:

**Edicter le règlement:** La couverture de prévoyance devrait, dans la mesure du possible, correspondre aux besoins des assurés, ce qui devrait être tant dans l'intérêt des employés que de l'employeur. Le conseil de fondation dispose d'une certaine marge dans l'élaboration du plan de prévoyance et devrait aspirer à un rapport coûts/bénéfices optimal.

**Communication/informations aux destinataires:** Le conseil de fondation doit décider comment et par quels canaux d'information les assurés sont informés. Une communication proactive favorise la confiance des assurés dans l'institution de prévoyance professionnelle. Les changements importants ou les informations (annuelles) sur les prestations de sortie et les avoirs de vieillesse doivent être communiqués.

**Equilibre financier de la fondation/contrôle:** Une des tâches les plus importantes du conseil de fondation est d'assurer à long terme l'équilibre financier de l'institution de prévoyance, afin qu'elle puisse à son tour garantir ses engagements. Cela implique des connaissances sur les risques qui pourraient nuire à l'équilibre financier, ainsi que sur les mesures qui pourraient être prises. Pour ce faire, il faut une gestion des risques appropriée. Il en va de l'observation globale des risques de l'institution de prévoyance et de ses activités afin de reconnaître et d'évaluer les dangers, en fonction de leur probabilité, et les conséquences financières. Il s'agit également d'élaborer et d'introduire des plans concrets pour réduire les risques. Enfin, il est indispensable de réévaluer régulièrement la situation (contrôle) pour, si besoin, effectuer des révisions et pouvoir constamment améliorer les processus. Si besoin, il faut faire appel en temps utile à un expert en la matière.

Les conseillers de fondation sont tenus de suivre régulièrement des formations continues afin de

pouvoir évaluer les risques de leurs actes. Le temps nécessaire à ces formations doit, à mon avis, être payé par l'employeur ou la fondation (comme temps de travail), de même que les frais de cours.

**Devoirs concernant l'administration de la fortune:** Selon l'art. 71 al. 1 LPP, le conseil de fondation doit veiller à un rendement raisonnable des placements, à une répartition appropriée des risques et à la couverture des besoins prévisibles de liquidités. Il faut une bonne gestion de la qualité et des contrôles pour juger si les dispositions réglementaires sont appliquées correctement et si les directives légales des institutions de prévoyance sont respectées, respectivement si les décisions du conseil de fondation ont été mises en œuvre correctement. La stratégie de placement est donnée par le conseil de fondation et doit tenir compte des risques présents lors de la prise de décision. La mise en œuvre de la stratégie mérite une attention spéciale, particulièrement en ce qui concerne le partage du travail entre toutes les parties concernées. L'ensemble du processus de placement doit être contrôlé en permanence, ce qui implique l'information en temps utile du conseil de fondation. L'administration est puissante, car elle détient les connaissances spécialisées qu'elle fournit au conseil de fondation de même que les informations dont il a besoin pour réaliser ses tâches et qu'elle prépare les dossiers. Pour que le conseil de fondation puisse exécuter ses tâches correctement, il est essentiel que l'ordre du jour de ses séances soit annoncé comme il se doit et que ses membres aient suffisamment de temps pour étudier les dossiers et prendre leurs décisions.

| Regula Steinemann / trad: cs



WWW.DROGISTEN.ORG

REGULA STEINEMANN, AVOCATE ET DIRECTRICE DE  
«EMPLOYÉS DROGUISTES SUISE»

Cette page est ouverte à «Employés Drogistes Suisse».

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



# «LA NOTION DE DROGUERIE SE PERD PEU À PEU EN VILLE»

Schaer Pharma réunit sous un même toit des produits de droguerie traditionnels et d'autres nouveaux et innovants. Pour l'avenir, son propriétaire Michel Schaer espère revoir plus de drogueries dans les villes suisses.

**Michel Schaer, votre entreprise est issue de Tentan SA, avec laquelle vous avez commencé à distribuer des produits de droguerie. Depuis, vous avez repris cinq autres entreprises. Quel est votre modèle commercial?**

*Michel Schaer:* Le modèle est simple: nous réinvestissons l'argent que nous gagnons. Nous visons la croissance, c'est clair, et les achats nous permettent de compenser ce que nous perdons avec les produits, car les procédures d'enregistrement sont toujours plus complexes et coûteuses. Cette situation nous contraint donc à faire des acquisitions supplémentaires. Et nous avons naturellement plaisir à intégrer des marques traditionnelles comme Eduard Vogt, Curé-herboriste Künzle ou encore Leucen.

**Michel Schaer** est droguiste dipl. féd., comme il le souligne, et propriétaire et CEO de Schaer Pharma. L'entrepreneur décrit ainsi sa carrière: après sa formation à l'ESD, il est passé du statut de collaborateur au service extérieur à celui de directeur d'une entreprise pharmaceutique, a ensuite repris une droguerie à Bâle pour finir avec quatre magasins. Parallèlement, il a fondé Tentan SA pour la distribution de produits de droguerie. C'est de cette entreprise qu'est née Schaer Pharma, dont le siège est à Itingen (BL). Elle occupe actuellement 35 collaborateurs et exporte des médicaments OTC, des compléments alimentaires et des produits cosmétiques dans 40 pays.

**Les réglementations plus strictes constituent-elles un grand problème pour vous?**

Il faut beaucoup investir pour documenter les produits qui contiennent plus d'un composant – pour les préparations mineures, le prix à payer pour la documentation est tout simplement trop élevé. Cela se répercute sur le marché: il y a 10 ans, quelque 10 000 produits étaient encore enregistrés auprès de l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic, il n'y en a plus que 7 000 aujourd'hui. Swissmedic ap-

plique désormais presque les mêmes critères pour les produits vendus en droguerie que pour les préparations soumises à ordonnance. Les petites entreprises peinent à survivre si elles doivent présenter presque la même documentation que pour un antibiotique. Cela nous prive aussi d'une partie du trésor des produits traditionnels.

**Vous conservez quelques-unes de ces marques traditionnelles qui, comme Curé-herboriste Künzle ou Eduard Vogt, sont ancrées en droguerie. Pourquoi leur attachez-vous tant d'importance?**

Je crois qu'une marque a une âme et cette âme est plus perceptible quand elle s'accompagne d'une image de marque. J'ai encore connu personnellement Eduard Vogt et j'ai collaboré avec son fils Peter Vogt; je connais donc bon nombre d'anecdotes amusantes associées à cette image de marque. Eduard Vogt a par exemple fait œuvre de pionnier en ayant été le premier à commercialiser un savon liquide en Suisse. Et pour la petite histoire: si vous volez aujourd'hui avec Swiss, le savon liquide qui sort du distributeur est d'Eduard Vogt.

Autre anecdote: le service de remplissage, autrement dit la possibilité qu'ont les clients de venir remplir leurs récipients vides en droguerie. Avec cette prestation, Eduard Vogt a fait sienne, dans les années 70 déjà, la pensée écologique, qui s'est un peu essoufflée dans les années 90 pour reprendre de plus belle avec la mode écolo actuelle. Il existe maintenant des magasins où tout est vendu en vrac et sans emballage. J'espère que les drogueries suivront cette tendance. Pour les 60 ans de la marque Eduard Vogt, nous lançons en tout cas une action qui consiste à livrer aux drogueries des produits gratuits – mais aux trois quarts vides. Les drogueries peuvent donc les remettre comme des échan-

tillons à leurs clients, lesquels, s'ils sont satisfaits, peuvent revenir en droguerie pour faire remplir leurs emballages vides.

