



BESOINS EN NUTRIMENTS DURANT LA GROSSESSE

**SUCCESSION AU SÉMINAIRE
SUR LES SUCCESSIONS**

**À VENIR: JOURNÉE SUR LA
COSMÉTIQUE NATURELLE**

**ALLERGIES AU SOLEIL:
PROTECTION ET SOINS**

pharma4 pour les drogueries

Le logiciel de gestion pharma4 de HCI Solutions est aussi tout à fait adapté au droguerie. Quels avantages apportent ce logiciel ? Comment facilite-t-il le quotidien d'une droguerie ? Raphael Amhof, de la droguerie Amhof à Goldach, vous en parle dans son interview.



Raphael Amhof,
Droguerie Amhof à Goldach

Qu'est-ce qui vous a incité à choisir Pharma4?

Son interface graphique simple et confortable. On peut l'installer sur n'importe quel ordinateur sans avoir besoin d'une grande infrastructure.

Cela fait plus d'un an que vous utilisez le système Pharma4. Quel est votre retour d'expérience à son sujet?

pharma4 est un système très efficace. La prise en main est simple. Même les collaboratrices à temps partiel sont capables de maîtriser rapidement le programme. Le service d'assistance de HCI Solutions répond rapidement à toutes les questions et l'éditeur du logiciel améliore en permanence le programme.

Comment avez-vous vécu le passage à Pharma4 (installation, technique, formation)?

L'installation a été très simple en ce qui nous concerne. Nous avons pu reprendre toutes les données du système précédent sans aucune difficulté. L'installation s'est effectuée dans les délais. La formation en amont était primordiale, mais nous avons surtout apprécié le jour du coup d'envoi, car une collaboratrice nous a accompagnés et répondu directement aux questions encore ouvertes.

Comment vos collaborateurs (aussi les collaborateurs plus âgés) s'en sortent-ils avec le nouveau système?

Ils s'en sortent bien, le programme est bien structuré et ils se sont tous rapidement adaptés au nouveau système.

À votre avis, combien de temps faut-il pour se familiariser avec Pharma4?

Quelques mois jusqu'à ce que chaque fonction soit bien maîtrisée, mais seulement quelques heures pour être opérationnel.

Qu'en est-il de la convivialité du système? Faut-il plus, moins ou autant de « clics » que dans les autres systèmes?

La structure de Pharma4 est claire et aussi similaire aux autres systèmes. J'accède rapidement à ce que je cherche et on ne peut pas faire d'erreur.

Qu'est-ce qui caractérise Pharma4 par rapport aux autres systèmes que vous avez déjà utilisés?

Sa simplicité d'installation sur les systèmes Windows déjà en place. Les configurations requises n'en demandent pas trop. Pour moi, Pharma4 est similaire à Word. Installer, mettre à jour, et ça marche. Autre point positif: les mises à jour sont parfois même mensuelles, ce qui nous apporte sans cesse de nouvelles fonctions utiles.

Comment évaluez-vous le rapport qualité prix?

Il est comparable aux autres systèmes. Chaque poste de travail est ainsi équipé d'une caisse parfaitement fonctionnelle sans devoir payer un supplément. Le service d'assistance n'occasionne pas de coûts supplémentaires, etc.

«L'assistance est très réactive et elle a permis de résoudre tous les problèmes, même le samedi.»

Comment réagit Pharma4 aux souhaits des clients? La réalisation des souhaits des clients est-elle rapide?

Jusqu'à présent, tous les souhaits ont été intégrés ou du moins pris en compte.

Qu'en est-il de la communication, p. ex. dans le cas de nouvelles versions?

Des mises à jour arrivent à un rythme presque mensuel et je peux les effectuer en toute simplicité pendant mon temps de travail. Le système s'améliore donc continuellement. Les nouvelles versions s'accompagnent d'instructions qui décrivent les nouveautés. Quand il y a un problème, le service d'assistance se fait un plaisir de nous aider.

Quelle est la qualité des échanges avec HCI Solutions?

Le service extérieur de HCI répond à nos requêtes avec beaucoup de sérieux et fait de son mieux pour nous offrir des solutions dans toutes les situations.

Informations complémentaires

www.pharma4.ch

Les besoins en sels minéraux, vitamines et oligo-éléments augmentent pendant la grossesse et l'allaitement. Le point sur les nutriments essentiels durant cette période.



4 **Séminaire sur le règlement des successions**

Andrea Ullius succède à Peter Hadorn

9 **Journée thématique sur la cosmétique**

Grande journée thématique à l'ESD avec des experts réputés



10 **yamo – trois hommes et leur bébé**

Une start-up produit de la bouillie fraîche pour bébés – et s'intéresse au canal de la droguerie

21 **Employés droguistes Suisse**

Invitation à la 79^e assemblée générale



22 **Interview de Frank Storrer**

Le nouveau directeur de l'ASD se déplace beaucoup pour faire son «tour des drogueries» – à Bienne, il apprécie l'orientation client de son équipe de collaborateurs

26 **Allergies au soleil**

Les différentes formes d'allergies au soleil, les moyens de protection et les solutions pour atténuer les symptômes

30 **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: Frank Storrer; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig (cs), Marie-Noëlle Hofmann (mh); annonces: Heinrich Gasser (ad interim), inserate@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Elisabeth Huber (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Claudia Luginbühl; couverture: fotolia.com

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



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

«LE SÉMINAIRE SUR LES SUCCESSIONS EST COOL – ET UN VRAI SUCCÈS»

Le séminaire sur les successions de l'ASD fait pour la première fois lui-même l'objet d'une succession: organisateur depuis longtemps de la manifestation, Peter Hadorn a présenté son dernier séminaire en février et transmis le flambeau à Andrea Ullius. Rétrospective et perspectives d'avenir.



Le séminaire sur le règlement des successions réunit depuis 13 ans vendeurs et acquéreurs potentiels de drogueries et transmet des informations importantes concernant la remise et la reprise d'entreprises.

La bonne nouvelle pour commencer. «Par rapport à la dizaine de drogueries qui sont vendues par année, il y a environ 35 étudiants qui terminent l'ESD chaque année. La relève est donc amplement assurée», affirme *Peter Hadorn*, responsable du séminaire sur le règlement des successions et le rachat d'entreprises dans la branche de la droguerie de l'Association suisse des droguistes. A chaque propriétaire de décider du moment qu'il trouve adéquat pour vendre sa droguerie et prendre sa retraite. C'est aussi valable pour lui: Peter Hadorn est depuis longtemps officiellement à la retraite, mais il ne s'est pas retiré pour autant, au contraire, il est resté très actif. Depuis qu'il a pris sa retraite, il s'est lancé avec beaucoup d'élan et d'engagement dans différents projets et les a fait avancer avec passion. Comme le séminaire sur le règlement des successions que l'ASD a créé en 2005, et qui n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Mais aujourd'hui, à 78 ans, Peter Hadorn estime qu'il est aussi temps pour lui de régler sa succession.

Avis positif de la branche

Durant la première décennie du nouveau millénaire, l'ASD a été confrontée à un sérieux problème: de nombreuses drogueries ont dû fermer leurs portes, le nombre des points de vente a rapidement diminué et l'on supposait que le changement structurel ferait encore d'autres victimes. C'est pour cette raison que l'ASD a lancé plusieurs projets, dont l'analyse de la structure de la branche et le séminaire sur le règlement des successions. «Nous avons constaté que de nombreuses drogueries manquaient de mesures stratégiques dans le long terme», explique Peter Hadorn. «Notre premier objectif a donc été de créer une plateforme pour sensibiliser les propriétaires de droguerie. En particulier pour leur apprendre à éviter les fameux pièges sur lesquels certains de leurs collègues avaient buté au moment de la vente de leur entreprise.» Et Peter Hadorn de prendre l'exemple des taxes immobilières – si le problème n'est pas réglé à temps, soit au plus tard cinq ans avant la vente, cela peut coûter très cher au vendeur.

Tous les propriétaires de droguerie de 55 ans et plus sont personnellement invités à participer au séminaire annuel sur le règlement des successions en droguerie. «Ce qui est beau, c'est que de nombreux collègues utilisent cette plate-forme pour s'informer ou même pour rencontrer un potentiel repreneur», explique Peter Hadorn. Lui-même, en tant qu'organisateur, a beaucoup appris depuis le premier séminaire, ce qui lui a permis d'étoffer constamment le programme au fil de ces 13 dernières années. Il tient à réunir à la même table tous les prestataires de la branche, comme les groupements de drogueries, qui peuvent prendre en charge l'entremise et l'accompagnement d'une reprise. Le pool-ES (voir «En savoir plus»), qui représente un bon réservoir d'acquéreuses potentielles, est d'ailleurs aussi représenté au séminaire et répond spécifiquement aux attentes des jeunes femmes droguistes ES. «Beaucoup de vendeurs sont toujours des hommes», constate Peter Hadorn, «mais les acquéreurs sont de plus en plus des femmes. En plus des habituelles questions concernant l'achat d'une droguerie, les droguistes qui sortent de l'ESD ont encore beaucoup d'autres thèmes en tête, comme la future conciliation entre travail et famille.»

Le résultat des constantes améliorations du séminaire sur le règlement des successions: les évaluations faites par la branche sont nettement positives. Pour Peter Hadorn, responsable du séminaire, c'est très réjouissant. Et il peut ainsi remettre son mandat à son jeune successeur en toute bonne conscience.

Le pool-ES connaît les besoins des femmes droguistes

Le séminaire sur le règlement des successions s'est déroulé cette année le 22 février à l'ESD de Neuchâtel. L'objectif de ce séminaire est de réunir de potentiels vendeurs et acquéreurs de drogueries.



PETER HADORN, RESPONSABLE
DU SÉMINAIRE SUR LE RÈGLEMENT DES
SUCCESSIONS DE 2005 À 2018

«Ce qui est beau, c'est que de nombreux collègues utilisent cette plate-forme pour s'informer ou même pour rencontrer un potentiel repreneur.»



DER SCHUH PASST

Nadine Russi
swidro drogerie russi, Würenlos



swidro
zusammen erfolgreich

jetzt-zur-swidro.ch

pharmaq



Le logiciel de gestion complet pour les pharmacies et drogueries. Adaptable. Epruvé. La solution intelligente!

www.pharma4.ch
Tél. +41 58 851 26 00

En plus des membres de l'ASD, tous les étudiants de deuxième année de l'ESD et des représentants des groupements de drogueries sont invités à y participer. Les ateliers abordent les thèmes essentiels relatifs à la reprise d'une droguerie, comme l'évaluation du point de vente, le prix d'achat ou le financement. La deuxième partie du séminaire est principalement consacrée aux échanges d'expériences avec des chefs et des cheffes d'entreprise qui ont déjà franchi le pas et repris leur propre droguerie.