**Que doit offrir une nouvelle marque pour que vous vous intéressiez à elle?**

Je dois dire d'emblée que plus de 90 % des produits que nous distribuons nous appartiennent. Et nous en développons nous-mêmes la moitié. Comme des droguistes, des pharmaciens et des chimistes collaborent au développement de nos produits, nous voyons toujours les tendances qui se dessinent. Mais nous savons aussi qu'il est très coûteux actuellement de lancer une nouvelle marque. Il faut donc bien réfléchir. Car il est difficile d'introduire une nouveauté dans le marché qui est déjà saturé, à moins de trouver une niche. Nous nous intéressons actuellement aux cystites et à l'incontinence: un domaine où nous sommes forts avec nos préparations et que nous voulons continuer de développer.

**Vos activités de recherche et de production se font-elles en Suisse?**

Un de nos chimistes vit en Suède: il ne voit donc pas le marché, mais repère les nouveaux principes actifs et effectue des recherches. Le reste de l'équipe est ici, à Itingen (BL). Nous produisons tout en Suisse, auprès de fabricants à façon, seuls 5 % des produits sont importés. Nous ne le faisons pas pour des raisons nationalistes mais parce que la Suisse est un petit pays, avec plusieurs langues et les gens d'ici sont mieux à même de faire avec. Si vous demandez à un producteur allemand de fabriquer 5000 pièces et en plus avec une notice d'emballage en trois langues, il va pousser des cris d'orfraie.

**En cosmétique, la tendance est clairement au naturel. Comment cela se traduit-il chez vous?**

Nous appartenons au noyau dur de la cosmétique naturelle! Avec notre service de remplissage, avec les substances naturelles de nos produits et avec nos emballages écologiques, puisque nous renonçons au suremballage. Nous avons toutefois décidé de renoncer aussi aux labels comme le bourgeon bio pour nos produits. On nous considère comme un produit naturel. Mais je crois aussi que la ten-

dance va perdurer et c'est un mérite de la droguerie que de l'intégrer et de la promouvoir. La tendance est en train de glisser vers d'autres magasins – des commerces spéciaux mais aussi les grands distributeurs.

**Ces canaux de distribution vous ouvrent-ils de nouvelles perspectives?**

Nous avons décidé de rester dans le commerce spécialisé avec Eduard Vogt. Car les grands distributeurs ne peuvent pas proposer un service comme celui du remplissage. Mais en tant que leader de ce marché, il est intéressant de voir l'extension des canaux spécialisés actuels. Il y a naturellement des chaînes et des groupements qui savent exactement combien de chiffre d'affaires par centimètre carré ils veulent réaliser dans leur surface de vente. Et quand un article ne correspond pas à ces attentes, il est éliminé et remplacé. C'est très dur. Nous ne négocions pratiquement plus avec des droguistes mais bien avec des chaînes et des groupements. Il faut faire avec.

MICHEL SCHAEER

«C'est un mérite de la droguerie que d'intégrer et de promouvoir la tendance de la cosmétique naturelle.»

**Y a-t-il quelque chose que vous souhaiteriez de la branche de la droguerie pour votre entreprise?**

Nous regrettons un peu de ne plus pouvoir parler directement avec les différents points de vente. La tendance à la filialisation se retrouve aussi au niveau des pharmacies. Dans ces conditions, il devient difficile de placer quelque chose ou de discuter individuellement. Sinon, je pense que la branche est bien positionnée. Les drogueries de campagne ont une excellente base pour se développer. Ce qu'il faudrait essayer, c'est de retrouver un certain ancrage dans les villes. Car la notion de droguerie se perd peu à peu dans les villes.

**C'est un idéal ou pensez-vous à des mesures concrètes?**

Les deux. A Lausen (BL), nous avons repris une droguerie qui, sinon, aurait fermé et l'avons confiée à une jeune entrepreneuse. C'est encore une exception, mais si quelqu'un nous contacte et cherche un partenaire, par exemple pour une droguerie à Liesetal, alors il aura toute notre attention.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

# Das muss eine gute Ausbildung bieten ...

Natürliche Heilung hat Zukunft – mehr denn je! In den letzten vier Ausgaben von d-inside haben wir Sie konkret über die Qualitäten der umfassenden Ausbildung zur eidg. dipl. Naturheilpraktikerin bei Paramed informiert. Und Sie bezüglich Ihrer Präferenzen befragt. Hier sind die Resultate.

**E**ine umfassende Ausbildung soll neben persönlicher Freude und Befriedigung, grösstmöglichem Nutzen für die Patientenschaft und Fachwissen eine ganze Reihe von verschiedenen Merkmalen haben. Welche? Wir haben die Leserschaft von d-inside bezüglich ihrer Wertung von besonderen Qualitäten einer Ausbildung befragt. Das ist die Rangfolge der Nennungen:

- An der Spitz steht klar «**Praxisbezogenes Fachwissen**». Das auf bisherigen persönlichen Erfahrungen basiert und eine enorme Fülle von neuen Möglichkeiten und Erkenntnissen beinhaltet.
- Dann folgt «**Zusammenarbeit Schul- und Komplementärmedizin**». Hand in Hand arbeiten mit Fachkräften aus anderen Wissensgebieten. Von Fall zu Fall.
- Bereits an dritter Stelle ist den Beantwortenden «**Ethik & Qualität**» wichtig. Ethik beruht auf positivem menschl-

chem Verhalten, bei dem beste Qualität in jeder Beziehung immer an erster Stelle steht.

- «**Persönlichkeitsentwicklung**» hat ihren Platz in der Mitte. Denn wer sieht es nicht als persönliche Notwendigkeit und Freude am Leben, sich vorwärts zu entwickeln?
- Fünftens folgt «**Investition in die Zukunft**». Entsprechende Dienstleistungen zu lernen und zu vermitteln, ist eine spannende und nützliche Investition.
- Die «**Modulare Stoffvermittlung**» ist eine praktische Forderung, die in jeder Beziehung Sinn macht und eine spätere gezielte Vertiefung des Stoffes erleichtert.

## Das und mehr ...

Nebst den ankreuzbaren Nennungen wurden zahlreiche individuelle Erwartungen benannt. Beispielsweise Offenheit für alle Kunden, bessere Kommunikation zwischen Profis und den Auszubildenden, garantierte Praktiken, individuelle Betreuung (Coaching), Förderung einer positiven Zukunftserwartung, kompetente Lehrpersonen, anerkanntes Gütesiegel bei Abschluss, Vermittlung von Freude und – ja! – Swissness.

## ... ist bei Paramed eingebaut

Man darf es bei aller Bescheidenheit sagen: Dank der über 20-jährigen Erfahrung und einem hoch motivierten Mitarbeiterstab können wir Ihnen auf dem Weg zur professionellen komplementärmedizinischen Tätigkeit die bestmögliche berufliche Entwicklung anbieten. Die zwar eine grosse Herausforderung an Ihre Lernbereitschaft darstellt, Sie aber auch entsprechend belohnt – mit einer soliden Ausbildung, die auf traditionellen Werten basiert und modernste fachliche und pädagogische Erkenntnisse vermittelt – letztlich zugunsten der Bevölkerung.