Les prestataires de la branche ont également l'occasion de se présenter brièvement. Présent depuis peu au séminaire, le pool-ES est une initiative de trois jeunes droguistes ES. Le pool-ES offre un réseau supra-groupements et s'adresse prioritairement aux jeunes femmes droguistes ES qui ont souvent d'autres attentes que leurs collègues masculins. «Priorité est donnée à la formation d'un réseau, aux échanges entre femmes et aux thèmes tels que les moyens de concilier vie professionnelle et vie privée», explique *Sandra Kammermann*, membre du comité du pool-ES. «Nous ne voulons pas faire bande à part, mais faciliter l'entrée dans le monde professionnel de la gestion ou de la propriété d'entreprises aux jeunes femmes. Nous qui sommes au comité savons d'expérience combien les débuts peuvent être difficiles.» Le pool-ES ne veut cependant pas s'adresser exclusivement aux femmes: «Les hommes peuvent aussi profiter de nos prestations et sont très appréciés en tant que donateurs», précise *Sandra Kammerman* (voir encadré).

Deux ans après sa création, le réseau s'est bien développé et compte actuellement 190 membres. Comme les jeunes droguistes dirigent le pool-ES bénévolement durant leur temps libre et ont elles-mêmes des enfants, cela nécessite beaucoup d'engagement. Le comité, constitué des trois fondatrices *Marlen Aeschlimann*, *Patricia Moser* et *Sandra*



ANDREA ULLIUS, FUTUR RESPONSABLE DU SÉMINAIRE SUR LE RÈGLEMENT DES SUCCESSIONS

«Les drogueries qui existent aujourd'hui réussissent sur le marché et sont généralement aussi prêtes à être reprises à l'intérieur même de la branche.»

Kammermann, a été renforcé l'automne dernier par l'arrivée de *Nicole Chappuis-Wyss*. Elle soutient l'équipe dans le domaine de la comptabilité et de l'administration. «Ce qui nous motive, ce sont surtout les feed-back positifs des jeunes femmes qui sortent de l'ESD. Après un séminaire comme celui-ci, nous avons toujours de nombreuses nouvelles membres.» L'expérience des aînées et la bourse interne aux emplois sont deux choses particulièrement appréciées. Le prochain responsable du séminaire, *Andrea Ullius*, développeur de la branche à l'ASD, considère également que cette offre est précieuse. «Le pool-ES est un bon complément aux offres existantes. Personne ne connaît mieux qu'elles-mêmes les besoins des jeunes femmes droguistes ES», souligne Andrea Ullius. «Il faut absolument considérer de telles offres comme une chance et les utiliser positivement. La branche est ainsi appelée à mieux comprendre les jeunes droguistes et à leur présenter des possibilités de collaborer ensemble de manière fructueuse.»

Reprise réussie: l'ensemble doit jouer

Comme pour chaque «reprise», la question de savoir ce qui va changer à l'avenir se pose aussi avec la succession à la tête du séminaire. «La grande erreur serait de faire table rase de tout, car le séminaire est cool et constitue un vrai succès», assure Andrea Ullius. Pour lui, il est particulièrement important de continuer à le développer. Il s'agit notamment de considérer le séminaire dans le contexte global de la formation à l'ESD, d'entreprendre des améliorations là où c'est absolument nécessaire et d'adapter si besoin quelques éléments. Et il s'agit aussi de soutenir les participants, en maintenant au plus bas leurs charges administratives.

Andrea Ullius apprécie tout particulièrement que l'ambiance générale de la branche soit actuellement très bonne. Son constat dans le domaine du règlement des successions est aussi positif: «A notre avis, la consolidation de la branche est bientôt

achevée. Les drogueries qui existent aujourd'hui réussissent sur le marché et sont généralement aussi prêtes à être reprises à l'intérieur même de la branche.» Ainsi, l'ASD estime qu'il y a environ 450 drogueries, bien établies à long terme sur le marché. La transformation de drogueries en pharmacies dont on parlait beaucoup auparavant n'a plus guère la cote, constate Andrea Ullius. Au contraire, on assiste souvent à la fructueuse collaboration de ces deux branches. «Il est aussi intéressant de voir qu'il y a toujours des points de vente que nous considérons de manière critique – mais qui, une fois repris par un ou une jeune droguiste innovant, se développent tout à coup et connaissent un beau succès.»

Car pour qu'une reprise soit réussie, il ne faut pas seulement que le chiffre d'affaires soit bon, mais que l'ensemble joue. C'est justement dans ce but que le séminaire pour le règlement des successions veut sensibiliser les étudiants ES, pour que la branche puisse continuer à envisager l'avenir avec optimisme.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

POOL-ES: PARTICIPER ET PROFITER

Affiliation

- Membre actif: pour les femmes droguistes ES, cotisation annuelle de 30 francs
- Donateur: uniquement pour les hommes droguistes ES, cotisation annuelle de 30 francs – idéal, notamment, pour la remise supra-groupements d'une droguerie
- Sponsors d'or, d'argent et de bronze: pour les entreprises, les groupements, etc. Montant selon entente.

Avantages

- Soutien de la branche de la droguerie
- Promotion sur différentes plates-formes (entreprises, institutions, groupements, etc.)
- News internes de la branche avec marché de l'emploi, échanges d'expériences, intéressantes manifestations régionales
- Informations sur le personnel ES régional

Inscriptions (site en allemand uniquement):
www.hfpool.ch

> EN SAVOIR PLUS

Avec ses réseaux régionaux, le pool-ES contribue à la réussite des remises de drogueries.



SANDRA KAMMERMANN, MEMBRE DU COMITÉ DU POOL-ES

«Nous voulons faciliter l'entrée dans le monde professionnel de la gestion ou de la propriété d'entreprises aux jeunes femmes.»



ESD-Cycle de formation 2018–20 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, spécialisée ou gymnasiale sont dispensé(e) de l'examen d'admission.

Début du cycle 2018–20

Lundi 20 août 2018

Journée d'information cycle 2019–21

Lundi 29 octobre 2018, 14h00–17h00.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

ESD Ausbildungszyklus 2018–20 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, Fachmaturität oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

Beginn des Ausbildungszyklus 2018–20

Montag, 20. August 2018

Informationstag Zyklus 2019–21

Montag, 29. Oktober 2018, 14.00–17.00 Uhr.

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen

ESD-Cycle de formation 2019–21

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

Inscription

à la journée d'information du 29 octobre 2018

Name / Nom: _____

Vorname / Prénom: _____

Adresse / Adresse: _____

PLZ Ort / NPA localité: _____

E-Mail / Courriel: _____

Telefon / Téléphone: _____

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée

Gym. Maturität / maturité gymnasiale

**Délai d'inscription pour la journée d'information:
Jeudi 25 octobre 2018**

**Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 25. Oktober 2018**

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

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



JOURNÉE THÉMATIQUE SUR LA COSMÉTIQUE NATURELLE À L'ESD

Le 1^{er} juin, l'ESD organise une journée thématique sur la cosmétique naturelle, en collaboration avec l'Association suisse des droguistes. Les participants pourront assister à des exposés d'experts réputés et échanger avec des représentants de l'industrie et de la droguerie.

Nous vivons à une époque où beaucoup de choses évoluent et où tant les comportements que les motivations d'achats évoluent fortement. Cela a aussi une influence sur le marché de la cosmétique. Depuis quelques années, la cosmétique naturelle gagne en importance, elle est bien dans l'air du temps.

Aujourd'hui, la cosmétique naturelle moderne n'a plus rien à faire avec les crèmes et autres pommades huileuses, mais se fait forte de convaincre sur toute la ligne. La fonctionnalité, l'effet, le parfum et la texture des produits doivent remplir les attentes des consommateurs. Le degré de luxe et de naturalité est défini individuellement par chaque client. Voilà qui impose des exigences élevées en matière de prestations de conseil.

Le vendredi 1^{er} juin 2018, l'ESD organise avec l'ASD la première journée

thématique consacrée à la cosmétique naturelle et invite toutes les personnes intéressées de l'économie et de la pratique à y participer. Des experts compétents donneront des exposés pointus et discuteront, lors d'une table ronde, des possibilités, des chances et des limites de la cosmétique naturelle et de la cosmétique proche de la nature en droguerie.

Un exemple: «Comment et selon quels critères un produit cosmétique de protection solaire naturel peut-il être réalisé de manière acceptable?» La discussion portera notamment sur les corrélations physico-chimiques et sur les bases de solutions intelligentes pour optimiser l'efficacité et la nature sensorielle des produits solaires naturels.

| Beat Günther

Partenaire



Inscrivez-vous maintenant!

Vous avez la possibilité de participer aussi bien au symposium sur la médecine naturelle, le **jeudi 31 mai**, qu'à la journée thématique sur la cosmétique naturelle, le **vendredi 1^{er} juin**. Les deux manifestations sont en allemand. L'occasion de respirer à nouveau une bouffée d'air de l'ESD, d'entretenir des contacts avec d'autres professionnels et de découvrir le meilleur côté de Neuchâtel.

La participation à la journée thématique ainsi que le repas de midi vous sont offerts. Les inscriptions peuvent être adressées dès maintenant à l'adresse mail cpln-esd@rpn.ch, avec la mention «Journée thématique cosmétique naturelle». Les personnes intéressées recevront le programme détaillé d'ici mi-mai 2018.



Ingmar Björn Nolting

L'intervenante Elfriede Dambacher est conseillère indépendante pour la branche de la cosmétique naturelle et responsable du programme du congrès international de la cosmétique naturelle à Berlin.

EXPOSÉS ET AUTRES POINTS FORTS DU PROGRAMME

- *Elfriede Dambacher*, spécialiste en gestion d'entreprise, experte de la branche et droguiste (D): Nouvelle dynamique dans le marché de la cosmétique: entre cosmétique de prestige et cosmétique naturelle
- *Dr. Christiane Hanay*, Similasan SA: Protection solaire et cosmétique naturelle – grand écart entre deux mondes
- *Johnny Schuler*, membre de la direction de Dr. Bähler Droga SA: Où va la cosmétique naturelle? Avis controversé et questions sans réponses du point de vue du commerce
- *Linda Fiechter*, droguiste dipl. ES, et *Regula Schild*, droguiste dipl. ES: Expérience pratique dans le conseil et la vente de cosmétiques naturels en droguerie
- Table ronde avec intervenants et invités: Le débat, auquel le public est invité à participer, permettra de pondérer et d'affiner les affirmations faites et d'en déduire des mesures concrètes pour la pratique quotidienne.
- Animateur: *Beat Günther*, directeur de l'École supérieure de droguerie (ESD)

TROIS HOMMES ET LEUR BÉBÉ

Trois jeunes hommes se sont donné comme objectif de créer la bouillie bio pour bébé la plus fraîche et la plus goûteuse du monde. L'an dernier, ils ont donné le coup d'envoi de leur projet en lançant yamo SA. Ils s'intéressent maintenant à la droguerie comme canal de vente. Qu'est-ce qui les anime? Visite dans les bureaux de yamo à Zoug.



Les trois fondateurs de yamo SA, (de g. à dr.) Luca Michas, José Amado-Blanco et Tobias Gunzenhauser, aimeraient introduire leurs bouillies pour bébés en droguerie – mais leurs produits ont besoin de rayons réfrigérés.

Un ascenseur en verre monte au 3^e étage, dans les bureaux de yamo, près de la gare de Zoug, d'où la start-up veut révolutionner le marché des aliments pour nourrissons. «Nous aimerions permettre aux parents d'offrir à leurs bambins l'alimentation la plus fraîche et la plus riche, tout en évitant la préparation laborieuse de ces mets», tel est le credo des trois créateurs *Tobias Gunzenhauser, Luca Michas et José Amado-Blanco*. Car les parents ne veulent que le meilleur pour leurs enfants. Surtout quand il s'agit d'alimentation. Une fois passé le temps de l'allaitement, place aux bouillies. Les parents se posent alors la question: cuisiner soi-même ou acheter des aliments précuisinés? Ce sont surtout les parents qui exercent une activité professionnelle et qui n'ont pas beaucoup de temps qui

piochent dans les petits pots sur les rayons. Ils aimeraient alors des produits frais, avec des matières premières biologiques et contenant beaucoup de vitamines et de nutriments naturels mais pas d'additifs.

Tobias Gunzenhauser et Luca Michas ont constaté par eux-mêmes que ces exigences n'étaient pas toujours remplies lorsque, il y a deux ans, ils ont décidé par pure curiosité d'adopter une alimentation végétane pendant un mois. A la recherche des aliments adéquats, ils ont étudié minutieusement la composition des aliments pour nourrissons. Ils ont été horrifiés du sucre, du sel et d'autres ingrédients contenus dans certains produits – ingrédients qui, selon eux, n'avaient rien à y faire. C'est ainsi qu'est née l'idée d'enrichir le marché des aliments pour nourris-

sons avec un procédé de fabrication qui ménage les aliments. Pour cela, les deux amis avaient besoin du savoir-faire d'un scientifique en produits alimentaires. Or José Amado-Blanco, ami de longue date de Tobias Gunzenhauser, était justement sur le point d'achever ses études dans ce domaine. Tobias Gunzenhauser et Luca Michas ont quitté de leur poste et en juin 2017 les trois jeunes hommes, sans enfant, se sont lancés et ont créé yamo SA. Le nom se compose du bafouillage utilisé par les enfants pour désigner la nourriture «yam yam» (en allemand) et du terme «amor», amour.

Business plan original avec un potentiel de succès durable Bien sûr, avant la création de leur entreprise, ils ont dû élaborer un business

plan. Il était si bon qu'il leur a permis d'être sélectionnés, parmi plus de 100 équipes, dans le top 10 du concours Venture. Il s'agit là d'une initiative de l'EPFZ et d'autres firmes et institutions qui soutient la création de start-up. «Cette distinction nous a confortés dans l'idée de créer notre propre entreprise», déclare Tobias Gunzenhauser. Les rôles sont clairement attribués au sein de la jeune start-up: le directeur est Tobias Gunzenhauser, spécialiste en gestion d'entreprise de 30 ans. Le scientifique en denrées alimentaires José Amado-Blanco, 29 ans, est naturellement responsable de la production et Luca Michas, 32 ans, qui a étudié le journalisme, est en charge du marketing. Le financement participatif leur a permis de récolter les 52 000 francs dont ils avaient besoin pour financer la première étape de production.

«Frais comme fait soi-même grâce à une technologie douce»

Pour la fabrication, le trio innovateur mise sur la technologie pointue de la pasteurisation par haute pression. La méthode, aussi connue sous le nom anglais de High Pressure Processing (HPP), est utilisée depuis quelques années par l'industrie agro-alimentaire, notamment pour éliminer les germes des jus de fruits. «La grande différence avec la stérilisation thermique traditionnelle, c'est que les vitamines, le goût et la couleur sont préservés», explique José Amado-Blanco. Selon les jeunes entrepreneurs, la seule installation HPP de Suisse se trouve à Zurich, et yamo SA est autorisée à l'utiliser. «Frais comme fait soi-même grâce à une technologie douce», voilà donc une des promesses de leur produit.

L'objectif était de produire une bouillie pour bébé 100 % biologique, avec des ingrédients suisses et sans additifs, qui puisse être conservée quelques semaines au frais. Le trio a élaboré ses recettes avec une trentaine de mères, des diététiciens, des techniciens en denrées alimentaires et des crèches. Les créateurs de yamo sont fiers de la

croix suisse figurant sur l'emballage de leurs produits. «Notre production se fait exclusivement en Suisse et nous utilisons des ingrédients locaux ou régionaux chaque fois que c'est possible», souligne Tobias Gunzenhauser.

Des cuillérées plus saines avec «Beetney Spears»

Pour l'heure, yamo propose onze créations de fruits et légumes, en vente exclusivement sur le shop en ligne, à l'unité ou sur abonnement. Les clients potentiels, qui aimeraient d'abord goûter la bouillie, peuvent commander gratuitement un paquet d'essai de quatre sortes. Les noms des bouillies, comme «David Zuchetta», «Beetney Spears» ou «Anthony Pumpkins» jouent sur des noms de célébrités du cinéma ou de la chanson et en disent long sur l'esprit de leur équipe qu'ils ont su préserver, malgré tout le sérieux nécessaire à la gestion d'entreprise, avec ses hauts et ses bas – et d'innombrables heures de travail de nuit.

Le ton léger des dénominations touche parfaitement les deux principaux groupes-cibles: les jeunes mères tendance et actives sur la toile qui évoluent facilement dans les médias sociaux et accordent beaucoup d'importance aux bouillies de qualité supérieure. Revenu: moyen. Ainsi que les couples plus aisés avec un double revenu qui ne veulent que le meilleur pour leur enfant mais qui ne trouvent plus guère le temps de cuisiner. Une portion de bouillie yamo, dans un gobelet en PET recyclable sans plastifiant, coûte 3 francs 50, soit le double d'un petit pot de produit conventionnel. «En définissant nos groupes-cibles, nous avons tapé dans le mille», se réjouit Luca Michas, responsable du marketing. Les jeunes entrepreneurs n'ont pas peur des puissants grands distributeurs ni des multinationales alimentaires. Et le responsable marketing de souligner que l'innovation vient plus souvent des jeunes entreprises que de la vieille industrie. Mais les grands distributeurs sont aussi connus pour copier les innovations des PME inven-

tives. «Nous espérons que notre marque sera tellement forte dans deux ans que cela ne pourra pas nous atteindre.» Pour l'heure, yamo affiche une croissance mensuelle de 30 à 40 %.

Le soutien du milieu des start-up

A Zoug, yamo SA emploie huit collaborateurs, y compris les membres de la direction, qui ont tous des participations dans l'entreprise. Les dirigeants de start-up suscitent souvent de la sympathie. «Un fabricant de petits pots nous a beaucoup aidés dans le développement de nos gobelets car il a trouvé l'idée intéressante et voulait nous soutenir», explique Tobias Gunzenhauser. La PME a aussi pu compter sur le soutien actif d'anciens fondateurs de start-up. En janvier de cette année, yamo a décidé de se lancer à la conquête des marchés allemands et autrichiens. Peu importe le lieu, le credo reste le même: «Bio, frais, régional» – et produit de manière douce.

La droguerie comme canal de vente: un rêve semé d'embûches

Les trois révolutionnaires de la bouillie cherchent actuellement de nouveaux canaux de distribution en Suisse. Et s'intéressent notamment à la droguerie. «Nous avons fait un premier essai l'an dernier», confie Tobias Gunzenhauser. L'essai a toutefois tourné court pour des raisons logistiques: «Les drogueries ne disposent généralement pas de rayons réfrigérés, une condition indispensable pour la conservation de nos gobelets de bouillies.» Mais les discussions continuent, comme l'affirme notre interlocuteur.

Jeunes, dynamiques, innovants – ces trois «labels» clichés collent parfaitement aux trois entrepreneurs. D'où cette question: quelle sera votre prochaine nouveauté? Peut-être une nouvelle recette? Un silence, puis... «Ce sera naturellement quelque chose à manger. Mais pour les petits enfants», confie José Amado-Blanco en conclusion.

| Claudia Merki / trad: cs

BESOINS COUVERTS DURANT LA GROSSESSE

L'offre de compléments alimentaires pour les femmes enceintes et qui allaitent est très vaste. Mais qu'est-ce qui est vraiment nécessaire pour rester en santé et couvrir tous les besoins durant cette période de grands bouleversements

Enfin ou soudain enceinte? Indépendamment du fait que la grossesse soit planifiée ou inattendue, dès que la gravidité est avérée, la femme se pose généralement des questions sur son alimentation. Car elle doit maintenant manger pour deux – ou peut-être pas? Les besoins en certains nutriments augmentent en effet considérablement. Pour que le bébé puisse bien se développer dans le ventre de sa maman, il lui faut suffisamment de sels minéraux, de vitamines et d'oligo-éléments. En revanche, les besoins caloriques quotidiens d'en moyenne 2000 kilocalories¹ ne changent pas, du moins durant les trois premiers mois de la grossesse. Dès le quatrième mois, il faut un peu augmenter les apports caloriques: environ 250 kcal supplémentaires par jour suffisent pour une femme de poids normal, selon l'indice masse corporelle (IMC). Dès le septième mois, les besoins passent à 500 kcal supplémentaires par jour et ils restent aussi importants jusqu'à la fin de l'allaitement.