## Mehr Information – und Gewinnchancen!

Verlangen Sie über eMail [din@paramed](mailto:din@paramed) unser Informationsmaterial zum Ausbildungsprogramm. Dazu erhalten Sie ein Überraschungsdankeschön für Ihr Interesse. Und nehmen automatisch an einer Schlussverlosung teil – es geht am 30. Juni um einen Büchergutschein im Wert von 100 Franken. Alle bisherigen und neuen Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.



### Dr. Jürg Hess

«Wir stehen ganz im Dienst der natürlichen Gesundheit und freuen uns, wenn Sie bald auch mit dabei sind!»

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](mailto:din@paramed.ch), [www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)



# LA SUEUR SANS LES MAUVAISES ODEURS

Durant les chauds mois d'été, la sueur a toute sa raison d'être: c'est un processus physiologique important. Mais les taches disgracieuses sur les vêtements et les mauvaises odeurs, elles, n'ont aucune raison d'être.



Ce n'est que lorsque les bactéries commencent à décomposer la sueur sur la peau ou les habits que les odeurs désagréables apparaissent.

La Suisse est-elle un pays de sportifs invétérés ou les Helvètes tiennent-ils simplement à être toujours prêts à faire face au cas où ils pourraient tout à coup se mettre à transpirer? Toujours est-il que les gens sont de plus en plus nombreux à porter des vêtements de sport, même quand ils ne pratiquent pas une telle activité. La mode de l'«active wear» dure déjà depuis plusieurs mois, surtout dans les grandes villes de Suisse. Selon le chercheur en tendances *David R. Shaw*, il y a longtemps que seule la moitié des vêtements de sport sert effectivement aux ac-

tivités sportives aux Etats-Unis. L'autre moitié se porte au café, lors de sorties, au bureau ou en promenant bébé.

Cette tendance reflète parfaitement l'actuel culte de la forme et de la beauté: les gens habillés sportivement personnifient la jeunesse et la discipline, montrent qu'ils maîtrisent parfaitement leur vie et leur corps. Ainsi, *David Shaw* considère-t-il aussi que notre époque est celle de la discipline – impensable donc d'avoir des sueurs intempestives, des mauvaises odeurs ou mêmes des taches de transpi-

ration sur les habits. Les vêtements dits respirants ne serviraient-ils donc pas, outre à arborer un look sportif, à s'assurer d'être parfaitement blindé contre les odeurs corporelles et les taches de sueur liées aux activités quotidiennes?

La sueur, liquide de refroidissement du corps. Transpirer est un processus physiologique naturel. Cela permet de réguler la température du corps et prévient la surchauffe. La couche humide qui se forme à la surface de la peau s'évapore, ce qui rafraîchit l'organisme. «Transpirer aide en outre le corps à éliminer des produits résiduels du métabolisme et à conserver le pH normal de la peau», explique *Margrith Tschachtli*, droguiste ES et directrice adjointe de la droguerie Swidro de Nidau (BE). Les zones de transpiration sont réparties sur tout le corps mais sont particulièrement concentrées vers les aisselles, aux pieds et aux mains. Si la température augmente, par exemple en raison de la chaleur estivale, de la fièvre ou de l'activité sportive, des perles de sueur se forment rapidement. La régulation de la température n'est toutefois pas toujours la cause de la production de sueur. Le stress, les émotions fortes comme la colère et la peur, ainsi que les douleurs violentes, les processus hormonaux et les médicaments peuvent également activer les glandes sudoripares.

La production de sueur est dirigée par le système nerveux végétatif. On ne décide donc pas soi-même quand et à quel point on va transpirer. Comme la digestion et les battements du cœur, c'est un phénomène totalement involontaire.

Quand la sueur se fait incommode

La sueur fraîche, chargée de rafraîchir l'organisme, ne sent pas mauvais. Elle est essentiellement constituée d'un liquide salé, qui, outre des sels minéraux comme le magnésium et le calcium, contient aussi des éléments endogènes de défense immunitaire. Les glandes eccrines (dont le canal excréteur débouche à la surface de la peau) sont inégalement réparties sur tout le corps. Un autre type de glandes sudoripares, les glandes apocrines (dont le canal excréteur débouche dans un follicule pileux), se trouvent vers les aisselles, les mamelons et la zone génitale. Leurs sécrétions contiennent en plus des molécules grasses qui sont d'abord inodores. Mais avec le temps, elles commencent à sentir mauvais car des bactéries, à la surface de la peau, se mettent à décomposer ces sécrétions grasses. C'est ainsi que se forme l'odeur typique de la transpiration.

## Alternative thérapeutique aux AINS<sup>1</sup>

### Arnica montana

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

- Bien tolérée et efficace dans la thérapie<sup>2</sup>
- Surtout pour les patients polymédiqués et présentant un risque concomitant assez élevé d'interactions indésirables<sup>1</sup>

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

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

<sup>2</sup> 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, Ethanolum, 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

Ce qui agit contre la transpiration

Chacun a bien entendu des prédispositions individuelles en ce qui concerne la transpiration. Mais le style de vie, les habitudes alimentaires, l'intensité du stress et les vêtements portés ont aussi une influence sur la quantité de sueur produite. Les amateurs des «active wear» évoqués en début d'article sont effectivement mieux armés contre la transpiration que les porteurs de coton. Car le coton absorbe la transpiration et l'emprisonne. Les vêtements moulants qui ne sont pas respirants ne sont guère plus recommandés: l'air ne pouvant pas bien circuler entre la peau et le textile, la sueur ne peut s'évaporer normalement. La droguiste Margrith Tschachtli a d'autres conseils pour réguler la production de sueur:

- En médecine naturelle, la sauge est la plante recommandée contre la transpiration. Par exemple sous forme d'un mélange spagyrique, à base de sauge additionnée d'une essence individuelle, ou de tisane.
- Les sels de Schüssler n° 8 (Natrium chloratum), n° 11 (Silicea) et n° 5 (Kalium phosphoricum) peuvent se montrer efficaces.
- Avoir un métabolisme qui fonctionne bien est un atout pour une bonne régulation de la température par la transpiration. Et pour stimuler le métabolisme, il y a notamment les substances amères (sous forme de gouttes ou de spray spagyrique), les tisanes pour le métabolisme et autres bains basiques.

Les personnes qui veulent se rafraîchir sous la douche devraient se doucher à l'eau fraîche ou tiède et non froide. Faute de quoi, sitôt séché, le corps se remet à produire de la sueur car l'eau froide fait remonter la température corporelle. Les mets gras ou très épicés sont également défavorables car ils stimulent la production de sueur.

### COMMENT TRANSPIRE-T-ON À L'ÉTRANGER?

En cas de canicule sous nos latitudes, on essaie de se rafraîchir en plongeant dans l'eau, en restant à l'ombre ou dans un local frais ou encore en grimant à la montagne. En voyageant, l'auteure de l'article a découvert comment on fait face à la chaleur à l'étranger et si cette dernière fait vraiment suer.