La base: une alimentation équilibrée

Il est essentiel d'avoir une alimentation diversifiée: l'alimentation pendant et même avant la grossesse a des effets importants sur l'enfant. La pyramide alimentaire de la Société suisse de nutrition (SSN)

donne un bon aperçu des quantités quotidiennes recommandées concernant les boissons, les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses, les produits laitiers, la viande et le poisson ainsi que les huiles et les graisses (voir encadré page 20).

Les femmes qui souhaitent renoncer entièrement ou partiellement aux produits d'origine animale devraient en principe sérieusement s'intéresser aux suppléments nécessaires à leur alimentation en particulier durant la grossesse et la période de l'allaitement. Car manger végétarien ou végane signifie avoir un choix plus restreint d'aliments pour couvrir ses besoins en nutriments. Le mieux, pour les végétariennes et les végétaliennes, est de consulter une diététicienne dès le début de la grossesse. La SSN fournit des recommandations concernant ce mode alimentaire dans sa feuille d'information «Alimentation végétarienne» (voir «En savoir plus»).

Nutriments indispensables pour les femmes enceintes

Les besoins en certains nutriments augmentent durant la grossesse et la période de l'allaitement. Même une alimentation équilibrée et diversifiée ne permet pas toujours de les couvrir, car les longs



Durant la grossesse, l'alimentation doit être diversifiée et équilibrée – les produits non transformés et apprêtés frais fournissent d'importants nutriments.

trajets de transport, la pauvreté des sols, le stockage etc. font que de nombreux aliments ne contiennent plus suffisamment de vitamines et autres minéraux. *Jasmin Biland*, droguiste et diététicienne diplômée, explique: «Il est important que les aliments soient aussi naturels que possible et préparés frais.» C'est ainsi qu'ils peuvent conserver un maximum de nutriments. Les aliments fortement transformés contiennent généralement beaucoup moins de nutriments que ceux qui ne le sont pas. Pour bien couvrir ses besoins pendant la grossesse, la diététicienne recommande de «bien remplir les réserves de nutriments du corps avant et pas seulement pendant la grossesse». Car il faut en moyenne plusieurs semaines pour combler d'éventuelles carences. Ce sont en particulier les femmes qui ont utilisé des contraceptifs hormonaux qui présentent des carences. Car les hormones de synthèse pillent littéralement les réserves de substances vitales. *Jasmin Biland* recommande surtout de faire le plein des vitamines B (B₁, B₂, B₆, B₁₂ et acide folique), des vitamines C et D ainsi que de magnésium et de fer avant même de planifier une éventuelle grossesse.

Durant la grossesse, les nutriments qui suivent sont particulièrement importants.

- **L'acide folique:** il est absolument indispensable au développement du système nerveux et à l'hématopoïèse. Une carence peut provoquer une malformation du tube neural (par ex. spina bifida) chez l'enfant. L'acide folique se trouve essentiellement dans les légumes verts à feuilles, le chou, les légumineuses, les produits à base de céréales complètes, les tomates et les oranges. Mais même la meilleure alimentation ne suffit souvent pas à atteindre la quantité nécessaire durant la grossesse, laquelle oscille entre 600 et 800 microgrammes par jour. En cas d'alimentation équilibrée, les experts recommandent de prendre 400 microgrammes d'acide folique en complément chaque jour et ce au moins jusqu'à la 12^e semaine de grossesse².
- **La vitamine D:** cette vitamine joue un rôle important dans la formation des os. Les aliments en contiennent très peu, mais le corps est capable de la synthétiser lui-même lorsqu'il est exposé au soleil. Selon l'Office fédéral de la sécurité ali-



Holle

Plus de 80 ans d'expérience pour, dès le plus jeune âge, construire de bonnes bases pour l'avenir.



dès la **naissance**



après **6 mois***



dès **10 mois***

- Des laits infantiles bio de haute qualité
- Une alternative aux laits infantiles à base de lait de vache
- Nouveau design, recettes inchangées
- Une gamme adaptée à toutes les tranches d'âge

www.holle.ch

Information importante : pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel. Si vous souhaitez utiliser un lait infantile, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre pédiatre. *Les laits de suite bio Holle doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

mentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), une grande partie de la population souffre d'une insuffisance en vitamine D en Suisse. Les femmes enceintes devraient donc en absorber sous forme de gouttes tout au long de leur grossesse, à raison de 15 microgrammes par jour².

- **Le fer (et la vitamine C):** le fer est indispensable à la formation du sang, et les quantités nécessaires sont encore plus importantes durant la grossesse. On le trouve aussi bien dans des produits d'origine animale que végétale, comme la viande, les œufs, les produits aux céréales complètes, les flocons d'avoine, les légumineuses, les fruits à coque, les épinards etc. La consommation simultanée de vitamine C (par ex. poivrons, brocoli, chou de Bruxelles, kiwi, fruits rouges, agrumes) permet de mieux assimiler le fer provenant des denrées végétales. Le fer, sous forme hautement concentrée, ne devrait être pris en complément qu'en cas de carence avérée. «Car les préparations à base de fer peuvent provoquer de la constipation et donc diminuer sérieusement le bien-être», précise la droguiste Jasmin Biland.

- **L'iode:** la femme enceinte a besoin de plus d'iode pour produire les hormones thyroïdiennes. Les denrées alimentaires n'en contiennent que de petites quantités, raison pour laquelle le sel de table est souvent iodé. Certains aliments, comme le fromage, le pain, le poisson, les fruits de mer et les œufs en contiennent un peu. Il revient au gynécologue de décider, au cas par cas, si une supplémentation en iode est nécessaire.
- **Les acides gras oméga 3:** certains acides gras oméga 3 auraient une influence positive sur le développement du cerveau de l'enfant. On les trouve essentiellement dans les poissons gras, comme le saumon, le thon et les sardines ainsi que, en moindre quantité, dans les noix et l'huile de colza. Les femmes enceintes devraient discuter avec leur gynécologue pour savoir si elles doivent prendre des capsules en compléments. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande de prendre des acides gras oméga 3, en particulier des acides gras DHA, en complément durant la grossesse et l'allaitement (200 mg par jour).



Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Pansement éprouvé un million de fois
- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression

Ceci est un médicament autorisé. Prière de lire la notice d'emballage. www.swissmedinfo.ch
En vente en pharmacies et drogueries. Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

Des nutriments oui, mais sous quelle forme?

Par compléments alimentaires, on entend des produits comme des vitamines, des sels minéraux, des enzymes ou encore des substances végétales, comme les microalgues, l'ail ou les jus de légumes encapsulés. En général, ils se présentent sous forme de tablettes ou de dragées. Ils sont fabriqués à partir de substances chimiques ou de matières premières naturelles. Les femmes qui s'alimentent sainement et sont enceintes souhaitent généralement aussi que les compléments qu'elles doivent prendre soient le plus naturels possible. Et cela fait sens: car les compléments alimentaires naturels sont mieux tolérés que ceux de synthèse, lesquels contiennent souvent des conservateurs et des colorants.

Les femmes enceintes s'inquiètent parfois de constater que certaines préparations végétales, comme les mélanges spagyriques ou les gouttes de sels de Schüssler, contiennent un peu d'alcool. Jasmin Biland peut les rassurer: «La dose journalière est si infime qu'elle ne présente aucun danger pour l'enfant à naître.» A ce propos, sachez que certains fruits très mûrs, comme notamment les bananes, contiennent autant d'alcool que les gouttes citées précédemment.

Des compléments controversés

L'acide folique est unanimement recommandé aux femmes enceintes, mais d'autres substances sont plus controversées. Selon différentes sources, les

supplémentations en acides gras oméga 3, en vitamine D et en fer seraient jugées superflues^{3,4}. Et une surdose de vitamine A pourrait même avoir des effets nocifs^{3,5}.

Ainsi, les médecins de l'Hôpital pédiatrique de Munich s'appuient sur des études qui montrent que l'apport accru d'huile de poisson (acides gras oméga 3) diminuerait le taux de naissances prématurées avant la 34^e semaine de grossesse. D'autres médecins doutent toutefois de la précision de ces études et recommandent simplement de consommer du poisson deux fois par semaine. Ils sont cependant pratiquement tous d'accord sur un point: les acides gras oméga 3 sont nécessaires au bon développement du fœtus et doivent donc être apportés par l'alimentation ou des compléments alimentaires.

Les avis divergent aussi en ce qui concerne les vitamines. Ainsi les recommandations vont de «absolument recommandé» à «pas nécessaire» ou encore «seulement durant les mois d'hiver peu ensoleillés» quand il s'agit de compléter les apports de vitamine D.

En automédication, on déconseille de prendre des comprimés de fer, car seuls 10 à 20 % des femmes souffrent effectivement d'une carence en fer. Le taux de fer devrait toujours être contrôlé par le gynécologue avant toute supplémentation, car on ne connaît pas encore les conséquences d'apports importants de fer durant la grossesse. Concernant les apports en fer, la droguiste précise: «Les préparations de fer faiblement dosées (env. 14 mg par jour) n'ont que peu d'effets secondaires et sont mieux

L'ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE – QUOI ET QUELLE QUANTITÉ?

Durant la grossesse et l'allaitement, il est conseillé de renoncer à des régimes spéciaux et d'adopter au contraire une alimentation variée et équilibrée. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement? Voici les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV):

- **Boissons:** boire tous les jours 1,5 à 2 litres de boissons non sucrées, telles que l'eau, les tisanes aux fruits et aux herbes. Limiter la consommation de boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé noir, le thé vert, le thé froid etc. à une à deux tasses par jour. Eviter aussi les boissons à la quinine, comme le tonic et le bitter lemon, et les boissons énergétiques et renoncer complètement à l'alcool.
- **Fruits et légumes:** tous les jours cinq portions, dont trois de légumes et deux de fruits. Une portion équivaut à environ 120 g ou à une poignée.
- **Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses:** tous les jours trois à quatre portions – privilégier les produits aux céréales complètes. Une portion équivaut à environ 100 g de pain ou de pâtes, 80 g de légumineuses (poids sec) ou 250 g de pommes de terre.
- **Lait et produits laitiers:** tous les jours trois à quatre portions, une portion équivalant à 2 dl de lait, à 180 g de yaourt, de séré ou de cottage cheese ou encore à 60 g de mozzarella (pasteurisée).
- **Viande, tofu et autres sources de protéines:** tous les jours une portion, en veillant à changer régulièrement d'aliment. Une portion correspond à environ 100 g de viande, de volaille, de poisson, de tofu, de quorn ou de seitan ou encore à 40 g de soja ou à 2 œufs (fromage et lait, voir ci-dessus).
- **Huiles et matières grasses:** tous les jours deux cuillères à soupe (20 g) d'huile végétale, dont la moitié d'huile de colza, et tous les jours une portion (20 g) de fruits à coque, de graines ou de graines germées.