- Quiconque a déjà été aux **Emirats arabes** garde certainement un inoubliable souvenir des climatisations qui fonctionnent dans les nombreux centres commerciaux et autres temples de la consommation du pays ainsi que dans les voitures aux vitres teintées. Les habitants qui peuvent se le permettre ne sortent que tard le soir ou tôt le matin.
- A **New York**, la situation est assez semblable durant les chauds mois d'été. Les citadins vivent de préférence dans des immeubles climatisés à 18°C et aux fenêtres teintées. On y trouve tout ce dont on a besoin, du café à l'institut de beauté en passant par la bibliothèque, sans avoir à s'exposer à la touffeur de la ville.
- Au contraire, à **Mexico City**, les habitants vivent et transpirent en fonction des conditions météorologiques. Leur vie se passant à l'extérieur, la transpiration en fait naturellement partie.

Déodorants et autres

Les produits contre la formation de sueur et/ou contre les mauvaises odeurs existent sous les formes les plus diverses: sprays, rollers, sticks, crèmes, poudres, pierres minérales, lingettes rafraîchissantes... L'entretien de conseil permet de



MARGRITH TSCHACHTLI, DROGUISTE ES ET DIRECTRICE ADJOINTE DE LA DROGUERIE SWIDRO DE NIDAU

«Seule une discussion personnelle avec le client ou la cliente permet de clarifier la situation, car la transpiration peut avoir des origines très diverses.»

déterminer quel produit convient le mieux.

Les anti-transpirants empêchent la formation de sueur en resserrant les pores. Il ne faudrait pas les appliquer sur la peau quand elle vient d'être nettoyée. D'autres produits, comme les déodorants, cachent par leur propre parfum les odeurs indésirables de la sueur décomposée. Aujourd'hui, presque tous les clients veulent des produits sans aluminium et si possible sans alcool, sans parabène ni autres additifs de synthèse, constate pour conclure Margrith Tschachtli.

| Anania Hostettler / trad: cs

### BON À SAVOIR

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: l'édition actuelle de la *Tribune du droguiste* s'intéresse aussi au phénomène de la transpiration.

# MALADIES OCULAIRES: POSSIBILITÉS ET LIMITES DE L'AUTOMÉDICATION

Des yeux qui coulent, piquent, brûlent ou sont rougis avec la sensation d'un corps étranger sont souvent le signe d'une sécheresse oculaire. Mais des symptômes presque identiques peuvent aussi signaler différents types d'ophtalmies. Comment faire la différence?



En cas de sécheresse oculaire, les collyres humidifiants à l'euphrase ou à l'acide hyaluronique apportent un soulagement.

Nos glandes lacrymales produisent tous les jours l'équivalent d'un dé à coudre de liquide lacrymal. A chaque battement de paupières, ce liquide est répandu sur l'œil, l'humidifie et le protège des germes. Pourtant, près de 20 % de la population souffre aujourd'hui du syndrome de l'œil sec, et la tendance est à la hausse. La sécheresse oculaire survient quand la conjonctive et la cornée ne sont pas suffisamment humidifiées. Les causes résident essentiellement dans la digitalisation de la société et notre style de vie, avec beaucoup de choses qui se passent tout près des yeux dans des locaux fermés. Les personnes qui travaillent dans un bureau ont le regard rivé sur l'écran une bonne partie de la journée et pratiquement tout le monde utilise un smartphone. Autant d'éléments qui font que l'on

ne cligne plus suffisamment des yeux. En plus, la production du liquide lacrymal diminue avec l'âge. Et des facteurs hormonaux pourraient également être en jeu.

Le film lacrymal est constitué de trois couches: la couche mucinique, visqueuse, repose directement sur la surface de la cornée, dont elle égalise les infimes irrégularités, et assure une certaine adhérence du liquide. La couche mucinique (la plus profonde) est reliée à la couche acqueuse, en fait le liquide lacrymal en tant que tel. Cette couche intermédiaire est essentiellement constituée d'eau. Ses autres composants importants sont le sel, diverses protéines (comme les lysozymes antibactériens et les anticorps), le glucose, quelques substances inorganiques et d'autres azotées. Enfin, le

tout est recouvert d'une couche constituée de lipides qui empêche l'évaporation du liquide lacrymal et permet aux paupières de bouger sans frottement. Dans la plupart des cas, l'origine de la sécheresse oculaire réside dans un problème de la couche lipidique. Les symptômes typiques sont alors une sensation de brûlure et un fort larmoyement.

#### Contre le dessèchement des muqueuses

En cas de sécheresse oculaire, *Patricia Moser*, propriétaire de la droguerie Chrütterhàx à Planfayon (FR), recommande d'utiliser des gouttes oculaires humidifiantes à l'euphrase ou à l'acide hyaluronique: «L'euphrase est la plante principale pour différents troubles oculaires. En plus de son effet fortifiant, elle est aussi anti-inflammatoire.» Quant à l'acide hyaluronique, il peut bien lier l'eau et permet, grâce à sa viscosité, de maintenir la stabilité du film lacrymal. La droguiste ES recommande en particulier aux porteurs de lentilles de contact, mais aussi aux personnes qui se maquillent les yeux, de vaporiser plusieurs fois par jour un spray liposomal sur les yeux, paupières closes. «Il prévient un dessèchement trop rapide.» Etant d'une utilisation très pratique, il convient bien en déplacement. «Nous conseillons aussi souvent la prise d'une préparation à l'argousier avec des acides gras oméga 7 qui agissent généralement contre la sécheresse des muqueuses», poursuit Patricia Moser. Par ailleurs, la combinaison des sels de Schüssler n<sup>os</sup> 4, 8 et 12 aide à renforcer les muqueuses. Son sel principal, le n<sup>o</sup> 8 Natrium chloratum, régule l'équilibre hydrique du corps et incite les gens qui ne boivent pas assez à s'hydrater.

Les porteurs de lentilles de contact sont aussi nombreux à souffrir du désagréable syndrome de l'œil sec. Pour eux, il est important de nettoyer régulièrement et correctement les lentilles de contact avec

un produit hypoallergénique et doux. A court terme, on peut aussi les nettoyer avec une solution hydratante. «Les bons soins et l'hygiène sont très importants pour les porteurs de lentilles», souligne la droguiste. Qui précise qu'ils peuvent généralement utiliser les mêmes produits que ceux contre la sécheresse oculaire.

#### Les sécrétions: un signe distinctif

Les yeux secs sont mal protégés contre les maladies, donc sujets aux infections. Une des infections oculaires les plus fréquentes est la conjonctivite. L'inflammation de la conjonctive est généralement provoquée par des bactéries et des virus, mais des champignons peuvent aussi être en cause. Dans tous les cas, il y a un risque de contamination de l'infection par contact. Comme les symptômes sont très similaires à ceux de la sécheresse oculaire, il faut se poser la question suivante: comment les droguistes peuvent-ils déterminer de quel problème il s'agit réellement? «Même si les symptômes sont semblables, il y a souvent des signes qui indiquent de quelle maladie il s'agit», assure Patricia Moser.

En cas de conjonctivite, les yeux sont non seulement irrités et sensibles à la lumière, avec une sensation de présence d'un corps étranger, mais également collés le matin. Ainsi, les infections bactériennes se caractérisent par des sécrétions purulentes, alors que les infections d'origine virale provoquent des sécrétions aqueuses. Enfin, les conjonctivites allergiques (pollens, produits cosmétiques) se reconnaissent à leurs sécrétions blanches et épaisses. Il est alors impératif de passer chez le médecin pour procéder à un prélèvement sur la conjonctive.

#### Collyres et préparations à usage interne

Une conjonctivite d'origine bactérienne ne nécessite pas toujours un traitement antibiotique. Il suffit souvent de rincer l'œil atteint et de l'humidifier avec une solution de liquide lacrymal. Des facteurs non transmissibles peuvent aussi être à l'origine d'une conjonctivite: allergies, irritations causées par les lentilles de contact, fumée du tabac ou rayons UV. Si l'origine de l'irritation oculaire est une allergie, il faudrait éviter d'exposer l'œil à son déclencheur. Pour le traitement, Patricia Moser recourt généralement à un collyre à l'euphrase, associé à Belladonna et Apis. «En complément, je recommande toujours une préparation à usage interne, comme les capsules de nigelle ou du cassis en gemmothérapie.» Une



PATRICIA MOSER, PROPRIÉTAIRE DE LA DROGUERIE  
CHRÜTTERHÄX À PLANFAYON

«L'euphrase est la plante principale pour différents troubles oculaires. En plus de son effet fortifiant, elle est aussi anti-inflammatoire.»

méthode qui atténue généralement les symptômes allergiques. Pour déterminer les causes des troubles oculaires de ses clients en droguerie, Patricia Moser s'enquiert d'abord des symptômes, de la durée des troubles et de leur état général.

Les maladies oculaires les plus fréquentes  
Parmi les ophtalmies les plus fréquentes, on peut citer, outre la conjonctivite et la sécheresse oculaire, l'inflammation de la cornée (kératite) et celle du rebord des paupières (blépharite). La kératite peut être provoquée par des bactéries, des virus et des champignons ou plus rarement par des parasites, les rayons UV, des substances chimiques ou alcalines ainsi que des corps étrangers. Comme la conjonctivite ou le syndrome de l'œil sec, la kératite se manifeste par des rougeurs, une sensation de présence d'un corps étranger, des écoulements de larmes et de sécrétions, des douleurs ainsi qu'une sensibilité accrue à la lumière.

La blépharite se caractérise par le fait que le bord des paupières est encroûté, enflammé et rougi et par une sensation de corps étranger dans l'œil. Ce problème est causé par un engorgement des sécrétions dans les glandes situées au bord des paupières. Ces sécrétions sont importantes pour la stabilité du film lacrymal; si elles manquent, la qualité du liquide lacrymal diminue, ce qui peut provoquer une sécheresse oculaire.

Autres problèmes fréquents pouvant toucher les yeux: les orgelets et le chalazion. L'orgelet externe (Hordeolum externum) est une inflammation des glandes ciliaires (glandes de Moll et de Zeis), alors que l'inflammation touche les glandes de Meibomius en cas d'orgelet interne (Hordeolum internum) et de chalazion. L'infection est généralement provoquée par *Staphylococcus aureus*, plus rarement par d'autres bactéries. Elle mène à la formation d'un abcès et à un gonflement de la paupière. Un signe distinctif important entre ces différentes inflammations se situe au niveau de la douleur: seul l'orgelet est douloureux. «On dirait un petit comédon enflammé», décrit Patricia Moser, en précisant qu'il guérit spontanément. Contrairement au chalazion. «Dans ce cas, je recommande d'utiliser un collyre homéopathique avec Conium, Graphites et Sulfur ainsi que le spray Virus Influenza en complément.» Pour terminer, la droguiste ES conseille encore d'appliquer un produit de soin pour le bord des paupières.

| Claudia Merki / trad: cs



**Aide doublement en cas d'yeux secs**

**Visiodoron Malva®**  
Solution ophtalmique

Lentilles de contact, agressions extérieures, travail prolongé devant l'ordinateur ou courants d'air: cela irrite les yeux et peut les dessécher. Si le film lacrymal est perturbé ou si la production de liquide lacrymal est insuffisante, cela se traduit par une désagréable sensation d'œil sec, la sensation de «grain de sable».

**Avantages produit**

- ✓ Aide doublement en cas d'yeux secs: réhydratation immédiate et stabilisation du larmoiement
- ✓ Humidification de longue durée de l'œil
- ✓ À l'extrait de mauve bio et à l'acide hyaluronique garanti sans OGM
- ✓ Pour soulager une sécheresse oculaire induite par une thérapie

**Visiodoron Malva® Solution ophtalmique en unidose | Indications:** Stabilisation du film lacrymal, calme et réhydrate. **Composition:** 1 unidose à 0,4 ml contient: 0,15% hyaluronate de sodium, 0,5% extrait de fleurs de mauve, solution tampon citrate, chlorure de sodium, eau pour préparations injectables. **Posologie:** Instiller 1-2 gouttes dans chaque œil, selon les besoins. **Notice:** Dispositif médical. Informations détaillées: voir notice d'emballage. Weleda SA, Arlesheim

# LA RÉGLISSE, UNE DOUCEUR POUR L'ESTOMAC

Voilà des siècles que l'homme utilise la réglisse comme plante médicinale. Ses effets calmants sur l'estomac sont bien connus. Mais de nouvelles études montrent qu'elle abaisse aussi la glycémie et la concentration en acides gras libres dans le sang. Cette plante pourrait donc bien se révéler intéressante pour soigner diabète et obésité.



Suçoter de la réglisse permet d'absorber quantité de précieuses substances. Les saines propriétés de ce végétal étaient déjà connues dans l'Antiquité.

Qui ne se souvient pas des bâtonnets de réglisse ou de bois doux que l'on recevait, enfant, en droguerie ou pharmacie et que l'on suçotait ensuite avec délectation des heures durant? Les bonbons en forme d'ourson à la réglisse font aussi partie des souvenirs d'enfance. Le principe actif caractéristique de la réglisse est l'acide glycyrrhizique, 170 fois plus sucré que le sucre de canne<sup>1</sup>.

La réglisse (*Glycyrrhiza glabra* L.) ne s'utilise pas seulement pour fabriquer des bonbons mais aussi pour ses effets curatifs contre de nombreuses maladies, et ce depuis l'Antiquité dans toutes les grandes cultures européennes et asiatiques<sup>2</sup>. En Occident, les premiers écrits attestant de l'utilisation médicale de la plante remontent à la Grèce antique, qui lui a donné son nom: «riza» = racine et «glykos» =

douce. Dioscoride (1<sup>er</sup> siècle) parle de cette racine dans son ouvrage «De materia medica» comme d'un remède contre les brûlures d'estomac, les maux hépatiques, les douleurs à la poitrine et les irritations de la trachée tout en préconisant son utilisation comme pommade cicatrisante<sup>2</sup>.

Le genre *Glycyrrhiza*, de la famille des fabacées, provient de la région méditerranéenne, du centre et du sud de la Russie ainsi que d'Asie mineure. Certaines sortes se trouvent également en Asie, en Amérique du Sud, en Australie ainsi qu'en Amérique du Nord. Les réglisses espagnoles et turques sont particulièrement appréciées pour leur goût<sup>3</sup>. On utilise à la fois la racine (*Liquiritiae radix*) et le jus extrait des racines séchées (*Sucus liquiritiae*). Comme drogue, on préfère utiliser les plantes récoltées à

la fin de l'automne en raison de leur teneur particulièrement élevée en principes actifs<sup>4</sup>.