Source: Brochure «Alimentation pendant la grossesse et la période de l'allaitement», Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), 2017

Cela fait 40 ans que l'action de Lubex® me convainc!

Ce traitement lavant de base a fait ses preuves ...

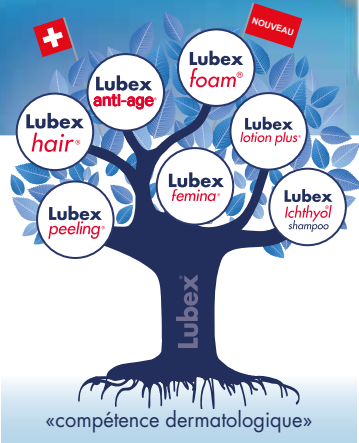
- bébé, en cas d'érythème fessier
- adolescente, contre l'acné
- adulte, pour traiter les mycoses



Sonja Meister (aujourd'hui)



Sonja Meister (il y a 40 ans)



Lubex® émulsion lavante

- antibactérienne et antimycosique
- pH tamponné à 5,5
- prévient le dessèchement cutané
- sans agents conservateurs, parfums et colorants

150ml et 500ml LS

 permamed
l'entreprise pharma-
ceutique indépendante

CH-4106 Therwil • Ringstrasse 29 • tél. 061 725 20 20 • fax 061 725 20 40 • e-mail: info@permamed.ch • www.permamed.ch

C: 1 g de Lubex contient disodium undecylenamido MEA-sulfosuccinate 30 mg. **I:** Traitement lavant d'appoint dans la thérapie de différentes maladies de la peau comme par exemple l'acné et les mycoses. **PO:** A utiliser comme du savon liquide. **El:** 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) 12/2017

résorbées que celles qui sont fortement dosées et que je ne recommanderais qu'après analyse sanguine.» Les experts mettent en garde contre des apports trop importants de vitamine A, car des doses très élevées peuvent provoquer des malformations chez l'enfant à naître⁷. Les préparations disponibles en drogueries et en pharmacies ne contiennent pas de telles quantités de vitamine A. En revanche, les produits fortement dosés proposés sur internet peuvent être dangereux. Les apports recommandés sont d'environ 1 mg par jour pour les femmes enceintes, maximum 5000 UI (unité internationale). Dès 10 000 UI par jour, il peut y avoir danger pour le fœtus.

Végétariennes et végétaliennes durant la grossesse

Nutritionnellement, la situation des végétariennes n'est pas la même que celles des végétaliennes. Car si les premières ne renoncent qu'à la viande et au poisson, les secondes font aussi l'impasse sur tous les produits d'origine animale et bannissent produits laitiers, œufs et miel de leurs assiettes. Dans

les deux cas, il est toutefois important de bien connaître les nutriments contenus dans les aliments afin de prévenir d'éventuelles carences. Les produits d'origine animale contiennent surtout des protéines, de la vitamine B₁₂, des sels minéraux comme le calcium, le fer, le sélénium et le zinc ainsi que certains acides gras oméga 3. Certaines substances vitales peuvent, sporadiquement, être apportées par une alimentation bien ciblée. Ainsi les légumineuses, le tofu et les produits au soja en général contiennent beaucoup de protéines et les végétariennes peuvent encore piocher dans les œufs et les produits laitiers. Certaines sortes de légumes et de céréales ainsi que les noix, les graines et les graines germées contiennent beaucoup de fer, de calcium et de magnésium. Chez les femmes enceintes, il faut particulièrement contrôler les apports, respectivement les carences en vitamine B₁₂ et en fer. La vitamine B₁₂ devrait dans la plupart des cas, et dans tous les cas chez les végétaliennes, être complétée avec une préparation appropriée, car cette vitamine ne se trouve pratiquement que dans les produits animaux.

ARRÊTEZ LES DOULEURS DE LA NUQUE

DUL-X®

NECK RELAX

+ SWISS INNOVATION

- Agit rapidement
- Pénètre instantanément
- Non gras

Soulage les douleurs et les contractures musculaires de la nuque et des épaules. CE Dispositif médical. Lisez la notice d'emballage. Melisana AG, 8004 Zurich, www.dul-x.ch

Compléments alimentaires durant l'allaitement

En règle générale, les recommandations pour la période de la grossesse sont aussi valables pour celle de l'allaitement. Les apports principaux sont fournis par une alimentation variée et équilibrée. Les suppléments d'iode (100 à 150 microgrammes par jour) et éventuellement de folates (600 microgrammes par jour)⁸ ainsi que de vitamine D (env. 50 UI par kg de poids corporel)⁹ peuvent prévenir l'apparition de certaines carences. «Il est important de couvrir par l'alimentation les besoins énergétiques accrus durant l'allaitement», souligne Jasmin Biland. Faute de quoi, le corps puise dans ses dépôts de graisse et transmet les toxines qui peuvent y être stockées directement au nourrisson via le lait maternel.

| Anania Hostettler / trad: cs

► Lisez aussi la brève interview à ce sujet, page 20.

► EN SAVOIR PLUS

La feuille d'information «Alimentation végétarienne» de la Société suisse de nutrition (SSN) présente tout ce dont les végétariens et les végétaliens devraient tenir compte en composant leurs menus quotidiens.

Sources:

- 1 www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/mein-kalorienbedarf/
- 2 Brochure «Alimentation pendant la grossesse et la période de l'allaitement», Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), 2017, page 9
- 3 [www.sueddeutsche.de/gesundheit/nahrungsergaenzungsmittel-in-der-schwangerschaft-welche-vitamintabletten-werdende-muetter-brauchen-1.1310044-3 /](http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/nahrungsergaenzungsmittel-in-der-schwangerschaft-welche-vitamintabletten-werdende-muetter-brauchen-1.1310044-3/)
- 4 www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2016/04/28/viel-hilft-nicht-viel
- 5 www.familienleben.ch/schwangerschaft/ernaehrung/schwangerschaft-sinnvolle-nahrungsergaenzung-1798/2
- 6 Prof. Dr. Hans Hauner, Studie des Lehrstuhls für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München (TUM), 2011. (www.food-monitor.de/2011/01/riskante-wissensluecken-bei-der-nahrungsergaenzung-in-der-schwangerschaft/)
- 7 www.swissmom.ch/schwangerschaft/praktisches/gesunde-ernaehrung-fuer-zwei/vitamine-in-der-schwangerschaft/vitamine-a-und-c/
- 8 www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=31313
- 9 www.vitamind.net/dosierung/

PUBLIREPORTAGE

Levure végétale Strath – bien-être pour la mère et l'enfant

Durant la grossesse, le corps est mis à rude épreuve – il a donc besoin d'être bien approvisionné. Strath Original, complément alimentaire naturel avec 61 substances vitales purement naturelles, soutient la future mère.

Une alimentation variée et équilibrée constitue la base d'une grossesse en bonne santé. Elle permet à la futur maman d'absorber une bonne partie des sels minéraux, acides aminés et autres vitamines dont elle a besoin.

Bonne biodisponibilité des substances vitales ...

Les substances vitales de Strath Original sont présentes dans un équilibre biologique. Le corps peut ainsi les assimiler de manière optimale. Ce que confirment d'ailleurs les résultats



d'une étude in vitro¹: Strath Original améliore clairement l'assimilation active du magnésium, du zinc, du fer et de la vitamine B₁ par l'épithélium intestinal.

... et un taux d'hémoglobine stable

Selon les résultats d'une autre étude², la levure végétale a effectivement un effet positif sur le taux de fer. Le taux d'hémoglobine des 31 femmes observées qui prenaient la levure végétale Strath est ainsi resté stable pendant toute la grossesse. En cas d'anémie ferriprive avérée, il est recommandé de prendre la levure végétale Strath en complément à une préparation à base de fer. Les femmes enceintes participant à l'étude ont également relevé les effets de la préparation sur leur bien-être et leur vitalité.

www.bio-strath.com

- 1 Dr. Karin Engelhart-Jentzsch, In-vitro-Studie «Verbesserung der Bioverfügbarkeit von Mineralien und Vitamin B1 durch Strath Original Kräuterhefe», Bio-Strath AG, Zurich 2017
- 2 Lyle Leffle, Tammy M. Leffler, Peter W. Joller: «Hämoglobinwerte während der Schwangerschaft. Anwendungsbeobachtung zur Wirkung von Bio-Strath Aufbaupräparat auf den Hämoglobinspiegel bei Schwangeren», ersch. in: Schweiz. Zschr. GanzheitsMedizin 12, pages 327–328, 2000.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR L'ALIMENTATION ET LA SUPPLÉMENTATION DURANT LA GROSSESSE



Quelles sont, en droguerie, les questions les plus fréquentes concernant l'alimentation et la supplémentation durant la grossesse? *d-inside* a demandé à **Gabi Hornstein**, droguiste diplômée et spécialiste en nutrition, à quelles interrogations elle était le plus souvent confrontée. Les réponses de la propriétaire de la pharmacie-droguerie Hornstein à Reinach (BL).

Existe-t-il des préparations végétales permettant de couvrir les besoins accrus en substances vitales durant la grossesse et la période de l'allaitement?

Oui, par exemple des compléments alimentaires à base de levure végétale de Strath. Ces produits donnent de l'énergie et apportent une partie, mais pas pour autant la totalité, des oligo-éléments et sels minéraux supplémentaires qui sont nécessaires.

J'ai une alimentation végétarienne. A quoi dois-je faire attention durant la grossesse?

Un régime végétarien, pour autant qu'il inclue la consommation de lait, de produits laitiers et d'œufs, est parfaitement possible. Pour optimiser les apports en fer, il faudrait manger souvent des produits aux céréales complètes et des légumineuses en association avec

des fruits ou des légumes riches en vitamine C.

Puis-je protéger mon enfant contre les allergies en adoptant une alimentation pauvre en allergènes durant la grossesse?