L'efficacité de la réglisse

Les principes actifs qui participent à l'efficacité de cette plante sont les saponines triterpènes (au moins 4% selon Ph. Eur.), dont les sels de potassium et de calcium de l'acide glycyrrhizique (ou glycyrrhizine), les flavonoïdes, les isoflavones, la coumarine, les phytostérols ainsi que les polysaccharides<sup>4</sup>. La racine de réglisse a des propriétés antiphlogistiques, mucoprotectrices et anti-ulcéreuses. Elle est également spasmolytique, expectorante et sécrétolytique. Enfin, on lui a aussi constaté des effets antiviraux, antibactériens et anti-allergiques<sup>4,3</sup>.

Les effets antiphlogistiques et anti-inflammatoires s'expliquent d'une part

par l'inhibition de la synthèse des prostaglandines et de la lipo-oxygénase par l'acide glycyrrhétinique formé par hydrolyse. D'autre part, par l'inhibition de la décomposition des corticoïdes dans le foie, ce qui provoque un effet corticoïde indirect<sup>4, 3</sup>.

L'effet mucoprotecteur s'explique lui par une augmentation locale de la concentration de prostaglandines dans la muqueuse de l'estomac: d'où stimulation de la production de mucus, normalisation de la composition du mucus et prolifération de la muqueuse gastrique. Ces effets sont complétés par une diminution des sécrétions de sucs gastriques et une inhibition de l'activité de la pepsine<sup>4, 3</sup>.

#### Bon pour l'estomac

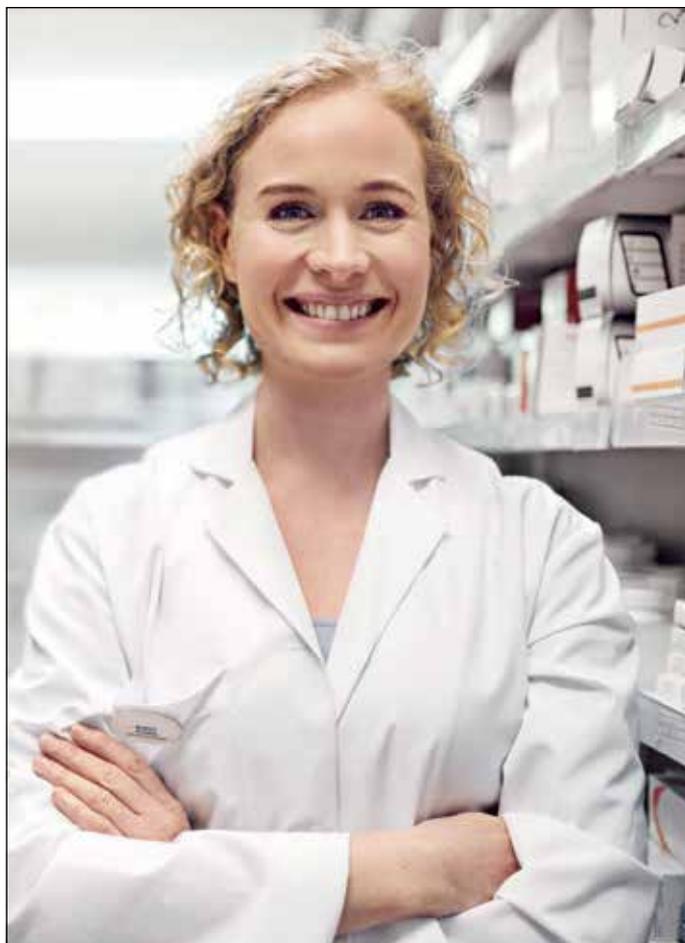
Grâce à ses effets anti-inflammatoires et mucoprotecteurs, la réglisse convient particulièrement bien au traitement

des ulcères hépatiques et duodénaux. Il existe d'ailleurs des monographies positives de la réglisse émanant de la commission E de l'institut fédéral allemand des produits thérapeutiques et des dispositifs médicaux, de l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui attestent de cet effet<sup>4</sup>. Un autre effet intéressant a été constaté dans le cadre de ces maladies: des indices montrent que l'acide glycyrrhétinique a aussi des propriétés d'inhibition des germes et agit notamment contre certaines souches d'*Helicobacter pylori*<sup>5</sup>. *Helicobacter pylori* est considéré comme un (co-)responsable de diverses maladies de l'estomac, qui s'accompagnent d'une augmentation des sécrétions d'acides gastriques. Il est possible que ces composants spasmolytiques trouvent aussi leur place dans le traitement des

troubles spasmodiques, comme la gastrite, le côlon irritable ou les irritations gastriques.

#### Autres domaines d'utilisation

Parmi les autres domaines d'utilisation, il y a les hépatites virales. L'acide glycyrrhétinique a un effet anti-hépatotoxique avéré, sans doute en raison de l'association de ses propriétés anti-phlogistiques, antioxydantes, antivirales et immunomodulantes<sup>5</sup>. En outre, une nouvelle classe de principes actifs a été découverte il y a quelques années dans la racine de réglisse: les molécules d'amorfrutine qui, en activant certains récepteurs spéciaux, augmentent la sensibilité à l'insuline des cellules musculaires, des adipocytes et des cellules hépatiques. Des études ont ainsi permis d'abaisser la glycémie de même que la concentration d'acides gras libres dans le sang, ce qui rend très ré-



## «JE NE VEUX PAS DE RISQUES NI D'EFFETS SECONDAIRES.»

Vous avez transmis un sentiment de confiance lors de l'entretien-conseil. Ce qui compte maintenant pour vos clients, c'est qu'ils se sentent entre de bonnes mains aussi lors du paiement.

Les solutions de paiement d'Aduno offrent pour ce faire les conditions parfaites: **simples, rapides et sûres**, sans numéraire. Nous vous soutenons en vous apportant un conseil spécifique à votre branche, des solutions innovantes et des terminaux de paiement de dernière génération,

de façon personnalisée au **058 234 56 78** ou sur [www.aduno.ch](http://www.aduno.ch)

**ADUNO**

payment services for professionals

Aduno SA, Via Argine 5  
6930 Bedano

aliste la possibilité d'utiliser cette méthode dans le futur traitement du diabète et de l'obésité. La concentration d'amorfrutine présente dans les préparations traditionnelles de réglisse est toutefois insuffisante: des processus d'extraction spéciaux devraient permettre d'en augmenter la concentration<sup>6, 7, 8</sup>. Par ailleurs, les propriétés anti-inflammatoires et antivirales de la réglisse donnent aussi de bons résultats en dermatologie. En utilisation topique, notamment en cas d'eczéma atopique ou d'infection par le virus herpès simplex<sup>3</sup>.

Enfin, la réglisse s'utilise traditionnellement aujourd'hui encore dans le traitement de différentes maladies des voies respiratoires, comme la toux, la bronchite ou l'asthme, en raison de ses effets antiphlogistiques, spasmolytiques et expectorants. Pour cela aussi, la réglisse fait l'objet de monographies positives de la commission E, de l'ESCOP et de l'OMS<sup>4</sup>. Les flavonoïdes présents (liquiritigénine, isoliquiritigénine) sont spasmolytiques tandis que les saponines (surtout l'acide glycyrrhizique) augmentent par réflexe les sécrétions de mucus et ont une action mucolytique et antitussive centrale<sup>3</sup>.

#### Dosage et contre-indications

Les adultes peuvent prendre jusqu'à 15 g de réglisse par jour, au maximum, ce qui correspond à 200 à 600 mg de glycyrrhizine (enfants 1 à 4 ans: 1,5–3 g; 4 à 10 ans: 3–5 g; 10 à 16 ans: 5–10 g). Pour le traitement des ulcères, prendre tous les jours 1,5–3 g de *Succus liquiritiae* et 0,5–1 g pour celui des maladies des voies respiratoires (carrhe enfants 4 à 10 ans: 0,1–0,5 g; 10 à 16 ans: 0,5–1,0 g). La réglisse s'administre sous forme de tisanes, de teinture(-mère), d'extraits secs et fluides, de médicaments prêts à l'emploi ou de morceaux de racine à mâcher.

La réglisse est contre-indiquée pendant la grossesse, en cas d'hypertension et d'hypokaliémie ainsi que de maladies hépatiques et rénales<sup>3, 4</sup>. Extrême prudence également en cas de prise simul-

tanée de diurétiques ou de digitaliques. Comme la glycyrrhizine n'inhibe pas seulement les corticoïdes mais aussi l'aldostérone, elle peut, en cas de prise prolongée et/ou de dosage élevé, amener à un excès de minéralocorticoïdes, ce qui peut provoquer des pertes accrues en potassium, des œdèmes et des problèmes cardiaques. Le traitement ne devrait donc pas durer plus de 4 à 6 semaines sans avis médical. L'utilisation de la réglisse pour aromatiser les mets jusqu'à une dose quotidienne maximale de 100 mg de glycyrrhizine est toutefois sans problème. Enfin, les bonbons à la réglisse pouvant contenir jusqu'à 200 mg de glycyrrhizine les 100 g (dose maximale autorisée), il ne faut pas en consommer plus de 50 g par jour<sup>4</sup>.

| Karoline Fotinos-Graf,  
pharmacienne dipl. féd, FPH en  
phytothérapie / trad: cs

#### Sources:

- <sup>1</sup> R. Hänsel und O. Sticher, *Pharmakognosie – Phytopharmazie*, Springer-Verlag, 2009.
- <sup>2</sup> J. Bielenberg, «Die Süßholzwurzel im Blickpunkt berühmter Persönlichkeiten der Medizingeschichte», *Zeitschrift für Phytotherapie*/33, p. 7–12, 2012.
- <sup>3</sup> S. Bäumler, *Heilpflanzenpraxis heute: Arzneipflanzenporträts*, Bd. 1, München: Elsevier Urban & Fischer Verlag, 2012.
- <sup>4</sup> H. Schilcher, S. Kammerer und T. Wegener, *Leitfaden Phytotherapie*, München: Elsevier GmbH, 2010.
- <sup>5</sup> J. Bielenberg, «Glycyrrhiza glabra L. – Eine faszinierende Heilpflanze mit großer Tradition», *Zeitschrift für Phytotherapie* 2009/30, p. 259–266.
- <sup>6</sup> C. Weidner et al., «Amorfrutins are potent antidiabetic dietary natural products», *PNAS* (vol. 109 no. 19), pp. 7257–7262, 8 Mai 2012.
- <sup>7</sup> P. Z. o. Amorfrutine: Süßholz gegen Diabetes, «Pharmazeutische Zeitung online», 2012/17. [Online]. Available: [www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=41709](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=41709). [Zugriff am 11 April 2017].
- <sup>8</sup> S. Sauer, «Amorfrutins: A promising class of natural products that are beneficial to health», *ChemBioChem*, *Minireviews*/15, p. 1231–1238, 2014.

**Berufsbegleitend zur  
dipl. Pflegefachfrau HF.**

Wechseln Sie jetzt neu Schritt für Schritt in einen Pflegeberuf.  
Mehr Infos: [www.careum-bildungszentrum.ch/berufsbegleitend](http://www.careum-bildungszentrum.ch/berufsbegleitend)

**careum** Bildungszentrum Der beste Ort für Gesundheitsberufe.

# Merci pour votre confiance en Lubex® depuis 40 ans

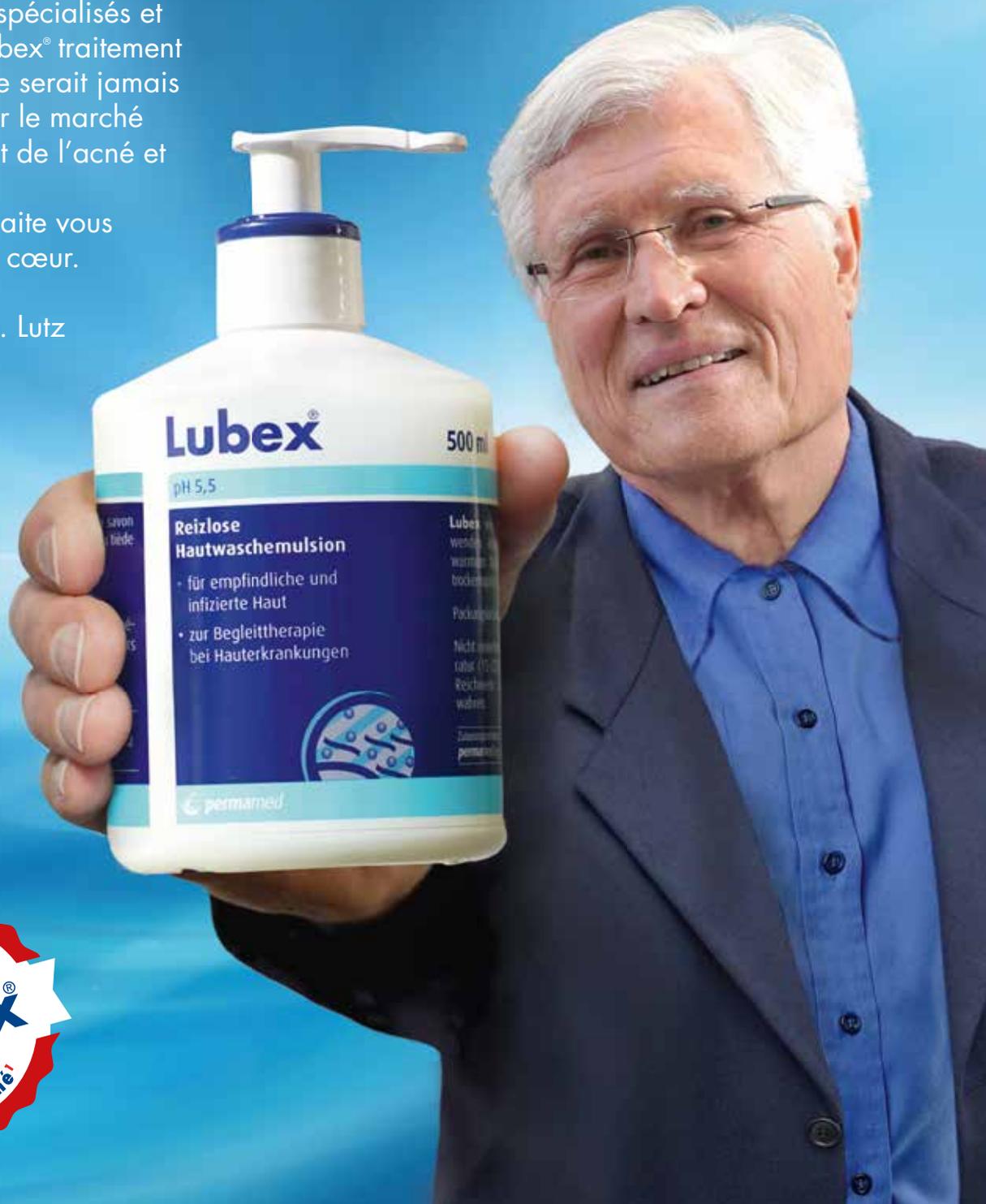
Sans la confiance de médecins,  
de pharmaciens spécialisés et  
de droguistes, Lubex® traitement  
lavant de base ne serait jamais  
devenu leader sur le marché  
dans le traitement de l'acné et  
des mycoses.