A ce jour, rien ne prouve qu'une alimentation hypoallergénique durant la grossesse permette de réduire les futurs risques d'allergie chez l'enfant à naître. La prévention des allergies commence au moment de la naissance: allaiter complètement l'enfant durant les six premiers mois renforce son système immunitaire et assure la meilleure protection possible au nouveau-né.

| Int.: Anania Hostettler / trad: cs

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Invitation

Nous convions nos membres à la

116^e Assemblée générale

de la Coopérative des Assurances-Bouchers.

Mercredi 16 mai 2018,
local événementiel Metropol, Zurich

Programme

11 h 00	Assemblée générale
12 h 15	Cocktail dînatoire
14 h 00	Fin du programme
Dès 14 h 15	Promenade à bord du bateau de la Limmat

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

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

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

POUR DES VOYAGES VRAIMENT

DÉPAYSANTS!



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.



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

INVITATION À LA 79^E ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le comité d'Employés Droguistes Suisse invite cordialement tous les membres de l'organisation à la 79^e assemblée générale du mercredi 16 mai 2018 à Olten.

Avant l'assemblée générale, les membres seront accueillis par un petit apéritif de bienvenue au Restaurant Bahnhofbuffet Olten. L'assemblée générale débutera vers 17 heures. Ensuite, vers 18 heures, nous prendrons le souper ensemble. Profitez de cette occasion pour échanger avec des collègues et les membres du comité et pour en apprendre plus sur les activités de l'association.

Date

Mercredi 16 mai 2018

Lieu

Restaurant Bahnhofbuffet Olten (dans la gare)

Programme

Dès 16 h 30 Accueil des membres lors d'un apéritif
17 h 00 Assemblée générale
Dès 18 h 00 Souper en commun

Ordre du jour

1. Salutations
2. Election des scrutateurs
3. Procès-verbal de la 78^e assemblée générale du dimanche 21 mai 2017 à Lucerne
4. Rapport annuel 2017
5. Comptes annuels et rapport de l'organe de révision
6. Budget 2018 et cotisations 2019
7. Décharge au comité
8. Elections
9. Divers

Documents

Dès la mi-avril, vous pourrez consulter et obtenir les documents suivants sur www.drogisten.org et au secrétariat de l'association:

- Procès-verbal de l'assemblée générale 2017
- Rapport annuel 2017
- Comptes annuels 2017 (envoyés sur demande)
- Budget 2018 (envoyé sur demande)

Inscriptions

Veillez vous inscrire jusqu'au 3 mai 2018 au plus tard auprès de:

Employés Droguistes Suisse, Gerbergasse 26,
Case postale, 4001 Bâle, sekretariat@drogisten.org.
Tél: 061 261 45 45. Fax: 061 261 46 18.

Le comité se réjouit de pouvoir vous accueillir personnellement.

| Regula Steinemann



U ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE
WWW.DROGISTEN.ORG

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



«LA QUALITÉ EST UN PILIER DE NOTRE SUCCÈS»

Frank Storrer a repris la direction de l'Association suisse des droguistes début 2018. Ce que cet économiste d'entreprise connaît de la branche, ce qu'il considère comme les tâches de l'ASD et ce que qualité signifie pour lui.

Frank Storrer, vous visitez actuellement de très nombreuses drogueries en Suisse romande et alémanique. Quelle image ce «tour des drogueries» vous donne-t-il de la branche?

Ces trois derniers mois, j'ai visité plus de 20 drogueries et je poursuivrai ma tournée en avril. Cette expérience est tout simplement fantastique! C'est une occasion exceptionnelle pour moi qui vient de l'extérieur de me faire une image de la branche. Ce que j'ai constaté dès les premières visites: la droguerie n'existe pas. Les droguistes sont tous des entrepreneurs qui travaillent avec leurs spécificités régionales, leur environnement et chacune et chacun a des chances de développer ses propres forces à partir de cet environnement.

Malgré toutes ces différences et ces particularités, j'ai été frappé par deux points forts communs et rassembleurs: la compétence en matière de conseil et la passion. Lorsqu'il m'arrive de percevoir des bribes d'entretien de conseil lors de mes visites, je sens toujours le plaisir avec lequel les droguistes conseillent leur clientèle. Et ce conseil individuel est quelque chose qui caractérise toutes les drogueries, c'est leur dénominateur commun.

Frank Storrer est directeur de l'Association suisse des droguistes depuis début 2018 et responsable du département formation, formation continue et perfectionnement. Frank Storrer a fait ses études en gestion d'entreprise à l'Université de Fribourg (lic. rer. pol., Master of Arts) et a occupé plusieurs fonctions dans la branche de la formation continue, dont celle de CEO d'une Business School. Outre la qualité dans tous les domaines, Frank Storrer estime qu'un positionnement clair est un gage de réussite – un profil clair pour se démarquer de la masse.

En tant que directeur des ventes chez Swisscom, vous vous êtes occupé de nombreuses PME et dans votre parcours dans le domaine de la formation continue, vous avez également eu de nombreux clients chefs et cheffes d'entreprises. En quoi les drogueries sont-elles typiquement des PME et en quoi ne le sont-elles pas?

Les drogueries sont des PME typiques par le fait qu'elles travaillent avec

des ressources (financières et personnelles) limitées et qu'elles doivent les utiliser de manière optimale pour obtenir un bon résultat. Voilà ce que les drogueries ont en commun avec les PME classiques. La particularité: les drogueries exercent leur activité dans le commerce spécialisé et sont donc en butte à une très forte concurrence. Je pense qu'elles sont confrontées à des changements constants et qu'elles doivent être très flexibles et le rester pour s'accorder aux nouvelles situations.

Et elles y parviennent? Quelle est votre impression?

Ce que j'ai souvent entendu dans la branche jusqu'à présent, c'est que le client est versatile. Une fois, il va chez un discounter et achète diverses choses; une autre fois, il va chercher des conseils spécifiques et compétents dans le commerce spécialisé. En plus, le marché de la santé est de plus en plus considéré comme prometteur, puissant, et cela attire naturellement pas mal de concurrents qui veulent s'y implanter. Tout ceci fait que l'environnement n'est pas vraiment facile pour les drogueries. Mais la branche a déjà été confrontée à moult changements par le passé, que ce soit en raison de nouvelles règles ou de la disparition de certains segments – or la branche a toujours réussi à s'adapter à ces changements. Je pense que la passion joue de nouveau un rôle dans ce cas, ainsi que les compétences qui proviennent notamment de la formation continue et du perfectionnement des droguistes. Enfin, il y a aussi la ténacité du commerçant, l'importance centrale donnée au client et la disposition à être ouvert à la nouveauté. J'ai l'impression que cette combinaison s'est toujours imposée dans la branche et je ne vois pas de raison pour que cela ne continue pas comme ça.

Que peut faire l'association professionnelle pour soutenir les droguistes dans leur quotidien professionnel?

De mon point de vue personnel, la qualité est toujours un pilier pour assurer le succès de la branche dans le futur – et cette qualité vient notamment de la formation professionnelle, de la formation continue et du perfectionnement. L'Association suisse des droguistes est aussi une «Organisation du monde du travail», donc responsable, en tant qu'organisme chargé de la formation professionnelle des droguistes, des contenus didactiques de la formation professionnelle initiale et de la formation supérieure. Et c'est là que l'ASD, avec une bonne formation professionnelle initiale, de la qualité à l'Ecole supérieure et des formations continues ponctuelles, peut soutenir la branche.

Parallèlement, la politique joue aussi un rôle important: les intérêts les plus divers influent de toutes parts sur le marché de la santé et il est certainement bien que la branche ait la possibilité de réunir ses forces au sein de l'ASD, de manière à ce que nous puissions avoir suffisamment de poids lors des discussions. Le travail de lobbies que l'ASD a effectué des années durant en lien avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques est un bon exemple en la matière.

Enfin, grâce aux médias de l'ASD, nous avons la possibilité de donner un visage aux drogueries par la communication. Je pense que c'est un atout qu'il ne faut pas sous-estimer. Et donc voici ma réponse: oui, l'ASD a des possibilités et un mandat clair de soutenir la branche.

Vous êtes directeur de l'ASD depuis début 2018 et responsable du département formation, formation continue et perfectionnement. Avez-vous déjà pu fixer des priorités dans tous ces domaines?

Actuellement, nous devons faire face à des défis organisationnels au secrétariat central qui résultent de deux départs et de trois congés maternité ainsi qu'à une sérieuse priorité informatique. Mais d'autres thèmes sont naturellement aussi importants et urgents, comme la suppression de la catégorie de remise C et l'élargissement simultané de la catégorie D, le nouveau plan d'études cadre de l'ESD et l'examen quinquennal de la formation professionnelle initiale. Je pense qu'on ne va pas s'en nuier en 2018.

Concernant la nouvelle répartition des médicaments de l'ancienne catégorie C, l'ASD va proposer des cours pour rafraîchir les connaissances. Avez-vous des informations plus concrètes à ce propos?

Nous travaillons actuellement à l'élaboration de formations que nous proposerons dans le sens d'une remise à niveau dès que nous saurons de quels principes actifs il s'agit effectivement.

Vous ne travaillez pas encore depuis très longtemps avec l'équipe, à Bienne. Mais quelle impression avez-vous déjà du secrétariat général de l'ASD?

Il y a de formidables collaborateurs, qui s'engagent avec enthousiasme et compétence pour l'Association suisse des droguistes et la branche. Ce qui m'a frappé, c'est la manière dont les collaborateurs

prennent le relais et s'entraident quand il y a pénurie de personnel, je trouve cela sensationnel. Enfin, encore un mot concernant l'équipe de direction: Elisabeth Huber et Heinrich Gasser maîtrisent bien leurs domaines et leurs thèmes et c'est un plaisir

de collaborer avec eux. Nous nous sommes bien entendus dès le début.

Pour conclure, parlez-nous encore un peu de Frank Storrer. Qu'est-ce qu'il aime faire, qu'est-ce qui le détend et qu'est-ce qui est important pour lui dans la vie?

J'ai des intérêts très variés, mais ce qui est essentiel dans ma vie, c'est la famille et les amis. Nous avons trois enfants, les deux aînés ont plus de 20 ans et mènent leur propre vie. Mais avec ma cadette de 9 ans, j'aime, tout comme elle, faire des choses ensemble. Lui apprendre la boxe, aller skier, cuisiner ensemble ou tout simplement faire les fous. Enfin, je partage la passion des voyages avec mon épouse – cet été, nous passerons deux semaines dans le nord de l'Ecosse.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

FRANK STORRER
«L'ASD a des possibilités
et un mandat clair de soutenir
la branche.»

Waris,
plus de 20 ans
au service de
la droguerie suisse

One scan
One touch
One sale

tactil droguerie/

Complet et performant,
le système qu'il vous faut!

**Tactil Droguerie répond à toutes vos attentes
pour la gestion de votre droguerie au quotidien:**

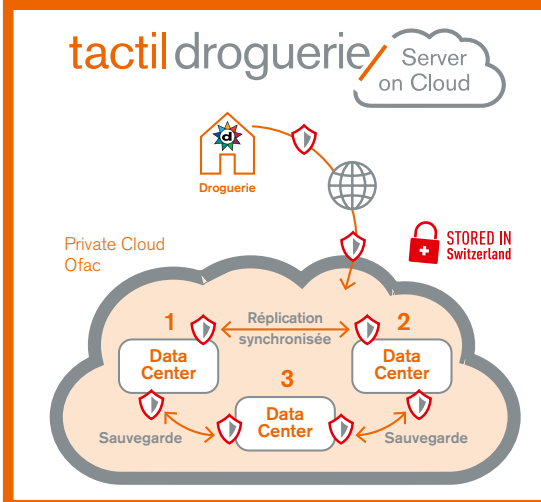
- Fonctionnement intuitif et ergonomique
- Ecrans tactiles clairs avec des boutons bien visibles
- Applications centralisées pour des requêtes et des commandes en temps réel.
- Fichier clients avec toutes les informations importantes
- Possibilité d'intégrer un programme de fidélisation clients
- Simplification des opérations administratives en back office
- Plateforme de commande optimisée avec une gestion simplifiée des articles
- Analyses statistiques comme aide à la décision et à la gestion du magasin
- Solution idéale également pour les chaînes et groupements avec une administration centralisée

Demandez une démo et laissez-vous convaincre!

Nouveau! Plus de sécurité, moins de soucis avec Server on Cloud

Vos données et celles de vos clients doivent être protégées contre les accès non autorisés.

En les hébergeant dans notre Server on Cloud (Data Centers certifiés ISO d'Ofac), cryptovirus et cyberattaques en tout genre ne viendront plus hanter vos nuits.



QUAND LE HÂLE ESTIVAL SE MUE EN ÉRUPTION CUTANÉE

L'allergie au soleil peut gâcher le plaisir des vacances. Des rougeurs disgracieuses, des démangeaisons et des douleurs, ce n'est pas ce dont on rêve en pensant à la plage. Heureusement, il existe des solutions.



Les vêtements et l'ombre offrent la meilleure protection contre la photodermatose.

Eric, un garçon de trois ans débordant de joie-de-vivre adore partir en vacances à la mer. Il aime tant être à la plage, s'amuser des heures durant dans l'eau et construire des châteaux de sable. Il n'y a qu'un hic: un ou deux jours après le début des vacances, des petites pustules désagréables apparaissent sur son buste et ses bras. Exposé aux rayons particulièrement forts du soleil, le blond Eric (personnage fictif) réagit par une allergie au soleil, appelée photodermatose ou lucite polymorphe dans le jargon professionnel. Elle touche près d'un cinquième des Suisses, en particulier les

enfants car leur peau n'est pas encore habituée à l'intensité des rayons du soleil. Une prédisposition génétique peut aussi favoriser l'apparition de la lucite polymorphe, plus souvent chez les femmes que chez les hommes.

Le soleil est important pour l'être humain: la lumière du soleil permet au corps de produire de la vitamine D, elle influence aussi le rythme veille/sommeil, augmente le bien-être et renforce le système immunitaire. La lumière du soleil est composée de rayons de différentes longueurs d'onde: les UVA, dont la longueur d'onde est

longue et qui pénètrent dans les couches profondes de la peau, nous donnent un joli teint estival. Mais une exposition importante à ces rayons est aussi responsable du vieillissement prématuré de la peau. Et l'exposition excessive aux UVB (bain de soleil) peut provoquer des coups de soleil et d'autres lésions, pouvant aller jusqu'à des cancers de la peau. Dans ce cas, le corps ne peut plus réparer lui-même les lésions importantes et répétées de l'ADN. Le soleil a donc aussi un côté sombre.

Revenons-en à l'allergie au soleil: dans la majorité des cas, elle est déclenchée par les rayons UVA, moins souvent par les UVB et plus rarement encore par la combinaison des deux types de rayons. La réaction peut se produire pendant l'exposition au soleil ou un peu plus tard et disparaît d'elle-même quand la peau n'est plus exposée.

Un phénomène mystérieux

La lucite provoque des symptômes très différents. La forme la plus fréquente est celle avec formation de papules, des petites lésions avec épaissement de la peau. Ces papules peuvent prendre des formes fort différentes. Lorsqu'elles sont très petites et concentrées, on parle d'éruption de type micropapuleux. Dans de rares cas, de type hémorragique, il peut y avoir des saignements en forme de points dans la peau. Si les papules sont associées à des petites cloques, on parle alors de type papulovésiculeux. Enfin, si les modifications cutanées mesurent un à deux centimètres, il s'agit de plaques, qui apparaissent souvent quand il y a des cloques. Il existe de nombreuses thèses concernant les origines de l'allergie au soleil. Une, notamment, veut que les capteurs photosensibles de la peau surréagissent quand le rayonnement solaire est important, provoquant une allergie. Une autre supposition est qu'il s'agit d'un problème du système immunitaire. Normalement, certains éléments du système immunitaire s'atténuent sous l'effet des rayons UV. Mais si tel n'est pas le cas, il peut y avoir une réaction allergique car le corps considère les rayons comme de possibles fauteurs de troubles. Enfin, pour un type précis d'allergie au soleil, à savoir l'acné de Majorque, la dermatose est provoquée par l'association d'une crème soleil ou corporelle grasse et du rayonnement solaire. Elle touche surtout les peaux jeunes, plutôt grasses et couvertes de poils.

Mais les allergies au soleil peuvent aussi être provoquées par des antibiotiques, des médicaments contre le diabète, des diurétiques, des anti-inflam-



Yeux rouges ou irrités? Collyre Euphrasia Weleda



Avantages produit

- ✓ En cas d'irritations de la conjonctive: yeux irrités, rouges et larmoyants
- ✓ En cas de gonflement de la paupière
- ✓ Euphrasia issue de cueillettes contrôlées de plantes sauvages et des cultures biodynamiques propres à l'entreprise
- ✓ S'utilise dès le premier âge

Collyre Euphrasia Weleda Multidoses et Monodoses | Indications: Irritations de la conjonctive telle que rougeur, larmoiement, fatigue oculaire ou gonflement de la paupière; sensation de la présence de corps étrangers, dessèchement. **Composition Multidoses:** 1 g de collyre contient: Euphrasia D3 (Planta tota recens) 1 g; Adjuv: Aqua ad iniectionem, Kalii nitras, Acidum boricum, Borax. **Composition Monodoses:** 1 Monodose à 0,4 ml contient: Euphrasia D3 (Planta tota recens) 0,4 g; Adjuv: Aqua ad iniectionem, Natrii chloridum, Dinatrii phosphas dihydricus, Natrii dihydrogenophosphas monohydricus. **Posologie:** Adultes et enfants: instiller 1-2 gouttes 2 fois par jour dans la poche conjonctivale, de préférence le matin et le soir. En cas de besoin, 1 goutte 3 fois par jour. En cas d'irritation forte, au maximum 1 goutte toutes les 2 heures. Nourrissons et enfants jusqu'à 2 ans: 1 goutte 2-3 fois par jour. **Contre-indications:** En cas de glaucome ne pas utiliser sans avis médical. **Effets indésirables:** Dans des rares cas, des brûlures passagères peuvent être ressenties après instillation. **Catégorie de remise:** D. Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Arlesheim

matoires et des produits cosmétiques de même que des plantes, comme le persil, le céleri, les agrumes, la sève des figuiers ou encore la berce du Caucase.

Une bonne protection, ça aide

C'est évident: pour éviter une allergie au soleil, il faut éviter les bains de soleil. Les enfants, en particulier, devraient rester à l'ombre. Les personnes sensibles au soleil devraient s'y habituer progressivement et augmenter peu à peu leurs expositions au soleil. Cette méthode prolonge d'ailleurs la durée du bronzage. L'idéal est de protéger le corps de la puissance des rayons solaires avec des habits et de porter un chapeau de soleil. Bon à savoir: le coton et le lin offrent une meilleure protection contre les UVA que les fibres synthétiques. Enfin, il ne faut pas oublier que même si le ciel est couvert, une bonne partie des rayons UV arrive quand même à la surface du globe.

Une fois l'allergie déclenchée, des gels ou des enveloppements rafraîchissants peuvent calmer les fortes démangeaisons. *Michèle Siegrist*, directrice adjointe de la droguerie Biemann SA à Bâle, mise

également sur les substances vitales: «En cas d'allergie au soleil, on peut obtenir de bons résultats, tant au niveau préventif qu'en situation aiguë, avec un traitement holistique de substances vitales. Les nutriments comme le calcium et la vitamine C sont utilisés comme des antihistaminiques naturels, le bêta-carotène agit comme une protection solaire naturelle et prépare la peau à l'intensité accrue des rayons UV en été.» Pour combattre l'allergie au soleil, mais aussi d'autres types d'allergie, la droguiste recommande le nettoyage drainant et fortifiant des intestins. «En plus, on peut détoxiner le tissu conjonctif avec une préparation acido-basique. Prendre des substances vitales en même temps est chaudement recommandé.»

En accord avec le médecin, on utilise aussi des antihistaminiques ou de la pommade à la cortisone en cas d'allergie persistante au soleil.

Bonne alternative: les filtres solaires minéraux. On suppose que la photodermatose peut être provoquée par un déséquilibre entre les oxydants et



**Démangeaisons?
Inflammations?**

En cas d'éruptions cutanées sèches accompagnées de démangeaisons, tels qu'eczéma allergique et urticaire.

OMIDA – bon par nature.

Ceci est un médicament autorisé. Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Consulter la notice d'emballage.

OMIDA®
Homéopathie

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

les antioxydants dans la peau. Dans ce cas, on peut donc utiliser des capteurs de radicaux libres. Ils se trouvent notamment dans les vitamines B₃, C, D₃ et E ou dans le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. Il faudrait commencer de les prendre quelques semaines avant l'exposition au soleil. La photothérapie peut être utile dans les cas sévères. Il s'agit d'accoutumer la peau progressivement à l'intensité des rayons solaires quelques semaines avant le départ en vacances. Ce traitement est effectué par un dermatologue.

Les personnes sensibles au soleil devraient renoncer aux produits cosmétiques, aux parfums et aux déodorants et utiliser une protection UVA élevée. Comme les réactions allergiques peuvent

être provoquées par des crèmes solaires, le choix du produit est particulièrement important. En effet, sous l'effet des UV, les produits de décomposition des filtres chimiques peuvent provoquer des réactions toxiques. Ce problème peut être évité en utilisant un produit solaire avec un indice solaire très élevé pouvant aller jusqu'à 50: comme ce genre de produit est très stable à la lumière, il ne produit pratiquement pas de résidus toxiques.

Les filtres solaires minéraux constituent une bonne alternative, aussi avec des indices de protection moins élevés. Ces filtres contiennent des micropigments, comme l'oxyde de zinc ou l'oxyde de titane. Ils ne provoquent pas de réactions toxiques et sont donc adaptés en cas d'allergie au soleil.

Dans le cas de l'acné de Majorque, il faudrait choisir des pommades et des crèmes sans graisse ni émulsifiants. Il est en tout cas important d'appliquer la protection une demi-heure avec l'exposition au soleil. Avec toutes ces mesures, rien ne devrait porter ombrage aux plaisirs du soleil.

| Stephanie Weiss / trad: cs



MICHÈLE SIEGRIST, DROGUERIE BIELMANN SA, BÂLE

«En cas d'allergie au soleil, on peut obtenir de bons résultats, tant préventivement qu'en situation aiguë, avec un traitement holistique de substances vitales.»

sun-sationnel ! Protection UV pour les plus petits

Ultrasun Kids SPF50+ et Baby Mineral SPF50 : bébés et enfants, du pareil au même ?

Il y a deux sortes de produits de protection solaire pour enfants: les produits de protection entièrement minéraux sans filtre chimique (recommandés pour les trois premières années, car la peau des bébés est extrêmement fine et perméable) et les produits mixtes utilisant des filtres minéraux et chimiques (seulement recommandés pour les enfants à partir de trois ans).

Kids SPF50+ 150 ml | PHC: 6871598

- protection UVA/UVB (filtres chimiques et minéraux) et protection infrarouge A (complex d'antioxydants)
- gel à absorption extrêmement rapide (structures lamellaires)
- avec antioxydants et Celligent® • résistant à l'eau
- SANS: parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, perturbateur endocrinien ou filtres irritants (octocrylene, ethylhexyl methoxycinnamate, butylmethoxydibenzoylmethan (BMDM)), conservateurs, connexions aluminium

Baby Mineral SPF50 100 ml | PHC: 7285371

- protection UVA/UVB (100% filtres minérales) et protection infrarouge A (complex d'antioxydants InfraGuard)
- soin solaire minéral ultra-léger bébé
- avec antioxydants et Lipex PreAct™ • résistant à l'eau
- SANS: parfum, huiles minérales, silicones, filtres chimiques, émulsifiants PEG/PPG, connexions aluminium, conservateurs
- Certifié NATURE

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **3 avril 2018**

Envoyer les annonces électroniques à:

inserate@drogistenverband.ch



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

Offres actuelles: www.drogistenverband.ch

zu verkaufen:

Swidro Drogerie am Rietpark in Schlieren

Aktueller Umsatz: 0,5 Mio – mit viel Potenzial, dank Schliessung der konkurrierenden Drogerie und reger Bautätigkeit in diesem Stadtteil von Schlieren.

Die moderne Drogerie wurde zusammen mit Coop vor drei Jahren eröffnet. Erste Eindrücke erhalten Sie unter swidroschlieren.ch und bei Google: «Drogerie Schlieren»

Kaufpreis: Infrastruktur und Einrichtung 250 000 CHF
Warenlager ca. 120 000 CHF

Interessenten melden sich bei:

Markus Kaufmann 076 514 73 11 oder mk@vitadrogerie.ch

NOUVEAUTÉS



VIFOR CONSUMER HEALTH SA

Les premiers comprimés de sels de Schüssler avec indications. Vos clients souffrent-ils de troubles du sommeil, de faiblesse et d'épuisement ou luttent-ils contre des refroidissements? Les nouveaux Adler Complexes Adler Vita, Adler Calmin et Adler Ferruplex aident votre clientèle pour ces indications. 6 sels de Schüssler en un comprimé apportent une nouvelle dimension au traitement de Schüssler. Contactez le service client de Vifor Consumer Health SA.

www.viforconsumerhealth.ch



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

Vous recevez la Tribune du droguiste en format PDF, avec la liste des annonceurs, des bulletins de commande, des informations spécialisées des fournisseurs et un test de connaissances pour vous et toute votre équipe.

Pour s'abonner: inserate@drogistenverband.ch



Der Schuh passt.

Wie sieht es mit Ihrem Job als HF aus?

Lust auf ein eigenes Geschäft?

Die swidro Beteiligungs AG vermittelt aktuell folgende Drogerie zum Verkauf.

∞ Etablierte Drogerie/Bio-Laden im **Zentrum von Basel** mit Schwerpunkt Naturheilmittel. Interessante Kauf- und Mietbedingungen, Umsatz CHF 1.0 Mio.

Weitere Auskünfte erteilt

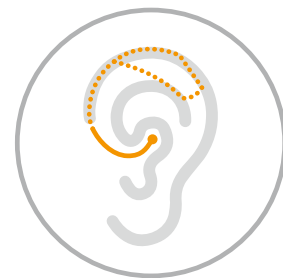
Peter Vogt

043 244 05 05 / p.vogt@swidro.ch

www.swidro-beteiligungs-ag.ch

swidro 
Beteiligungs AG

«LES APPAREILS AUDITIFS ONT FAIT L'EFFET D'UNE BOMBE»



L'histoire d'une réussite qui met la puce à l'oreille. Stéphanie et Matthias Brunnschweiler qui tiennent la droguerie du même nom, à Steckborn dans le canton de Thurgovie, ne tarissent pas d'éloges et clament haut et fort: leur nouvelle offre de tests auditifs et de vente d'appareils auditifs Sonetik a fait l'effet d'une bombe!

Les spécialités locales et les produits préparés dans le propre laboratoire de la droguerie sont présentés de manière attrayante. Mais l'idylle fait illusion. La proximité immédiate de la frontière allemande représente un défi économique. Par ailleurs, le local commercial a subi, fin 2015, les ravages d'un grand incendie. Après le déménagement et un nouveau départ, l'équipe composée de cinq collaborateurs a immédiatement prêté une oreille attentive à l'opportunité bien venue qui s'est offerte à eux grâce au marché supplémentaire des appareils auditifs Sonetik.



Matthias et Stéphanie Brunnschweiler, gérants de la droguerie Brunnschweiler

Une formation facile à suivre, une décision prise avec résolution

L'experte Sonetik a initié les collaborateurs au processus de manière approfondie. À cette occasion, les futures conseillères ont pu elles-mêmes tester les divers appareils auditifs. Des craintes? Non, il n'y en a vraiment aucune à avoir. «Le programme nous guide très simplement tout au long du test auditif et il est toujours possible de demander de l'aide», tels sont les propos rassurants de Stéphanie Brunnschweiler. Après avoir testé un appareil auditif, environ la moitié des clients décident de l'acheter. «L'un de nos clients a même échangé son appareil à 8 000 francs contre un appareil auditif Sonetik», relate Matthias Brunnschweiler.

L'investissement a-t-il été rentable?

Le père et sa fille arborent un sourire rayonnant. «Grâce à une phase de démarrage remarquable, nous avons pu

rentrer dans nos frais après seulement trois mois». Le timing a été parfait: en novembre 2017, ils ont fêté le 40^e anniversaire de la droguerie et ont par la même occasion lancé la nouvelle offre. Ils ont littéralement été pris d'assaut et ont effectué jusqu'à trois tests auditifs par jour! Cette affluence s'est depuis stabilisée; les clients intéressés sollicitent désormais, en moyenne, une consultation par semaine. Est-il rentable pour une droguerie de proposer des appareils auditifs Sonetik? Les Brunnschweiler sont unanimes: «Absolument! Nous sommes surpris par la vitesse à laquelle notre investissement s'est rentabilisé. De plus, cette offre complémentaire suscite la confiance et met en valeur nos compétences professionnelles de droguistes.»

Interview: Anita Steiner

SOUHAITEZ-VOUS DÉCOUVRIR SONETIK SANS AUCUN ENGAGEMENT DE VOTRE PART?

Nous serons heureux de vous contacter. Veuillez remplir ce coupon et le retourner par fax au 044 396 68 11 ou par e-mail adressé à schweiz@sonetik.ch

Cachet:

Interlocuteur:

Téléphone:

À AJOUTER À VOTRE PHARMACIE DOMESTIQUE! CREME VULNERAIRE WIDMER



LE TRAITEMENT IMMÉDIAT DES PETITES BLESSURES

- Adaptée aux adultes et enfants de tout âge
- Pour le traitement des petites blessures, petites lésions cutanées, petites éraflures ainsi que des petites brûlures

CREME VULNERAIRE WIDMER. **COMPOSITION:** 1 g de crème contient: 10 mg de Kaolinum ponderosum (kaolin) additionné de 10 % m/m d'Argento ustum (argent), 588 mg d'eau à 0,0003 % m/m d'argent. **INDICATIONS/POSSIBILITÉS D'EMPLOI:** Petites lésions cutanées, petites blessures, éraflures et brûlures de petite surface. **POSOLOGIE/MODE D'EMPLOI:** Appliquer la CREME VULNERAIRE Widmer sur la lésion à traiter en une couche de l'épaisseur du dos de la lame d'un couteau et la protéger, si besoin, avec un pansement. Il est conseillé de répéter le traitement. **LIMITATIONS D'EMPLOI:** Contre-indications: plaies graves, ouvertes et profondes. La CREME VULNERAIRE Widmer est uniquement destinée à l'usage externe. Éviter tout contact avec les yeux. **PRÉCAUTIONS:** En cas d'application topique concomitante d'une préparation vulnérable contenant des enzymes protéolytiques, la teneur en argent peut réduire l'effet de ces enzymes. **EFFETS INDÉSIRABLES:** Aucun connu à ce jour. **PRÉSENTATION:** CREME VULNERAIRE Widmer 20 g, liste D. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la version exhaustive de l'information professionnelle publiée sous www.swissmedicinfo.ch. Louis Widmer SA, 8952 Schlieren.

Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Dermatologica Widmer