Pour cela je souhaite vous  
remercier de tout cœur.

Votre Christian H. Lutz



Fondateur et CEO  
Permamed SA



## Lubex® émulsion lavante

Le traitement lavant de base éprouvé  
depuis 40 ans à triple film protecteur  
unique en son genre:

- antimycosique et antibactérien
- pH tamponné à 5,5
- protège du dessèchement

150 ml et 500 ml LS

hypoallergénique:  
sans conservateurs  
sans parfum et sans colorants

  
l'entreprise pharma-  
ceutique indépendante

CH-4106 Therwil • Tél. 061 725 20 20 • Fax 061 725 20 40 • E-mail: [info@permamed.ch](mailto:info@permamed.ch) • [www.permamed.ch](http://www.permamed.ch)

C: 1 g de Lubex contient disodium undecylenamido MEA-sulfosuccinate 30 mg. I: Thérapie lavante d'appoint dans le traitement de différentes maladies de la peau comme par exemple l'acné et les mycoses. PO: A utiliser comme du savon liquide. EI: Rarement: rougeur de la peau, sensation de brûlure. P: 150 ml et 500 ml LS. Liste D.

Référence: 1 Données IMS (CHF) pour D10A (Traitements anti-acnéiques topiques) 12/2016

IS\_40Jahre\_F\_1704

## NOUVEAUTÉS



### BIO-STRATH SA

En période d'effort mental ou physique important, au travail ou dans le sport, par exemple, les besoins en substances vitales, notamment en magnésium, sont plus élevés. Le nouveau Strath® Vitality soutient naturellement les personnes actives, les sportifs, les parents, les étudiants, les écoliers et toutes les personnes qui subissent une pression importante. Strath Vitality – boîtes de 100 et 200 comprimés.

[www.bio-strath.com](http://www.bio-strath.com)



### TRYBOL SA

Les recettes du dentifrice aux plantes et de l'eau dentifrice aux plantes TRYBOL contiennent de nombreuses matières premières très efficaces. Ainsi, les huiles essentielles, notamment d'anis et de girofle, désinfectent et rafraîchissent l'haleine pendant plusieurs heures. Les extraits de camomille et d'échinacée peuvent prévenir les inflammations et renforcent les gencives. Enfin, la vitamine E favorise le renouvellement cellulaire et revitalise la flore buccale.

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



### MELISANA SA

Action ciblée contre les douleurs et les troubles rhumatismaux. DOLOCYL® Crème à l'ibuprofène – pour le traitement local des douleurs et troubles rhumatismaux, tels l'arthrose, l'arthrite ou la goutte. La crème a des effets analgésiques et anti-inflammatoires. Elle est inodore et soigne la peau.

Disponible en pharmacie et droguerie.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

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



### HOLLE BABY FOOD GMBH

Biscuits bio aux fruits Poire-Pomme Holle. Les biscuits bio aux fruits Holle sont parfaits comme en-cas ou à emporter. Les sachets fraîcheur garantissent une saveur fruitée optimale, tandis que la forme allongée des biscuits convient particulièrement aux mains des tout-petits.

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



### STREULI PHARMA SA

Avec notre campagne d'affichage «Ça va passer – Vita-Hexin® y contribue», nous soutenons vos ventes de Vita-Hexin® en juin. La pommade cicatrisante Vita-Hexin® démontre son efficacité en cas de lésions cutanées avec risque d'infection grâce à ses principes actifs (chlorhexidine, oxyde de zinc, rétinol et huile de foie de morue). Profitez de cette attention accrue et recommandez à vos clients Vita-Hexin®, un produit fabriqué en Suisse.

[www.vita-hexin.ch](http://www.vita-hexin.ch)

# Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **6 juin 2017**

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

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE

HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN



## Lehrperson Pathologie per Mitte August 2017

Für diese anspruchsvolle Stelle (2 Lektionen pro Klasse pro Woche) suchen wir uns eine dynamische Lehrperson. Wir wünschen uns eine Persönlichkeit mit abgeschlossenem Fachhochschul- oder Universitätsstudium im naturwissenschaftlichen Bereich. Ein Abschluss in Didaktik für Berufsschulen HF und Unterrichtserfahrung runden Ihr Profil ab. Sie verfügen über gute Sozial-, Führungs- und Fachkompetenz und sind an der Weiterentwicklung der Schule interessiert. Sie sind deutscher oder französischer Muttersprache und besitzen gute Kenntnisse der jeweiligen anderen Sprache.

Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung bis am 26. Mai 2017. Für allfällige Fragen steht Ihnen Beat Günther, Direktor, gerne zur Verfügung. E-Mail: [beat.guenther@rpn.ch](mailto:beat.guenther@rpn.ch) oder Tel. 079 631 48 80.

im drogerie  
**schwamedingerhuus**

reform- und sanitätsartikel · tee · heilmittel · kosmetik · babyshop

saatenstrasse 12 · 8051 zürich · telefon ++41 44 322 44 66

Wir suchen Sie als

## dynamische dipl. Drogist/in HF 80–100 %

### Die Herausforderung:

Führen Sie mit Ihrem Team unsere Drogerie weiterhin erfolgreich durch die Stürme der heutigen Zeit. Wir fördern und fordern Sie in Fragen der Komplementärmedizin, Gesundheit, Betriebswirtschaft, Marketing und Personalführung.

### Wir bieten Ihnen:

Ein selbständiges und spannendes Aufgabengebiet sowie attraktive Anstellungsbedingungen. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen in einem persönlichen Umfeld zu entfalten und weiter zu entwickeln.

### Erster Blick in unser Geschäft unter:

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

### Ihr nächster Schritt:

Auf Ihre Bewerbungsunterlagen freut sich Marc Pfister, [marc.pfister81@gmail.com](mailto:marc.pfister81@gmail.com).



Der Schuh passt.

Wie sieht es mit Ihrem Job als HF aus?

## Lust auf ein eigenes Geschäft?

**Die swidro Beteiligungs AG vermittelt aktuell folgende Drogerien zum Verkauf.**

- ∞ Gut eingeführte Landdrogerie in **Ins (BE)**, attraktive Übernahmebedingungen, Job-Sharing mit jetziger Besitzerin möglich, Umsatz CHF 0.75 Mio.
- ∞ Attraktive, renovierte Drogerie in **Täuffelen (BE)** mit Umsatzwachstum, interessante Übernahmebedingungen, Umsatz CHF 0.75 Mio.

Weitere Auskünfte erteilt

Peter Vogt

043 244 05 05

[p.vogt@swidro.ch](mailto:p.vogt@swidro.ch)

[www.swidro-beteiligungs-ag.ch](http://www.swidro-beteiligungs-ag.ch)

**swidro**   
Beteiligungs AG

# 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](http://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](http://www.swissmedinfo.ch)



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich