



LE STRESS EST MAUVAIS POUR LE SOMMEIL

VITAGATE.CH A DIX ANS:
FÊTEZ AVEC NOUS!

JÜRIG STAHL CANDIDAT À LA
PRÉSIDENTIE CENTRALE DE L'ASD

DE BONS CONSEILS SUR LE
THÈME TABOU DES RÈGLES



«J'AIME ME CONSACRER À CETTE NOUVELLE ACTIVITÉ, SONETIK EST TOUT À FAIT MON TRUC!»

Des compétences dont on parle. Grâce aux appareils auditifs Sonetik, la droguerie Dornau établie à Trübbach attire également une clientèle venue de la Principauté du Liechtenstein de l'autre côté de la frontière toute proche. Et ce n'est, de loin, pas le seul avantage, nous confie Nadia Good. La consultation auditive est sa nouvelle passion.

Le partenariat avec Sonetik a débuté à l'été 2016. S'agissait-il d'une décision intuitive? «Absolument pas, nous avons mûrement réfléchi avant de franchir le pas», se souvient Nadia Good. Dans un premier temps, comme pour une nouvelle gamme de produits cosmétiques, le rapport coût/bénéfice doit être évalué. «Nous sommes toujours à la recherche de nouvelles possibilités – et pas seulement parce qu'une nouvelle pharmacie a ouvert de l'autre côté du pont au Liechtenstein. L'offre loyale et la simplicité de Sonetik nous ont convaincues, nous avons donc saisi cette opportunité.»

Un investissement qui vaut le coup?

«Absolument, cette offre s'est plus que rentabilisée! Mais, en contrepartie, il faut s'impliquer.» Le fait que la droguerie soit rentrée dans ses frais aussi rapidement tient également au cœur à l'ouvrage manifeste de Nadia Good». Le taux de réussite lui donne raison: Près de 70% des personnes intéressées ayant profité de l'offre gratuite de test auditif et d'essai ont décidé d'acheter l'appareil auditif. «Certains clients voulaient aller chez l'audioprothésiste mais ils sont, eux aussi, revenus chez nous car le rapport qualité/prix est excellent.»

Comment les clients entendent-ils parler de Sonetik?

Il est presque inutile d'avoir recours à des moyens publicitaires: Depuis le démarrage, deux journées de l'audition ont été organisées à Trübbach où les nouveaux modèles ont été présentés. De plus, il est indiqué «Test auditif gratuit» sur chaque ticket de caisse, sur le site Internet et dans la newsletter et entre-temps cette information figure aussi dans la vitrine. «Quelquefois, je remets le dépliant aux clients et je leur dis que j'ai un bon conseil pour eux. Mais c'est le bouche-à-oreille qui fonctionne le mieux.» Ce type de publicité est fréquent, à titre d'exemple, un client a convaincu trois de ses collègues de la chorale des avantages de Sonetik.

Une activité commerciale secondaire idéale

Le visage de Nadia Good arbore un sourire rayonnant: «Avec les appareils auditifs Sonetik, nous commercialisons une amélioration de la qualité de vie – et ceci à un prix fabuleux. Je ne peux pas m'imaginer de meilleur concept. L'offre d'appareils auditifs est tout à fait appropriée à notre secteur; les clients font confiance à nos compétences médicales ce qui nous permet de fidéliser les clients.»

Interview: Anita Steiner

À PARTIR DE MAINTENANT: GAGNER DE L'ARGENT AVEC SONETIK SANS AUCUN INVESTISSEMENT

Réservez une journée de l'audition gratuite avec un expert et nous vous offrons la marge bénéficiaire issue des ventes réalisées. Veuillez remplir ce coupon et le retourner par fax [044 396 68 11](tel:0443966811) ou par e-mail à schweiz@sonetik.ch

cachet:

Interlocuteur:

Téléphone:

Les troubles du sommeil
sont de plus en plus fréquents
– la recherche scientifique
montre qu'ils sont très souvent
liés au stress.



4 **Conférence de la branche**

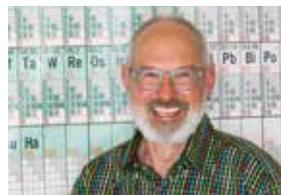
L'ASD présente Jürg Stahl
comme candidat à la
présidence centrale

6 **vitagate.ch a dix ans**

Une raison de fêter –
d'oser se critiquer

9 **Employés Droguistes Suisse**

Quelle est l'utilisation
permise des médias
sociaux au travail?



10 **Interview du Dr Karl Bernhard Krienbühl**

Le vice-recteur et profes-
seur de chimie de l'École
supérieure de droguerie
part à la retraite – flash-
back sur ses 31 années
passées à l'ESD

20 **Parasites à domicile**

Lutter de manière
efficace et écologique
contre les nuisibles

24 **Troubles de la menstruation et de la ménopause**

Parler sans détour pour
donner des conseils sur
des thèmes intimes



26 **Les bienfaits des promenades en forêt**

L'air de la forêt sent bon,
détend – et renforce le
système immunitaire

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: 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

JÜRIG STAHL PROPOSÉ À LA PRÉSIDENTENCE DE L'ASD

En plus des bons résultats 2017 et des propositions concernant le nouveau règlement des cotisations indirectes, la première conférence de la branche de cette année s'est surtout penchée sur l'élection à la présidence centrale. Pour le comité central, Jürg Stahl devrait devenir le nouveau président central.



Anita Vozza

Bernhard Kunz, vice-président de l'ASD (à dr.), et Jürg Stahl, candidat à la présidence centrale de l'ASD: l'Association suisse des droguistes recommande à ses délégués d'élire le droguiste et conseiller national comme président central.

«Un candidat exceptionnel». «L'ASD n'aurait pu rêver mieux». «Un vrai coup de chance». Les participants à la conférence de la branche du printemps 2018 n'ont pas lésiné sur les commentaires positifs et ont chaleureusement applaudi lorsque le vice-président, *Bernhard Kunz*, leur a fait savoir que le comité central proposait à l'unanimité le droguiste de Winterthour, *Jürg Stahl*, 50 ans, comme nouveau président central. «Pour moi, ce serait un retour aux

sources, même si je suis en fait toujours resté en lien avec la branche depuis mon apprentissage de droguiste, il y a plus de 30 ans», a déclaré le conseiller national UDC. Il a remercié la commission de sélection de lui avoir laissé le temps de la réflexion, afin de pouvoir concilier ses autres fonctions avec les obligations d'une présidence centrale.

Selon la décision de l'assemblée des délégués 2017, l'élection du nouveau président central se fait par

voie de circulation. Jusqu'au 30 avril 2018, tous les délégués ont reçu les documents relatifs à l'élection et ils devront renvoyer leurs bulletins de vote à un cabinet de fiduciaire jusqu'au 30 mai 2018 (date de réception), dernier délai. C'est ce cabinet qui se chargera du dépouillement des bulletins et informera le comité central du résultat de l'élection.

Résultat annuel positif

Dans ses explications concernant le bilan annuel 2017 provisoire, *Jürg Rolli*, responsable au comité central du domaine Ressources et services, a souligné que l'ASD a enregistré l'an dernier un bénéfice de plus de 50 000 francs (2016: 2204 francs) en lieu et place du déficit prévu.

A l'origine, les droguistes *ES Pascal Fischer* et *Thomas Schneider* voulaient surtout prendre le pouls des plus jeunes droguistes et savoir ce qu'ils pensaient de l'Association suisse des droguistes. Finalement, ce sont 284 droguistes de Suisse alémanique (aussi des plus âgés) qui ont répondu à leurs questions. Après avoir présenté les résultats de leur

sondage au comité central, les deux droguistes les ont aussi dévoilés à la conférence de la branche. Selon *Isabella Mosca*, responsable Politique et branche au comité central, il faudrait discuter avec *Pascal Fischer* et *Thomas Schneider* afin de faire bénéficier l'association et ses activités des résultats du sondage.

Concernant le nouveau plan d'études cadre, le directeur de l'ASD, *Frank Storrer*, a expliqué que selon les estimations du Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI), les travaux préliminaires avancent bien et que l'agenda est certes ambitieux, mais aussi réaliste. La volée d'homologation (partie du processus de validation) devrait débiter comme prévu en été 2019.

La conférence de la branche a accordé une large place à la possibilité de se forger une opinion sur les cotisations indirectes. Après que *pharmalog*, l'association des grossistes pharmaceutiques, a annoncé en octobre

2017 que l'ASD (comme d'ailleurs aussi *pharma-Suisse*) devait se charger elle-même de l'encaissement des cotisations indirectes, *Jürg Rolli* et *Frank Storrer* ont élaboré deux variantes qu'ils ont soumis à discussion:

- **Variante fiduciaire:** dans ce modèle, la mesure de référence resterait le volume des achats, annoncés par les grossistes (et éventuellement par les fabricants) par membre à un fiduciaire. Ce dernier se chargerait alors du calcul des cotisations indirectes, de l'établissement des factures et d'éventuels rappels. L'inconvénient majeur de cette variante réside dans les coûts uniques mais aussi annuels qui, à terme, pourraient peser lourd dans la balance.
- **Variante autodéclaration:** avec cette variante, les membres se répartiraient eux-mêmes dans au moins quatre catégories de cotisations, en fonction de leur chiffre d'affaires total, de leur pourcentage de postes et de leur surface de vente. Le montant de la cotisation indirecte par catégorie se ferait en fonction de cette répartition. Dans cette variante, l'association se chargerait elle-même de l'encaissement des cotisations et les coûts externes seraient donc négligeables.

Considérant l'unanimité des opinions émises par les présidents de section lors de la conférence de la branche, le comité central continuera de plancher sur la variante autodéclaration pour présenter un projet plus détaillé lors de la deuxième conférence de la branche 2018, en automne. Selon *Jürg Rolli*, il est prévu de soumettre une nouvelle échelle des contributions en votation lors de l'assemblée des délégués 2018.

Lors de la conférence de la branche, *Emanuel Roggen* a fait savoir qu'il allait remettre son mandat de président de l'Association romande des droguistes à fin 2018. Son successeur devrait être *Laurent Bühler*, de la droguerie du Vallon, à St-Imier (BE). Contrairement à ses précédentes déclarations, *Andrea Ullius* conservera encore deux ans son mandat de président de la section des Grisons.

| Heinrich Gasser / trad: cs

JÜRIG STAHL EST CANDIDAT À LA PRÉSIDENTIE CENTRALE

Jürg Stahl, 50 ans, est droguiste dipl. féd. (il a passé sa maîtrise en 1992), marié et père d'une fille de trois ans. Membre de l'UDC, il a débuté son impressionnante carrière politique au Grand conseil communal de Winterthur. Cinq ans après, à seulement 31 ans, il a été élu au Conseil national qu'il a présidé de 2016 à 2017. En tant que membre de la commission pour la sécurité sociale et la santé du Conseil national (CSSS-CN), il participe amplement depuis 1999 à la politique de la santé au niveau national. En marge de ses activités politiques, le sport est sa passion. Cet ancien décathlonien préside Swiss Olympic depuis janvier 2017 et il est depuis décembre 2017 à la tête du comité de candidature des Jeux Olympiques d'hiver en Suisse «Sion2026».

➤ EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez toutes les photos de la conférence de la branche sur notre page Facebook.

UNE BONNE RAISON DE FÊTER: VITAGATE.CH A 10 ANS

Au début de l'été 2008, le site en ligne des drogueries suisses a vu le jour sur internet sous le nom de vitagate24.ch. A 10 ans, le site vitagate.ch est plus important que jamais: il participe à la visibilité des drogueries sur internet et met en évidence leurs compétences en matière d'automédication.



Des informations fiables sur la santé: vitagate.ch collabore avec des droguistes, des thérapeutes et des médecins.

Dix ans, c'est presque une éternité sur internet – de nouveaux sites, entreprises et projets s'y développent à tout moment. Et la majorité d'entre eux disparaissent un peu plus tard, souvent sans même avoir été remarqués. Pour *Heinrich Gasser*, directeur de vitagate sa et responsable Médias et communication de l'Association suisse des droguistes, c'est donc «une satisfaction que, 10 ans après son lancement, *vitagate.ch* nous permette toujours de maintenir la visibilité des drogueries suisses dans le monde en ligne.»

C'était justement l'idée initiale qui avait poussé l'ASD à développer un site en ligne: rendre les drogueries visibles sur la toile. Car en 2008, indépendamment des sites de certaines drogueries et des groupements, il n'y avait pas de contenus sur la toile qui représentaient les drogueries, rappelle Heinrich Gasser. Avec vitagate24, comme le site s'appelait initialement, l'ASD avait comblé cette lacune: une rédaction professionnelle écrit des articles d'excellente qualité sur des thèmes de santé, en lien direct avec les prestations et les produits de

la droguerie. Les articles donnent la parole aux droguistes qui peuvent ainsi démontrer leurs connaissances spécialisées et leurs compétences de conseil. Mais le site propose aussi des bons, qui permettent d'attirer de nouveaux clients en droguerie, et permet de trouver la droguerie la plus proche.

Convaincre les droguistes de son utilité
Aujourd'hui, *vitagate.ch* compte près de 100 000 visiteurs par mois, soit près de 3000 par jour. Evi-



HEINRICH GASSER, DIRECTEUR DE VITAGATE SA

«C'est une satisfaction que, 10 ans après son lancement, *vitagate.ch* nous permette toujours de maintenir la visibilité des drogueries dans le monde en ligne.»

demment, cela n'est rien en comparaison avec les millions de clics enregistrés par les plates-formes géantes, comme 20minutes.ch, mais «c'est un chiffre honorable pour une plate-forme spécialisée sur la santé», remarque Heinrich Gasser. La durée des visites, autre paramètre important pour les sites internet en plus du nombre de clics, est particulièrement remarquable: lorsqu'ils visitent *vitagate.ch*, les internautes y passent en moyenne presque cinq minutes. Ces chiffres sont donc une bonne raison de fêter: *vitagate.ch* veut célébrer son anniversaire avec diverses activités. Par exemple des cartes de jubilé à remettre à la clientèle de la droguerie (pourquoi pas, au terme d'un entretien de conseil sur le rhume des foins, signaler aux clients qu'ils trouveront de nombreuses informations importantes et scientifiquement contrôlées sur ce thème sur *vitagate.ch*?), mais aussi des offres pour les clients publicitaires, en particulier ceux de

la branche de la pharma et de la santé. Mais même si l'ambiance est à la fête, il faut aussi faire preuve d'autocritique, poursuit le directeur de *vitagate*: «Nous n'avons pas encore entièrement réussi à démontrer l'utilité de *vitagate.ch* aux droguistes. Nous devons continuer d'y travailler.» La visibilité des drogueries sur la toile est plus importante que certains ne le pensent, Heinrich Gasser en est persuadé.

vitagate.ch transporte l'image de la droguerie

En ce qui concerne les informations relatives à la santé, internet est utilisé comme suit: une personne a des problèmes de santé ou s'intéresse pour une autre raison à une maladie particulière, par exemple parce qu'un membre de la famille présente certains symptômes ou parce qu'elle aimerait agir préventivement contre une maladie. Elle introduit donc le terme recherché, imaginons qu'il s'agit de «maux de tête», dans un moteur de recherche comme Google ou Yahoo et elle se voit instantanément proposer des milliers de sites internet où le terme de

«maux de tête» apparaît d'une manière ou d'une autre. Le problème: parmi toutes ces informations, lesquelles sont vraiment utiles et fiables? *Vanessa Naef*, rédactrice en chef adjointe de *vitagate.ch*, pense que c'est justement là, la force de *vitagate.ch*: «Nous offrons aux visiteurs de *vitagate.ch* des informations sur des thèmes de santé élaborées en collaboration avec des spécialistes, des droguistes, des thérapeutes, des médecins. Nos informations sont axées sur la pratique et doivent servir de guide. Car les lecteurs cherchent certes des informations, mais aussi des réponses à leurs questions sur la santé. Sur *vitagate.ch*, nous proposons des solutions, renvoyons aux bons spécialistes et montrons les possibilités et les limites de l'automédication.»



VANESSA NAEF, RÉDACTRICE EN CHEF
ADJOINTE DE VITAGATE.CH

«Nous offrons aux
visiteurs de *vitagate.ch*

des informations sur des thèmes de la santé élaborées en collaboration avec des spécialistes.»

Vanessa Naef est convaincue que les drogueries profitent des informations spécialisées présentées de manière rédactionnelle sur *vitagate.ch*: «Nombreux sont les gens qui veulent prendre leur santé en main, l'automédication est en plein boom. Et les drogueries sont l'interlocuteur parfait pour tout ce qui concerne l'automédication – c'est cette image que nous transmettons sur *vitagate.ch*.»

Les sites internet profitent de l'actualité et des liens possibles

Thomas Bohl, propriétaire des drogueries Bohl à Flawil (SG) et à Heiden (AR), considère *vitagate.ch* comme «une plate-forme pour les consommateurs, qu'ils fréquentent pour obtenir des informations sérieuses sur la santé». Comme les clients lui font souvent part d'informations douteuses glanées sur internet, Thomas Bohl a décidé d'intégrer des articles de *vitagate.ch* dans le site de ses drogueries: trois accroches de texte, avec photo, s'affichent sur son site et les visiteurs qui cliquent dessus accèdent directement à *vitagate.ch*, où ils peuvent lire l'inté-

VITAGATE.CH, LE SITE EN LIGNE DES DROGUERIES SUISSES

En 2008, le site en ligne a vu le jour sous le nom de *vitagate24.ch*. L'Association suisse des droguistes l'avait en effet créé en collaboration avec *media swiss sa*, qui exploitait alors aussi les sites «gate24» et «scout24». *media swiss sa* étant par la suite devenue propriété de Ringier SA, *vitagate sa* a repris sa participation de 50 % en 2010. Le terme de «droguerie» n'apparaît pas dans le nom du site car

- les recherches sur des thèmes de santé sur internet ne passent pas par le terme «droguerie», mais par des noms de symptômes ou d'autres mots-clés,
- l'attention des utilisateurs est largement centrée sur les drogueries, mais aussi sur d'autres prestations thérapeutiques ou médicales – le site peut ainsi apporter des informations plus complètes et cet élargissement lui permet aussi de gagner en importance.

gralité des articles. Les articles changent automatiquement chaque jour, l'Association suisse des droguistes s'occupant du travail de programmation, contre un certain forfait. «Ainsi, j'ai toujours du neuf sur le site de mes droguerie et j'améliore encore son actualité», affirme Thomas Bohl. La droguerie Swidro Hüttinger à Schwarzenburg (BE) utilise aussi l'offre de l'ASD pour donner plus d'actualité à son propre site internet. «Nous avons mis les articles dans une rubrique spéciale, «les actualités de vitagate», et deux nouveaux articles y apparaissent chaque jour», explique le propriétaire, *Urs Hüttinger*. L'actualité des informations est un des nombreux facteurs dont les algorithmes des moteurs de recherche se servent pour évaluer les sites internet. Les sites actuels ont donc de bonnes chances de se retrouver en tête des résultats de recherche. Les chances augmentent aussi quand un site est en lien avec beaucoup d'autres – créer des liens entre *vitagate.ch* et un maximum d'autres sites de droguerie profite donc aux deux parties. Pour l'anniversaire de *vitagate.ch*, l'ASD offre aux drogueries membres la mise en lien gratuite des articles de *vitagate.ch* jusqu'à la fin de l'année 2018 (voir «En savoir plus»).

Le monde en ligne évolue de plus en plus vite
Le monde, aujourd'hui, est différent de ce qu'il était en 2008. Et c'est particulièrement vrai pour le monde en ligne. Si, à l'époque, on utilisait encore presque exclusivement un ordinateur fixe pour accéder à internet; aujourd'hui, plus de 60 % des utilisateurs vont sur *vitagate.ch* via leur portable ou leur tablette. Raison pour laquelle le site s'est doté



THOMAS BOHL, PROPRIÉTAIRE DE LA DROGUERIE SWIDRO HÜTTINGER À SCHWARZENBURG (BE)

«Nous avons mis les articles dans une rubrique spéciale, «les actualités de vitagate», et deux nouveaux articles y paraissent chaque jour.»



URS HÜTTINGER, PROPRIÉTAIRE DES DROGUERIES BOHL À FLAWIL (SG) ET HEIDEN (AR)

«Grâce aux articles de *vitagate.ch*, j'ai toujours du neuf sur le site de mes drogueries et j'améliore donc son actualité.»

d'un nouveau layout en 2015 et a optimisé sa lisibilité pour les appareils portables. Un postulat sur lequel les créateurs de *vitagate.ch* s'étaient appuyés à l'origine s'est toutefois jusqu'à présent révélé erroné: à savoir que les contenus rédactionnels pourraient, à long terme, être financés par la publicité. «Jusqu'à présent, on ne peut guère gagner d'argent avec les publicités sur écran classiques, autrement dit les annonces, qui sont placées sur les sites internet», constate Heinrich Gasser. En Suisse, l'industrie pharmaceutique n'investit guère que 1 % de son budget publicitaire dans les annonces en ligne. A cela s'ajoutent les nouvelles formes de publicité, comme Google AdWords: les annonceurs paient Google pour que leur site internet figure en bonne place dans les résultats de recherche. Et nous revoilà au problème de la visibilité: pour se faire remarquer sur internet, il faut constamment travailler à sa présence en ligne. L'équipe de *vitagate.ch* le fait depuis 10 ans: un travail constant, approfondi, au nom des drogueries suisses.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

> EN SAVOIR PLUS

Cadeau d'anniversaire! Mettez en lien les articles de *vitagate.ch* sur le site de votre droguerie, c'est gratuit jusqu'à la fin de l'année 2018! Annoncez-vous sans plus attendre pour recevoir tous les jours des contenus différents et scientifiquement contrôlés pour votre site internet.

> EN SAVOIR PLUS

Ou découvrez-en PLUS

COMMENT LES DROGUERIES PEUVENT PROFITER DE LEUR SITE EN LIGNE

- Les drogueries sont présentes sur la toile. En extrapolant, les contenus des drogueries en ligne atteignent chaque année 1,2 million d'utilisateurs.
- Les drogueries attirent l'attention sur leurs connaissances spécialisées, leurs compétences de conseil, leurs prestations et leurs produits.
- Les clients potentiels trouvent des informations de santé scientifiquement contrôlées, peuvent faire valoir des bons trouvés sur internet dans leur droguerie ou peuvent trouver une droguerie près de chez eux grâce à la fonction de recherche.
- En reliant leur site en ligne avec celui des drogueries suisses, la probabilité augmente pour les deux parties d'apparaître dans les résultats des moteurs de recherche tels que Google, Yahoo ou Bing.

FACEBOOK, INSTAGRAM ET AUTRE LINKEDIN AU TRAVAIL?

Le comportement en matière de communication a fondamentalement changé ces dernières années. En 2015, à peine la moitié des employés utilisait internet au travail. Aujourd'hui, les limites entre vie privée et vie publique tendent à disparaître, même au travail.

L'utilisation privée d'internet et du téléphone peut aller à l'encontre de certaines obligations de l'employé. Dans le cadre de son droit à donner des directives, l'employeur peut donc permettre, limiter ou interdire totalement les conversations téléphoniques, les échanges de mails ou l'utilisation des médias sociaux à des fins privées. L'interdiction d'utiliser un téléphone mobile privé peut même être indiquée dans certains cas, pour des raisons de sécurité ou de réputation – l'utilisation d'un portable doit toutefois être par principe autorisée durant les pauses.

Le Tribunal fédéral a autorisé les conversations téléphoniques privées, pour autant qu'elles ne dépassent pas certaines limites (notamment TF 4A_430/2008). L'employé doit être autorisé à le faire, même si l'employeur a précédemment limité la possibilité de faire des téléphones privés. Les mêmes réflexions peuvent s'appliquer à l'utilisation des médias sociaux. L'employeur ne pouvant fixer de règles, l'employé doit pouvoir utiliser de manière limitée les médias sociaux à sa place de travail, comme il avait déjà la possibilité de faire des téléphones privés. On n'a pas encore défini si ça vaut également pour le «posting». Cette pratique est généralement considérée comme publique et, selon différents avis, n'est pas soumise à la protection de la communication entre amis.

Utilisation excessive interdite

La forme la plus fréquente d'abus est l'utilisation excessive des médias sociaux. Ce qui est déterminant en la matière, ce sont les directives de l'employeur (conditions d'utilisation). La situation est plus délicate quand il n'y en a pas. La limite entre utilisation autorisée et utilisation excessive des médias sociaux n'est pas précisément définie. Si l'employeur constate un usage excessif, il doit en avertir l'employé. Ce n'est qu'ensuite qu'une autre sanction, comme une coupure de la connexion à internet ou même un licenciement, peut être envisagée.

Règlement d'utilisation recommandé

Il est recommandé d'émettre des directives pour régler l'utilisation des médias sociaux. Celles-ci devraient aborder les thèmes de l'autorisation et de l'interdiction et définir les éventuelles limitations, respectivement le cadre de l'usage admissible. Cela peut passer par des directives concernant la durée ou le contenu des échanges ainsi que par des interdictions absolues (par ex. consommation de sites pornographiques, etc.).

| Katharina Drossard / trad: cs

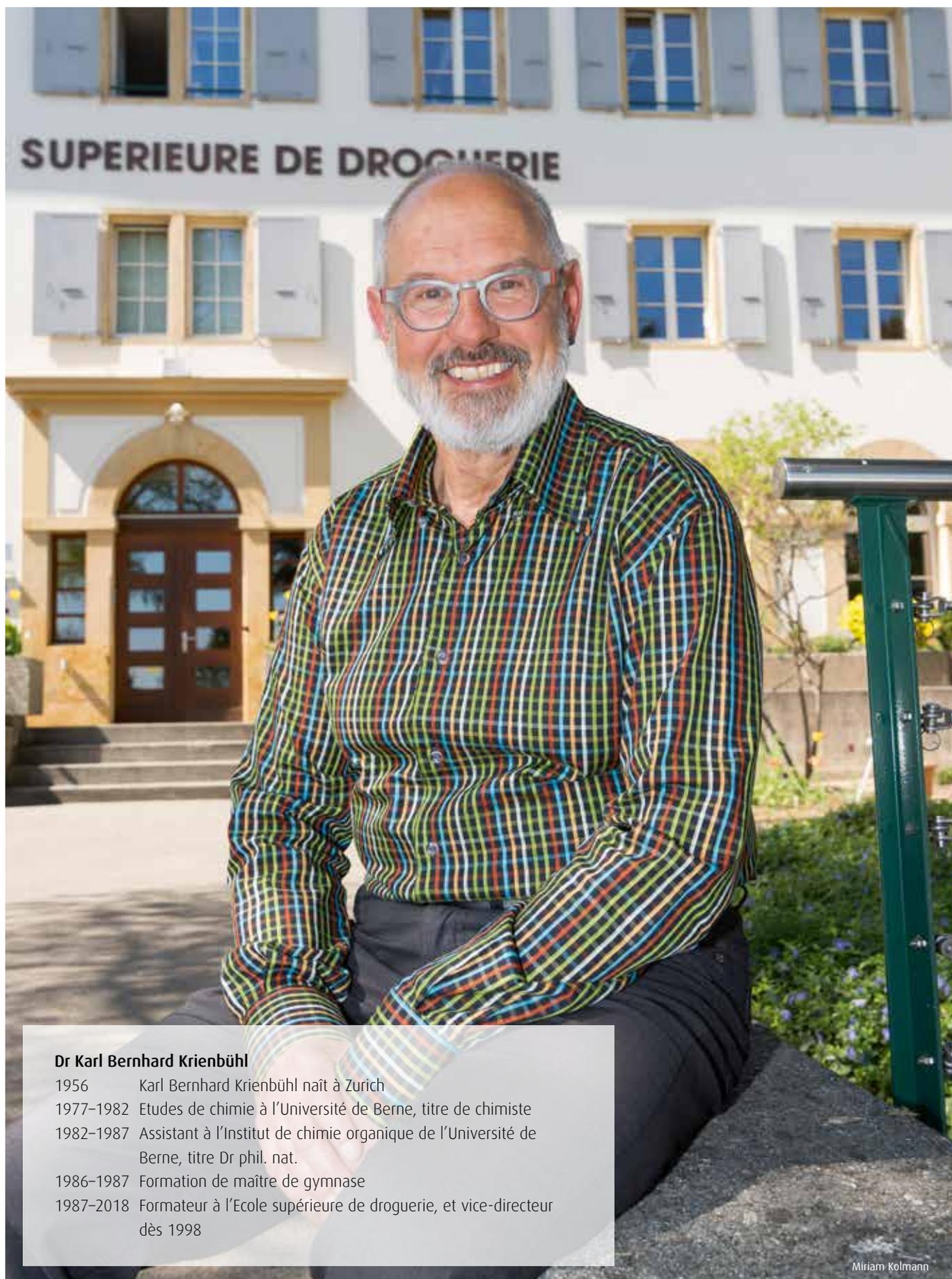


U ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE
WWW.DROGISTEN.ORG

KATHARINA DROSSARD, AVOCATE

Cette page est ouverte à «Employés Drogistes Suisse».

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

**Dr Karl Bernhard Krienbühl**

- 1956 Karl Bernhard Krienbühl naît à Zurich
- 1977–1982 Etudes de chimie à l'Université de Berne, titre de chimiste
- 1982–1987 Assistant à l'Institut de chimie organique de l'Université de Berne, titre Dr phil. nat.
- 1986–1987 Formation de maître de gymnase
- 1987–2018 Formateur à l'École supérieure de droguerie, et vice-directeur dès 1998

«TOUJOURS TROP PEU, BEAUCOUP TROP PEU DE TEMPS!»

En juillet 2018, le Dr Karl Bernhard Krienbühl prendra une retraite anticipée après avoir passé 31 ans à l'ESD. L'École supérieure de droguerie perd ainsi un formateur et vice-recteur charismatique, qui a marqué avec beaucoup d'engagement et de dévouement personnel l'histoire de l'établissement. Il nous parle des étudiants, des plans d'études et d'explosifs.

Karl Bernhard Krienbühl, qu'est-ce qui vous a poussé à prendre votre retraite deux ans plus tôt que prévu?

Karl Bernhard Krienbühl: Mon épouse et moi avons le même âge, nous travaillons dans la même profession et manquons toujours de temps pour faire toutes les choses qui nous plaisent. Nous sommes en santé et en forme et nous aimerions maintenant vraiment réaliser nos nombreux projets.

Parlez-nous de ces projets!

Nous aimons être dehors et randonnons volontiers en montagne l'été, en faisant de l'alpinisme voire du haut alpinisme, parfois avec un guide. L'hiver, nous faisons des randonnées à ski. Nous aimerions avoir la liberté de pouvoir le faire à tout moment, quand il fait beau et que les conditions sont idéales. Avec un engagement à 100 % dans la vie professionnelle, la possibilité d'entreprendre de telles excursions se limite aux week-ends. Et même quand les conditions sont idéales, je peux rarement en profiter car j'ai besoin d'une partie de mon temps libre pour préparer mes cours et des examens, corriger les épreuves ou régler des questions d'organisation. En plus, nous avons une maison et un jardin, et depuis peu aussi un petit-enfant et nous avons toujours peu de temps, beaucoup trop peu de temps pour tout cela! Un objectif important, ce sont aussi les voyages que nous aimerions entreprendre.

Quelles sont vos destinations de prédilection?

Nous allons certainement voyager en Asie du Sud-Est. L'Amérique du Sud nous tente aussi, avec le désert d'Atacama, l'Equateur, les Galapagos. Il y a



UNE VIE POUR LA DROGUERIE

d-inside vous propose une série de portraits de personnalités qui ont largement œuvré pour la droguerie.

encore tant de choses à voir et à découvrir. Mais nous n'allons pas partir immédiatement. Pour le moment, j'ai simplement besoin de calme.

Vous ne risquez pas le coup de déprime que bien des gens craignent au moment de la retraite.

Je ne me fais pas de souci pour cela, j'ai beaucoup d'autres centres d'intérêts. Je chante dans un chœur, je fais du vélo et de la photographie et je lis volontiers. J'aimerais pouvoir approfondir tous ces domaines.

Avec quels sentiments quittez-vous l'ESD après 31 ans?

Je pars avec un très bon sentiment. J'ai exercé une profession qui me convient – j'ai personnellement vécu beaucoup de belles choses et reçu de très beaux feedback. Lorsque j'ai commencé à parler de ma retraite aux étudiants au début de ma dernière année, j'ai été submergé par les émotions. Je suis le plus vieux en poste, un dinosaure qui a grandi ici et avec cette école.

Qu'est-ce qui va particulièrement vous manquer?

Le contact avec les jeunes étudiants était très satisfaisant pour moi et il me manquera certainement. Ils sont vivants, spontanés, curieux, veulent connaître les liens de cause à effet, nous maintiennent actifs. Comme la chimie n'est pas la branche préférée de nombre d'entre eux, je devais faire face à des préjugés au début de chaque année, voir déconstruire des peurs et établir une confiance réciproque, comme base à toute collaboration. La chimie a malheureusement mauvaise réputation. Pourtant, elle est omniprésente. Mon objectif était donc de démontrer son importance aux étudiants. En moyenne, j'avais besoin de trois mois pour y parvenir. Après, c'était merveilleux, la chimie fonctionnait entre nous (*il rit*).

Vous êtes un formateur particulièrement expérimenté. Vous souvenez-vous de ce que vous avez ressenti la première fois que vous vous êtes retrouvé devant une classe?

Me retrouver devant une nouvelle classe a toujours été un défi pour moi. Même après 30 ans de carrière, j'étais toujours très nerveux intérieurement au début de chaque année scolaire, parce que je ne connaissais pas les nouvelles personnes et que je voulais toujours découvrir comment elles fonctionnaient. Au fil des cours, la nervosité disparaissait. Ce qui a rendu mes débuts à l'ESD plus difficiles, c'est qu'en tant que Suisse alémanique, je devais aussi donner mes cours en français. Lors de l'entretien d'embauche, la cheffe du personnel de l'époque m'avait clairement fait savoir que je devais m'en sentir capable, faute de quoi je n'obtiendrais pas le poste. Pendant six mois avant de commencer, j'avais donc potassé mon vocabulaire et m'étais plongé dans cette langue. Mes collègues de langue maternelle française m'avaient alors aidé quand j'avais des difficultés.

Le monde, aussi celui de la droguerie, était bien différent il y a 31 ans. Qu'est-ce qui a changé pour vous, en tant que formateur?

Peu de choses ont changé dans mes branches, la chimie et la biochimie. Certains aspects s'y sont ajoutés. Le domaine de chimie technique a perdu beaucoup d'importance. Il y a longtemps que les clients ne viennent plus en droguerie pour acheter

de purs produits chimiques, comme des solvants, des acides ou des produits oxydants. Cela se répercute aussi sur l'enseignement. Si je les interroge sur certaines substances, les étudiants ne savent plus à quelle fin on pourrait bien les utiliser.

Le regrettez-vous?

Oui et non. Mon objectif principal était toujours de démontrer aux étudiants l'importance de la chimie, de leur faire comprendre les relations chimiques, même si les applications sont désormais beaucoup moins nombreuses en droguerie. Autrefois, on trouvait par exemple un produit contre les mauvaises herbes en droguerie. Avec les scouts, on en avait bricolé un explosif.

Vos étudiants sont-ils aujourd'hui plus exigeants qu'autrefois?

Oui, clairement. Tout doit aller vite. Ils veulent que l'on soit toujours ouvert à leurs demandes. Mais il me semble que c'est un phénomène qui concerne toute la société et n'est pas spécifique à l'ESD.

Que leur transmettez-vous, en plus des connaissances chimiques?

J'accorde de l'importance aux rapports humains et à la manière dont nous communiquons. La communication ne doit pas être à sens unique. A mon avis, cela a changé en mal dans le monde numérique actuel. Quand je pose une question, j'attends une réponse aimable, c'est aussi une question de courtoisie et de respect. Il y a bien eu des moments où j'ai dû rappeler aux étudiants qu'un jour ils dirigeraient une droguerie et des employés et que leur manière de communiquer risquerait alors fort de créer des difficultés.

Quels sont les traits de caractère qui caractérisent un bon formateur?

Avoir de l'enthousiasme pour les matières enseignées me semble être un élément fondamental, de même que la disposition à remettre constamment son enseignement en question et à y réfléchir. Que puis-je améliorer, changer et comment varier les choses? Les réactions de la classe sont alors très utiles. Un enseignant qui ne fait que ressortir les mêmes cours du tiroir chaque année n'est pas un

DR KARL BERNHARD KRIENBÜHL

«J'ai exercé une profession qui me convient – j'ai personnellement vécu beaucoup de belles choses et reçu de très beaux feed-back.»

bon prof. Mon postulat était de si possible m'adresser à tous les élèves et de les faire participer. Par ailleurs, il est essentiel que le formateur aime les gens et qu'il sache les motiver. Une remarque déplacée de ma part, et c'en est fini de la motivation.

Chaque enseignant a une réputation auprès des étudiants. Quelle est la vôtre selon vous?

«Grâce à 'Krieni', j'ai compris la chimie, mais on peut aussi parler de sujets personnels avec lui!»

En tant que vice-recteur de l'ESD, qu'est-ce qui vous tenait le plus à cœur?

L'école doit bien fonctionner au niveau de l'organisation. Pour ce faire, il faut des horaires équilibrés, que j'assemble comme les pièces d'un puzzle, de sorte que l'enseignement puisse se faire sans problème avec les nombreux enseignants travaillant à temps partiel. Une activité exigeante et passionnante qui sera aussi un casse-tête pour l'année scolaire à venir. Pour un environnement favorable à l'enseignement, il faut aussi du calme. Pour ce faire, la condition est que tous les collaborateurs reçoivent les mêmes informations et qu'ils puissent en tirer les bonnes conclusions. Si les profs racontent tous des choses différentes aux étudiants, il y a aussitôt des rumeurs, ce qu'il faut absolument éviter.

Vous avez passé toute votre vie professionnelle auprès du même employeur. N'avez-vous jamais eu envie de changer d'école ou même de profession?

Durant ces trois décennies, j'ai eu trois directeurs différents. Tout ne s'est pas toujours aussi bien passé avec les trois. Il y a eu un moment, il y a longtemps, où j'étais sur le point de partir. C'était très chaotique à l'époque. Je suis quelqu'un de très structuré et la situation était difficile pour moi. J'avais déjà postulé auprès d'une autre école lorsqu'il y a eu un changement interne. Après, tout est rentré dans l'ordre. Et il ne m'est jamais venu à l'idée de changer de profession.

Pouvez-vous nous raconter une belle anecdote concernant votre quotidien professionnel?

Il y a quelque temps, une ancienne étudiante est venue à l'école avec sa fille de 10 ans pour lui montrer où elle avait suivi ses cours de chimie. Cela m'a fait chaud au cœur!

Quelles sont les personnes qui vont vous succéder et que leur souhaitez-vous?

C'est Christian Hebeisen, enseignant de pharmacologie, qui reprend ma fonction de vice-recteur et se charge des cours de biochimie. Il connaît l'école à fond, ce qui est une condition préalable. Je lui souhaite surtout d'être large d'épaule et d'avoir beaucoup d'énergie. A Laurent Vannay, mon successeur pour la chimie, je souhaite surtout de pouvoir être à l'écoute de ses protégés et de les considérer comme des êtres humains. Et en ce qui concerne la matière, puisse-t-il réussir à transmettre son importance et à montrer tous les liens de cause à effet.

| Interview: Claudia Merki / trad: cs

KOSTENLOSE BRANCHEN-NEWS



Die Fachzeitschrift *d-inside* erscheint für das Drogerie-Team zehnmal jährlich – jetzt ein Gratisabonnement* bestellen.

Ich bestelle ein Gratisabonnement der Fachzeitschrift *d-inside*.

Name	Vorname
Adresse	PLZ/Ort
Geburtstag	E-Mail
<input type="checkbox"/> Drogistin/Drogist ausgelernt	<input type="checkbox"/> Apotheke*
<input type="checkbox"/> Drogistin/Drogist in Ausbildung, aktuelles Lehrjahr _____	
Arbeitgeber	

* *d-inside* ist für alle Drogistinnen und Drogisten sowie SDV-Mitglieder gratis. Für alle anderen kostet *d-inside* im Abonnement Fr. 75.-/Jahr und als Zweitabonnement Fr. 56.-/Jahr.

Senden Sie den Talon an: SDV, Abonnement Fachmedien, Nidaugasse 15, 2502 Biel oder eine E-Mail mit Name, Adresse und Arbeitsort an: info@drogistenverband.ch

«POURQUOI JE DORS MAL?»

Bienheureux ceux qui dorment bien la nuit, car le sommeil participe à la régénération du corps et de l'esprit. Bien dormir est donc très important pour le bien-être général et la qualité de vie de chacun.

Nous passons près d'un tiers de notre vie au lit. Non sans raison: quand on dort, notre corps et notre esprit récupèrent. Après une nuit agitée, on se sent épuisé. Les personnes qui souffrent de troubles du sommeil ont un bas niveau d'énergie et de vitalité et peinent à se concentrer pendant la journée.

Selon l'étude «Troubles du sommeil dans la population»¹, un quart de la population suisse souffre de troubles du sommeil. En particulier les femmes et les personnes âgées. D'ailleurs, un tiers des seniors de plus de 86 ans dort mal.

Concernant l'insomnie, on différencie plusieurs degrés de sévérité. Selon le centre de médecine du sommeil du groupe Hirslanden, la médecine reconnaît plus de 90 troubles du sommeil différents², dont 42 cas diagnostiqués concernent l'insomnie ou une somnolence anormale et 22 concernent des troubles du sommeil accompagnés de symptômes désagréables comme le somnambulisme, les ronflements, le bruxisme, des crampes dans les jambes, etc. On différencie aussi les troubles du

sommeil primaires des troubles secondaires qui apparaissent en lien avec une maladie physique ou psychiatrique.

Si des maladies physiques ou psychiques peuvent être à l'origine de troubles du sommeil, l'insomnie peut également provoquer des maladies. Ainsi, mal dormir est un facteur de risque pour le diabète, l'obésité, les maux de dos et les maladies cardiovasculaires et nuit aussi à la santé psychique.

Le stress: l'ennemi du sommeil

Avec son équipe de chercheurs, le *Prof. Dr Wulf Rössler*, psychiatre, professeur émérite à l'Université de Zurich et professeur à l'Hôpital de la Charité de Berlin, a interrogé 1300 personnes sur leur sommeil et leur humeur. L'étude³ a révélé que plus d'un quart des participants souffrait de troubles du sommeil. Les chercheurs ont constaté qu'ils surviennent rarement seuls, mais s'accompagnent généralement de surcharges psychiques. «Nous avons



Pour avoir un sommeil récupérateur, il faut pouvoir déconnecter le soir. Les moyens de communication devraient aussi se reposer pendant la nuit - dans l'idéal, il faudrait carrément les bannir de la chambre.

EN DROGUERIE, QUELS SONT LES CONSEILS CLASSIQUES EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL OU DE PROBLÈMES D'ENDORMISSEMENT? PETIT SONDAGE

Patricia Moser, propriétaire de la droguerie Chrütterhäx à Planfayon (FR)



«Comme les troubles du sommeil peuvent avoir de très nombreuses causes, nous recommandons généralement aux clients un mélange personnalisé de teintures, spagyrie et macérats de gemmothérapie. Outre les plantes et produits connus pour favoriser le sommeil, nous utilisons souvent l'avoine, la passiflore, le chardon-Marie, la racine de taïga, etc. L'important est de montrer clairement au client quelle est sa problématique, afin d'obtenir une amélioration à long terme. Les conseils supplémentaires sont aussi divers que les mélanges, et toujours adaptés à la personne: huiles essentielles, mélanges de tisanes, rituels du soir, comme un bain de pieds, etc. Très souvent, en posant des questions sur les troubles du sommeil, on met en évidence d'autres thèmes que, dans l'idéal, on traitera en même temps.»

Melanie Schwyzer, co-directrice de la droguerie de village Eichenberger à Therwil (BL)



«Nous utilisons volontiers les essences spagyriques, en association avec des substances de phytothérapie. Pour ce faire, nous ne recourons pas seulement aux plantes sédatives, mais aussi à des drogues qui agissent spécifiquement sur certains organes. Pour les choisir, nous nous référons toujours à l'horloge biologique des organes. Cela permet de tenir compte des points faibles de la personne et d'aborder les troubles du sommeil de manière holistique.»

Peter Stark, propriétaire de la droguerie Löwen à Appenzell (AI)



«Classiquement, nous recommandons la valériane, en association avec le houblon. Comme variante, en cas d'intolérance ou si la personne a déjà essayé cette solution sans succès, nous proposons l'essence Trifloris de pavot de Californie. Enfin, une tisane pour les nerfs et le sommeil, comme rituel de relaxation, complète le tout.»

interrogé des gens de 20 à 45 ans. C'est une période où la pression professionnelle est importante», explique le professeur Rössler. Or, en période de stress, il est difficile de s'endormir et de dormir toute la nuit. «Nous avons tous une manière personnelle de gérer les problèmes au travail. Certains les ramènent à la maison et ruminent longtemps, d'autres les considèrent plutôt comme un défi. Certains s'engagent beaucoup dans leur travail et sont motivés à l'idée de dépasser leurs limites tandis que d'autres se vexent facilement», poursuit Wulf Rössler. «A cela s'ajoute le fait qu'en raison des technologies modernes, nous sommes toujours joignables. Il n'y a plus de limite claire entre travail et vie privée. Il faut être solide pour pouvoir déconnecter après le travail. Les recherches sur le burnout nous montrent que l'anxiété et la tendance à se faire des soucis ont des incidences négatives sur le ressenti personnel et le sommeil.» Or un sommeil perturbé conduit à son tour à un surcroît de stress et donc à des problèmes psychiques. «C'est un cercle vicieux, car le déficit de sommeil impacte le jour suivant, ce qui augmente encore le stress.»

Troubles du sommeil et risques de burnout

Le psychiatre Wulf Rössler estime que les troubles du sommeil induits par le stress sont de plus en plus fréquents en raison du distress croissant, de la pression des performances et de l'insécurité de l'emploi, alors qu'il devient de plus en plus difficile de débrancher puisqu'on doit toujours rester atteignable. Ce que confirme l'étude «Job Stress Index de 2014 à 2016», qui compile les chiffres les plus importants sur la santé psychique de la population active en Suisse⁴. Les éléments qui stressent les travailleurs et la part des personnes épuisées par le travail sont en augmentation tandis que les conditions de travail sont perçues comme étant de plus en plus contraignantes. Près d'un tiers des personnes interrogées font état d'un niveau d'épuisement élevé et une personne sur deux déclare que son taux d'épuisement a augmenté.

Le niveau d'épuisement est un indicateur d'un possible burnout. 37 % des personnes ayant d'importants troubles du sommeil présentent un risque de burnout¹. Selon l'«Etude sur le stress 2010»⁵, réalisée sur mandat du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO), les jeunes personnes actives (15 à 34 ans) sont plus nombreuses que la moyenne à indiquer être souvent à très souvent stressées. Cette étude

L'huile corporelle exclusive

NOUVEAU



-  prévient les vergetures dues à la grossesse
-  soigne les vergetures et les cicatrices existantes
-  protège du dessèchement et des démangeaisons et raffermi la peau

 L'huile de baobab améliore l'élasticité du tissu conjonctif et soutient la régénération naturelle de la peau.

 Le bisabolol apaise la démangeaison.

également pour peaux sensibles | développé avec des dermatologues | testé cliniquement
sans agents conservateurs | sans parfums allergènes | sans colorants ni huile de paraffine

Disponible dans les pharmacies et drogueries.



montre aussi que 7 % des personnes stressées ne sont pas en état de gérer leur stress. Le manque de sommeil chronique limite les performances au travail et augmente l'absentéisme, ce qui peut avoir des conséquences financières. Le stress coûte d'ailleurs plusieurs milliards de francs par an à l'économie suisse. Mais qu'est-ce qui amène les gens à un tel état d'épuisement? Les principaux facteurs de stress sont les suivants: la pression du temps, les heures supplémentaires, l'impression de devoir manifester des sentiments qui ne coïncident pas avec ceux l'on éprouve personnellement (dissonance émotionnelle), des indications peu claires, la discrimination sociale et les interruptions au travail. A l'inverse, un bon comportement de la direction et la possibilité de bien concilier travail et vie privée sont considérés comme des facteurs de protection.

Médicaments et bouteille: des aides fallacieuses

La tentation est grande de sombrer dans les bras de Morphée à l'aide de l'alcool ou de médicaments. Même si ces produits peuvent faciliter l'endormissement, ils nuisent considérablement à la qualité du sommeil. Selon l'«Etude sur le stress 2010»⁵, la majorité des personnes actives prend un médicament ou une autre substance pour pouvoir travailler. Une personne sur dix prend aussi quelque chose pour pouvoir déconnecter et bien dormir le soir. Comme les cas non déclarés dans de tels sondages sont nombreux, on peut estimer que la part de popula-

tion concernée est de 15 %. Mais prendre des somnifères n'est pas une solution sur la durée, car ils n'agissent que sur les symptômes et non sur les causes, prévient Wulf Rössler. «Les somnifères sont les médicaments les plus prescrits. Autrefois, les benzodiazépines étaient très utilisées, mais ces substances provoquaient une dépendance. Aujourd'hui, en cas de troubles du sommeil, les médecins prescrivent souvent des antidépresseurs lesquels ne provoquent pas d'addiction. Mais il faut être conscient qu'il s'agit là d'une intervention de la biochimie dans le cerveau et que cela a des conséquences.» Il faudrait plutôt chercher les raisons de l'insomnie pour pouvoir travailler de manière ciblée sur ces problèmes. Les personnes qui sont confrontées à un stress trop important au quotidien devraient développer des stratégies de réduction du stress, comme des techniques de relaxation (méditation, exercices de pleine conscience, yoga, etc.).

Quelle est la durée de sommeil nécessaire?

«Le besoin de sommeil est très individuel et varie au cours de la vie. Si nous nous endormons à une certaine heure en fonction de notre horloge biologique, nous nous réveillons à cause du réveil. Alors ceux qui ne peuvent pas s'endormir avant minuit mais doivent sortir travailler à six heures souffrent forcément d'un manque de sommeil. Cela peut nuire à la carrière professionnelle. Et pour les enfants, se lever très tôt peut aussi être une torture selon les circonstances», souligne le psychiatre.

LES PRINCIPALES RÈGLES POUR UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL

1. Eviter les boissons qui contiennent de la caféine quatre à six heures avant le coucher.
2. Ne pas consommer d'alcool ou de nicotine avant de dormir.
3. Le soir, se contenter d'un repas léger et ne pas boire beaucoup.
4. Ne pas exercer d'activités sportives fatigantes avant d'aller au lit.
5. Réduire les sources de lumière et de bruit dans la chambre à coucher.
6. Veiller à avoir une température agréable, plutôt fraîche, de 16 à 18 °C dans la chambre à coucher et un matelas confortable.
7. Le lit est fait pour dormir et se reposer. Les activités comme travailler, apprendre, regarder la télé, surfer ou chatter n'ont pas leur place dans la chambre à coucher.
8. Toujours se coucher à peu près à la même heure et adopter des rituels d'endormissement (exercices de relaxation, musique de méditation, huiles essentielles parfumées, etc.)
9. La sieste, à midi, ne devrait pas durer plus de 20 minutes.
10. Aller se coucher seulement quand on se sent fatigué.
11. En cas de réveils nocturnes, ne pas regarder la montre



PROF. DR WULF RÖSSLER, PROFESSEUR ÉMÉRITÉ À L'UNIVERSITÉ DE ZÜRICH ET PROFESSEUR À L'HÔPITAL DE LA CHARITÉ DE BERLIN (D).

«Il n'y a plus de limite claire entre travail et vie privée. Il faut être solide pour pouvoir déconnecter après le travail.»

En février 2015, la Fondation nationale du sommeil, organisation américaine à but non lucratif, a publié ses nouveaux chiffres concernant la durée de sommeil recommandée en fonction des groupes d'âges. Ces chiffres, formulés par un groupe d'experts interdisciplinaire, résultent d'un consensus obtenu par différentes disciplines scientifiques⁶:

- Nouveau-nés (0–3 mois): 14–17 heures
- Petits enfants (1–2 ans): 11–14 heures
- Enfants d'âge préscolaire (3–5 ans): 10–13 heures
- Enfants d'âge scolaire (6–13 ans): 9–11 heures
- Adolescents (14–17 ans): 8–10 heures
- Adultes (18–64 ans): 7–9 heures
- Personnes âgées (65 ans et plus): 7–8 heures

Hygiène du sommeil

Alors, que peut-on faire pour bien dormir sans avaler des comprimés? «Il est important que chacun connaisse ses besoins en matière de som-

meil. En cas de troubles, je dois me demander pourquoi je dors mal. C'est peut-être parce que je n'arrive pas à déconnecter ou parce que je suis un bourreau de travail et que je dois encore répondre à mes mails pendant la nuit. Cela provoque une libération d'adrénaline, qui nuit aux processus de ralentissement propres à l'endormissement. Que puis-je donc faire pour pouvoir me détendre?» Les stimuli optiques et sonores peuvent aussi perturber le sommeil, car ils pénètrent dans l'inconscient où ils sont traités. «La lumière est l'indicateur de temps le plus important dans le rythme circadien, donc le déroulement périodique des processus physiologiques sur 24 heures. C'est pourquoi il faudrait plonger la chambre à coucher dans l'obscurité. L'hygiène du sommeil est importante, car le sommeil ne vient pas comme par enchantement, il faut faire quelque chose pour le trouver», conclut le Prof. Dr Rössler.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources

- ¹ Office fédéral de la statistique, Troubles du sommeil dans la population. Neuchâtel 2015
- ² www.sleepmed.ch/template.asp?sid=147&sub=141
- ³ Rössler W, Ajdacic-Gross V, Glozier N, Rodgers S, Haker H, Müller M., Sleep disturbances in young and middle-aged adults – Empirical patterns and related factors from an epidemiological survey. Compr Psychiatry, 2017
- ⁴ Igic, I.; Elfering, A.; Semmer, N.; Brunner, B.; Wieser, S.; Gehring, K.; Krause, K., Job-Stress-Index. 2014 bis 2016, Indicateurs de la santé psychique et du stress dans la population active en Suisse. Fondements théoriques, méthodes et résultats des années 2014 à 2016 en coupe transversale et longitudinale. Promotion santé Suisse, document de travail 43, Berne et Lausanne, 2017
- ⁵ Prof. Dr. Simone Grebner et al., sur mandat du Secrétariat d'Etat à l'économie SECO, Etude sur le stress 2010: le stress chez les personnes actives occupées en Suisse – liens entre conditions de travail, caractéristiques personnelles, bien-être et santé. Berne 2010.
- ⁶ www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times



AUS DUSCHE WIRD SPA - WOHLFÜHLEN NEU DEFINIERT

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit vom ermüdenden Alltag. Die Aroma Tabs von WALTZ 7 sorgen beim Duschen für sofortige Erholung. Auspacken, auf den Boden der Dusche legen und los geht's mit der Entspannung. Erlesene Düfte aus ätherischen Ölen beleben Körper und Geist.





WALTZ 7



» **PRODUKT MANAGERIN**
Rebekka Lanter
Berät Sie gerne individuell zum Thema WALTZ 7

» **SECOMP AG** | Grindelstrasse 6 | CH-8303 Bassersdorf
Tel. 044 511 87 00 | Fax. 044 511 87 05
E-mail verkauf@secomp.ch | www.secomp.ch

SE DÉBARRASSER DES INSECTES NUISIBLES

Ça grouille et volette de nouveau de dehors. Et même dedans. On recourt alors facilement aux aérosols pour combattre araignées, mouches et autres moustiques. Ce n'est pas forcément nécessaire, puisqu'il existe des mesures naturelles et préventives qui sont beaucoup plus respectueuses de l'environnement.

Voilà que de petites bestioles fourmillent et virevoltent dans la maison. Si certaines sont inoffensives, d'autres peuvent endommager bâtiments et objets ou même transmettre des maladies. Comme les cancrelats, aussi appelés blattes germaniques. Ces nuisibles, qui n'aiment pas la lumière, peuvent transmettre à l'homme des maladies comme la salmonellose, la maladie du charbon, la tuberculose, l'hépatite ou le typhus. Il faut donc les combattre, surtout à la cuisine, car leurs germes peuvent facilement se retrouver dans les aliments. D'apparence très semblable, les blattes forestières sont, elles, inoffensives. Leur face dorsale est plus claire, elles peuvent voler et ne causent aucun dégât à l'intérieur. La pyrale des fruits secs a des ailes bicolores, elle est vorace, s'installe dans les toiles d'araignée et produit des déjections. Le cloporte, qui apprécie les milieux humides, fait partie des hôtes indésirables inoffensifs. Les poissons d'argent aux écailles argentées se dissimulent volontiers dans les endroits humides, comme la cuisine, la buanderie ou la salle de bain et apprécient les aliments, les tentures, le papier ou le carton. Les fourmis pharaons aiment la chaleur. Une fois installées, elles prolifèrent et causent de sérieux dommages structuraux.

Les guêpes, qui construisent leur nid dans les structures de la maison et perturbent les repas, font aussi partie des nuisibles. Le venin de guêpe provoque des réactions allergiques chez certaines personnes. Les punaises de lit se cachent volontiers dans les endroits secs et leurs piqûres peuvent provoquer de désagréables démangeaisons,

voire des réactions allergiques¹. Enfin, il ne faut pas oublier les nuisibles que sont les moustiques, les mouches du vinaigre et les mites. Les petites bestioles comme les araignées, les isopodes et les mouches peuvent certes déranger mais elles ne causent pas de sérieux dégâts, raison pour laquelle elles ne sont pas considérées comme des nuisibles.

Pesée des dégâts et des avantages

Tout le monde sait que les pesticides sont mauvais pour l'environnement. Une étude de l'Université de Berne a montré que deux insecticides du groupe des néonicotinoïdes font tant de mal aux reines d'abeilles qu'elles ne peuvent plus assumer leur fonction centrale². Ce produit a depuis été retiré du commerce. Mais d'autres insecticides inquiétants sont toujours utilisés, comme le très controversé glyphosate. En 2015, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), agence spécialisée de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a classé le glyphosate et le malathion «cancérogènes probables»³. Cette décision est âprement débattue. En Suisse, le glyphosate est autorisé à certaines conditions strictement contrôlées⁴. Une analyse des petits cours d'eau de l'Office fédéral de l'environnement (OFEV) a révélé d'importantes charges de polluants⁵. Les normes de qualité n'étaient respectées dans aucun des cours d'eau contrôlés.

Et à quel point l'utilisation de produits antiparasitaires (biocides) est-elle dangereuse à la maison? «Pour lutter contre les parasites, on utilise les mêmes principes actifs, ou des substances similaires, dans les ménages que dans l'agriculture. Si des résidus de biocides finissent dans les eaux usées suite à une mauvaise utilisation d'un produit phytosanitaire dans le ménage ou à son élimination inadéquate, les centrales d'épuration ne peuvent pas les éliminer totalement des eaux usées et ils finissent ainsi dans les cours d'eau. En raison de leurs effets toxiques, on ne peut exclure qu'ils pré-





sentent un risque pour les organismes aquatiques», explique *Heinz Singer*, co-auteur de l'étude «Pollution élevée par les produits phytosanitaires dans les ruisseaux suisses» et responsable de groupe au département Chimie environnementale de l'Institut fédéral suisse des sciences et technologies de l'eau (Eawag). Ces produits ne devraient donc être utilisés qu'après mûre réflexion et en connaissance de cause.

Stratégies de lutte

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) indique quels produits insecticides peuvent être utilisés par les ménages⁶. A ce propos, il s'agit de différencier deux stratégies de lutte: les méthodes passives, comme les boîtes à appâts ou les papiers tue-mouches qui attirent les insectes qui se retrouvent collés, et les produits actifs, comme les sprays ou les diffuseurs, qui éliminent les insectes via l'air ambiant.

- Les **sprays** s'utilisent contre les insectes volants et rampants et contiennent généralement des pyréthrinoïdes synthétiques (p. ex., la perméthrine ou la tétraméthrine) ou des substances végétales, comme le pyrèthre végétal, le carbamate ou l'ester d'acide phosphorique.
- Les **diffuseurs électriques** s'utilisent pour lutter contre les moustiques. Une fois enclenchés,

ces appareils répandent uniformément un principe actif (généralement un pyréthrinoïde comme la transluthrine ou du pyrèthre) dans l'air.

- Les **bandes anti-insectes** en carton ou en matière synthétique diffusent du dichlorvos, un ester d'acide sulfurique et offrent une protection de longue durée contre les mouches et les moustiques. Cette substance a toutefois été jugée problématique pour la santé et l'environnement et devrait bientôt disparaître du marché.
- Les **produits antimites**, sous forme de bandes de papiers ou de sachets, dégagent des substances actives, en particulier dans les penderies, qui protègent les textiles contre les mites. Les substances odorantes comme la lavande ont un effet répulsif, d'autres substances attirent les mites avec des phéromones. Enfin, il existe des pyréthrinoïdes, comme la transluthrine ou l'empenthrine, qui tuent les mites et leurs larves.
- Les **boîtes à appâts anti-fourmis** agissent passivement, avec un appât et une substance insecticide, notamment de l'ester d'acide phosphorique.
- Les **poisons contre les rats et les souris**, aussi appelés rodenticides, contiennent souvent des anticoagulants comme la warfarine, le difénacoum ou le brodifacoum. Les rats ont toutefois déjà développé des résistances contre certaines de ces substances. Enfin, il existe des produits qui agissent fortement, contenant par ex. de l'alpha-chloralose.

Si l'on ne parvient pas à endiguer l'attaque des nuisibles avec les moyens conventionnels, il convient de faire appel à une aide professionnelle. C'est sur-



PETER HEINIGER, PROPRIÉTAIRE DES DROGUERIES HEINIGER À AESCH ET REIGOLDSWIL

«Le conseil est très important dans la lutte contre les nuisibles, car ce n'est que s'il est bien utilisé qu'un produit sera efficace.»

CONSEILS RECOMMANDÉS LORS DE LA VENTE DE PRODUITS ANTIPARASITAIRES

- Eviter toute utilisation de longue durée
- N'utiliser que des produits passifs dans la cuisine
- Ne jamais laisser traîner des appâts empoisonnés ouverts
- Conserver les biocides hors de la portée des enfants (plus haut que 160 cm)
- Protéger les animaux domestiques des appâts et des biocides
- Respecter les indications concernant l'élimination. Rappelez à vos clients la possibilité de rapporter les produits en droguerie pour élimination.



tout en présence de blattes, de souris ou de rats qu'il ne faudrait pas trop tarder. Bon nombre de cantons disposent d'une centrale d'information sur les traitements antiparasitaires à laquelle s'adresser.

Et quelques mesures simples permettent aussi de prévenir l'arrivée des insectes ailés ou à pattes: en effet, les intérieurs et armoires propres sont beaucoup moins attractifs pour les parasites. Les grilles contre les insectes installées aux fenêtres et aux portes préviennent également l'intrusion des insectes gênants.

La lourde artillerie chimique n'est pas toujours nécessaire

Il faut utiliser les insecticides correctement pour obtenir l'effet souhaité. Mais c'est naturellement encore mieux d'éviter l'intrusion des nuisibles et donc l'utilisation de pesticides. «Le conseil est très important dans la lutte contre les nuisibles, car ce n'est que s'il est bien utilisé qu'un produit sera efficace. Nous expliquons aussi le mode de vie des insectes, pour que les gens puissent éliminer tout

ce dont ils ont besoin pour vivre. Ainsi, dans le cas des cancrelats et des fourmis, la propreté de la cuisine est extrêmement importante. Il ne faut pas laisser traîner des miettes, du sucre ou des boîtes ouvertes. Dès que des aliments sont accessibles, aucun piège ne peut être efficace», souligne *Peter Heiniger*, propriétaire des drogueries Heiniger à Aesch et Reigoldswil (BL). Des répulsifs naturels peuvent aussi être efficaces, mais leur effet n'est pas garanti. «Comme produits naturels, on utilise du géranjol, de la citronnelle ou d'autres huiles essentielles. Mais leur efficacité est généralement moindre que celle des produits chimiques. Contre les mites, je préfère vendre des antimites classiques, car ça peut coûter cher quand on a des vêtements coûteux dans l'armoire. Contre les mouches, en revanche, on peut bien tester l'efficacité d'un produit au géranjol. C'est très individuel.» Selon de récentes études, l'efficacité de la citronnelle dans les bougies ne peut pas être démontrée (voir dossier spécialisé «Maladies à transmission vectorielle», mai 2018). Le seul produit naturel dont l'efficacité est démontrée est l'huile essentielle d'eucalyptus citronné (*eucalyptus citriodora* avec le principe actif PMD ou citriodiol). Il est aussi efficace que le DEET, mais peut être appliqué comme répulsif sur la peau.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources

- 1 Organe officiel de publication de l'Association suisse des propriétaires fonciers. www.hausinfo.ch/fr/home/assurance-securite/animaux-vermines/insectes-nuisibles-dans-la-maison.html
- 2 Williams, G.R., Troxler, A., Retschnig, G., Roth, K., Shutler, D., Yañez, O., Neumann, P., Gauthier, L. 2015. Neonicotinoid insecticides severely affect honey bee queens. *Scientific Reports* 5, 14621; doi: 10.1038/srep14621. 2015
- 3 Some Organophosphate insecticides and herbicides. Publikation, die die Expertensicht einer IARC-Arbeitsgruppe repräsentiert. Lyon, 2015. www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/MonographVolume112.pdf
- 4 Office fédéral de l'agriculture (OFAG), position de l'OFAG au sujet du glyphosate. Berne, 2017. www.blw.admin.ch/blw/fr/home/nachhaltige-produktion/pflanzenschutz/pflanzenschutzmittel.html
- 5 Doppler, Mangold et al, Hohe PSM-Belastung in Schweizer Bächen. Pollution élevée par les produits phytosanitaires dans les rivières suisses – Office fédéral de l'environnement OFEV, Berne, 2017
- 6 www.bag.admin.ch/bag/fr/home/themen/mensch-gesundheit/chemikalien/chemikalien-im-alltag/chemikalien-gegen-schaedlinge.html

Mieux vaut prévenir que guérir: en Suisse, 270 000 personnes sont victimes chaque année d'une chute à la maison. Rangez donc les jouets ou les chaussures et dégagez l'escalier de la cave. Utilisez du matériel antidérapant dans la salle de bains et fixez les tapis glissants.

Ne trébuchez pas sur votre négligence.



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

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Tout simplement sûr.





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!

ESD-Ausbildungszyklus 2019–21

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

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



COMMENT DONNER DES CONSEILS INTIMES

Les règles restent un sujet tabou. Bien des femmes se gênent de parler de leur intimité. Et plus encore avec des inconnus. Comment surmonter les blocages des clientes, mais aussi ses propres appréhensions, pour aborder ce sujet en droguerie?



Pourquoi ne pas prendre pour thème les menstruations, la ménopause et les soins intimes? Les clientes pourront plus facilement surmonter leurs réticences si le personnel spécialisé fait le premier pas.

Ceux qui ont le cran de parler directement des règles et des soins intimes aux clientes font clairement partie de la minorité. La plupart des professionnels, et pas seulement les droguistes, sont gênés à l'idée d'aborder ce thème. A moins qu'une cliente ne vienne spécialement en droguerie pour des problèmes de menstruation ou de ménopause. C'est dommage pour les affaires, car les femmes ont souvent plus de questions qu'on ne le suppose. Or, réussir à conseiller de manière confidentielle et fiable permet généralement de fidéliser une nouvelle cliente.

Les menstruations: le sujet dont tout le monde parle

Pour inciter les clientes à venir demander conseil en droguerie, il faut aborder soi-même le thème. Faire des menstruations le sujet dont tout le village ou toute la ville parle peut ainsi être un premier pas. La droguerie Egger, à Koppigen (BE), en a fait l'expérience. L'automne dernier, l'équipe a organisé pour la première fois une «Ladies Night». Si les débuts ont été hésitants, l'expérience s'est finalement révélée un succès: vu l'importance de la de-

mande, l'activité a de nouveau été proposée début mai. Et les droguistes de la droguerie Egger ont constaté que tout est beaucoup plus simple la deuxième fois. «Si nous étions encore un peu embarrassées de parler directement aux clientes la première fois, cela ne nous posait plus problème cette fois», déclare *Isabelle Ruef*, directrice suppléante. «Car nous savons qu'une telle soirée en vaut la peine et que le besoin de connaissances est important. En plus, nous avons eu une excellente intervenante *Bea Loosli*, de Ladyplanet Sàrl, qui parle sans détour et aborde avec beaucoup d'humour les thèmes des règles et de la contraception.» Et Isabelle Ruef de souligner que cela l'a aussi aidée, ainsi que toute son équipe, à aborder ce thème de manière plus décontractée. L'équipe a accroché des flyers dans le village pour annoncer ces soirées et même créé une exposition sur le thème des menstruations et des troubles qui peuvent les accompagner. Des flyers ont naturellement aussi été distribués activement en droguerie. Facebook a également contribué à amener des participantes à ces premières soirées. «C'est intéressant de voir que sur les 22 participantes à la première soirée, nom-

breuses sont celles qui se sont inscrites en hésitant, assez tard et surtout de manière anonyme via Facebook. Les choses ont bien changé maintenant. Depuis le premier cours, les clientes osent beaucoup plus venir vers nous et aborder le thème directement.» Les participantes à la deuxième soirée se sont aussi inscrites plus tôt et généralement personnellement en droguerie.

Enthousiasmer un groupe-cible intéressant pour la droguerie

Ce qui ne coûte rien n'a pas de valeur – cela vaut aussi pour les Ladies Nights de la droguerie Egger. Les participantes ont dû verser une contribution aux frais de 35 francs. Un montant qui a d'abord fait hésiter les droguistes, elles n'étaient pas habituées à demander une contribution financière pour les soirées d'information. Mais il était important pour la droguerie que les coûts de location pour les locaux externes et pour l'intervenante soient couverts. Comme la deuxième soirée a finalement attiré plus de monde que prévu, l'activité a même généré un petit bénéfice. Une somme qui a aussitôt été reversée aux clientes. Le «bénéfice» a en effet été remis sous forme de bons distribués directement aux participantes à la soirée. «Nous avons d'emblée été convaincues par les Ladies Nights. Nous savons maintenant qu'il vaut la peine d'organiser des soirées d'information et que le fait de demander une petite contribution aux frais nous permet de n'avoir que des participantes vraiment intéressées», constate Isabelle Ruef. L'intervenante Bea Loosli a expliqué beaucoup de choses intéressantes sur le cycle menstruel et les troubles de la menstruation, tout en intégrant des indications sur les médicaments naturels, comme la racine d'igname, lesquels sont disponibles en droguerie. Ces soirées détendues et pleines d'humour aident tout le monde à surmonter d'éventuelles appréhensions – aussi bien les participantes que les droguistes. Avec un âge moyen d'environ 25 ans, les participantes sont en outre un intéressant groupe-cible, que l'on ne rencontre d'habitude pas souvent

en droguerie. Isabelle Ruef est persuadée que les thèmes des menstruations et de la contraception naturelle sont en plein dans l'air du temps et contribuent à relier les jeunes femmes à la droguerie. C'est dans son entourage proche qu'elle a fait les constatations les plus surprenantes: «Des collègues qui étaient très sceptiques quant à la thématique choisie ont été enthousiasmées et sont même devenues des clientes.» Globalement, la directrice suppléante constate que de nombreuses femmes renoncent à la pilule contraceptive et autres préparations hormonales et que la contraception naturelle est de nouveau plus demandée. Ou, comme Bea Loosli l'a souligné dans sa conférence «pourquoi avaler des médicaments trente jours durant si l'on n'est fertile que quelques jours par mois?»

Isabelle Ruef a été étonnée de constater que les femmes en général ne savent pas grand-chose sur leur corps et le cycle menstruel. Le potentiel d'informations est donc très grand. Les Ladies Nights offrent justement une base idéale pour d'autres conseils en droguerie. Depuis la première soirée, la demande concernant des produits intimes a augmenté et les gens ont remarqué que la droguerie Egger participe activement à réduire le seuil d'inhibition – et donc, constate Isabelle Ruef, les clientes sont aujourd'hui nettement plus nombreuses à considérer la droguerie comme leur adresse de référence pour tout ce qui concerne le cycle menstruel et l'hygiène intime. Et ce n'est pas seulement une impression subjective de l'équipe, les bons distribués lors de la Ladies Night en attestent: ils sont bien utilisés et amènent régulièrement des clientes intéressées par des produits sur le thème des règles.

Parler de ses propres expériences

Adopter aussi ouvertement une attitude de pionnier sur un thème aussi tabou s'est révélé payant à plus d'un égard pour la droguerie Egger. Ainsi, les femmes sont contentes de savoir qu'elles ont un interlocuteur compétent pour répondre à toutes leurs questions sur les règles. A propos des entretiens de conseil, Isabelle Ruef a encore fait une constatation: «Rien n'est plus efficace que d'aborder ouvertement le sujet et de parler de ses propres expériences. Cela incite la cliente à faire de même et je peux alors entamer un entretien de conseil réussi.» En effet, s'il est un sujet qui se prête à l'échange d'expériences personnelles et à des entretiens au niveau interpersonnel, c'est bien celui des questions intimes.

| Flavia Aeberhard / trad: cs



ISABELLE RUEF, DIRECTRICE SUPPLÉANTE DE LA DROGUERIE EGGER, KOPPIGEN

«Rien n'est plus efficace que d'aborder ouvertement le sujet et de parler de ses propres expériences.»

LES MERVEILLES DE LA FORÊT

Un vert intense, le bruissement des feuilles et de l'air pur... Rien de tel pour se faire du bien et renforcer son système immunitaire qu'une balade dans les bois après une journée stressante.



Le bon air de la forêt: certaines substances de défense des arbres renforcent aussi le système immunitaire des êtres humains.

Tous ceux qui se promènent de temps à autre au milieu des arbres savent bien que la forêt nous fait du bien. C'est un havre de fraîcheur lors des chaudes journées d'été, une oasis de calme loin de la ville ou un espace de découvertes pour des promenades contemplatives – la forêt parle à tous les sens et permet de débrancher et de reprendre des forces. La forêt ne fait pas seulement du bien à l'âme, elle joue aussi un rôle important dans l'équilibre du climat, en transformant le CO₂ en oxygène. En plus, les arbres stockent de l'eau, fournissent du bois, offrent une protection contre les dangers naturels et servent d'abri et de nourriture à de nom-

breux animaux. Enfin, la forêt participe à la santé: la science collecte de plus en plus d'indices montrant que de passer du temps en forêt a des effets directs sur notre état de santé.

Soigner sa santé en forêt

Les Japonais connaissent depuis longtemps les vertus thérapeutiques des arbres. Le Ministère japonais de l'agriculture, des forêts et des pêches a lancé le terme «Shinrin Yoku» en 1983, ce qui signifie littéralement «bain de forêt». Aujourd'hui, la sylvothérapie est un élément à part entière des soins de santé au Japon et en Corée du Sud. Les

centres de sylvothérapie, où des sylvothérapeutes certifiés conduisent les patients dans la forêt, se développent aussi en Europe et aux Etats-Unis. Mais on peut aussi se promener en forêt sans être accompagné d'un spécialiste. La formule est simple: choisir sa forêt, flâner tranquillement, ouvrir tous ses sens et respirer profondément. Le simple fait d'observer la nature fait du bien à l'âme. Inspirer profondément dans les bois est particulièrement sain car l'air y contient moins de polluants, de poussières et de suie qu'en ville. Et ça sent franchement bon en forêt, pas vrai? Notre nez perçoit par-ci les odeurs des feuilles en décomposition et de la terre humide, par-là ceux de la résine et des aiguilles de sapin ou même des champignons sauvages. Mais l'air de la forêt est encore bien plus complexe que cela. Les bois ne sont pas seulement riches en molécules odorantes, les arbres diffusent aussi, par leurs feuilles, des huiles essentielles, principalement constituées de terpènes. Les arbres le font d'ailleurs pour une raison bien précise: la science sait aujourd'hui que les plantes communiquent ainsi entre elles, et même avec d'autres organismes vivants. Les arbres sont ainsi capables de prévenir leurs semblables en cas d'attaques de parasites. Lorsque les autres arbres perçoivent ces messages d'alarme, ils produisent au plus vite des substances de défense spécifiques qu'ils diffusent à leur tour à l'entour. Ces substances, appelées phytoncides, sont importantes pour l'immunité des plantes et ont également des effets antibiotiques. Aujourd'hui, on connaît près de 2000 composés volatils odorants servant à la communication de quelque 900 espèces

RECOMMANDEZ À VOS CLIENTS DE S'IMMERGER DANS LA FORÊT

- Choisissez une forêt qui vous plaît particulièrement.
- Promenez-vous tranquillement. Il n'est pas important de se dépenser physiquement.
- Arrêtez-vous régulièrement et laissez tous vos sens s'imprégner des impressions qui s'offrent à vous.
- Inspirez profondément et prenez conscience de la diversité des couleurs de la forêt.
- Inspirez profondément et prêtez l'oreille au bruissement des feuilles et à tous les autres bruits.
- Inspirez profondément et prenez conscience de toutes les odeurs qui vous entourent.
- Prenez le temps de regarder attentivement tout ce qui s'offre à vous.
- Reposez-vous si vous vous sentez fatigué et buvez si vous ressentez de la soif.



HAUTE TENEUR
en Arnica montana fraîche

WELEDA
Depuis 1921

ABSENCE TOTALE
de conservateurs

LA FORCE
INTÉGRALE DE
TOUTE LA PLANTE
de la fleur à la racine

GEL À L'ARNICA WELEDA
En cas de contusions

30% d'arnica
extrait de plante fraîche

- ✓ Rafraîchit immédiatement
- ✓ A un effet analgésique
- ✓ Conseil: ne grasse pas et pénètre facilement, sans coller

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.

de plantes. Certains de ces terpènes, comme l' α -pinène, le β -pinène, le limonène et le 1,8-cinéol, communiquent vraisemblablement aussi avec le système immunitaire de l'homme¹. Ce que les arbres utilisent pour échapper aux nuisibles renforcerait donc le système immunitaire humain et le rendrait plus résistant contre les maladies cardiovasculaires et cancéreuses^{2,3}.

La science fournit des preuves

Depuis quelques années, plusieurs universités japonaises proposent d'effectuer des recherches en sylvothérapie. Les découvertes du professeur Qing Li, biologiste et chercheur à la Nippon Medical School, à Tokyo, ont été largement diffusées dans les médias et lui valent le statut de pionnier de la sylvothérapie. Son équipe de recherche a découvert qu'un jour seulement après un passage en forêt, le nombre des cellules tueuses parmi les lymphocytes augmente sensiblement et que cet effet perdure pendant plus d'une semaine¹. Après une demi-heure en forêt déjà, il y a amélioration de l'oxygénation des cellules et de la circulation sanguine. Par ailleurs, les phytoncides activent les cellules tueuses dans l'organisme humain. Ces cellules tueuses naturelles ne s'en prennent pas seulement aux virus et aux bactéries étrangères mais aussi aux cellules cancéreuses tout en renforçant l'ensemble du système immunitaire.

Les chercheurs ont en outre pu démontrer que l'immersion en forêt diminue considérablement les

concentrations urinaires des hormones du stress, comme l'adrénaline et la noradrénaline, et abaisse la tension et la fréquence cardiaque². Selon une étude de l'Université de Chicago, plus la présence des arbres est importante là où l'on vit, plus le risque de maladies cardiovasculaires diminue⁴.

La forêt est à tout le monde

Rien de tel donc que d'aller en forêt! Se rendre régulièrement dans les bois n'est pas seulement bon pour la régénération et la prévention des maladies mais améliore aussi le sommeil et l'humeur. Se promener au milieu des arbres diminue les hormones du stress tout en augmentant les taux des hormones de la bonne humeur, comme la sérotonine et la dopamine. Alors, pourquoi attendre? Sous nos latitudes, un tiers de la terre est recouverte de forêt – et cette dernière est ouverte à tout le monde.

| Stephanie Weiss / trad: cs

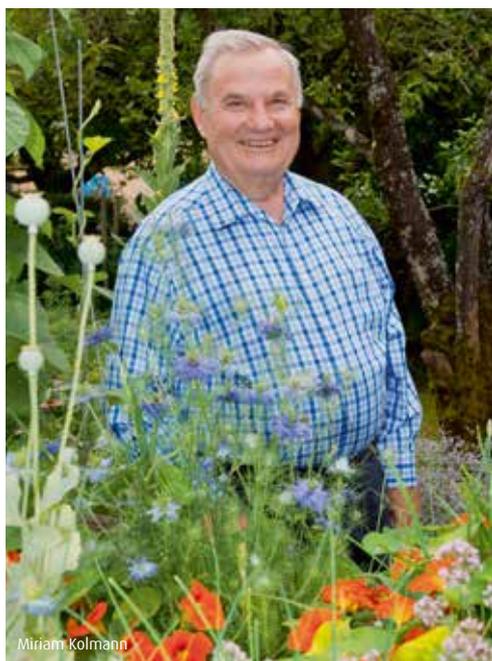
Sources

¹ Li Q. et al.; Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School, Tokyo, 2006

² Ideno, Y. et al.; Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2018

³ da Silva SL. et al.; Chemotherapeutic potential of the volatile oils from *Zanthoxylum rhoifolium* Lam leaves. *Yano T Eur J Pharmacol*, 2007

⁴ Geoffrey H. Donovan et al.; The Relationship Between Trees and Human Health. Evidence from the Spread of the Emerald Ash Borer. *American journal of preventive medicine*, 2013



Miriam Kolmann

«LA FORÊT, C'EST LA VIE»

Le droguiste Claude Roggen est un grand connaisseur des plantes médicinales indigènes. Les trois drogueries qu'il a fondées à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont (FR) sont spécialisées dans les médicaments naturels. Claude Roggen va souvent dans la nature pour faire de la botanique et a consacré un livre à sa passion. Pour ses médicaments, il mise aussi sur la force des arbres.

«Pour moi, la forêt, c'est la vie. Tout ce qui s'y passe, ce sont des petits miracles et des cadeaux qui nous sont offerts. Elle nous donne un trésor de médicaments à nul autre pareil. C'est pourquoi nous misons volontiers sur des remèdes de la forêt et fabriquons par exemple différentes huiles de fougère, en mettant les racines et les feuilles dans de l'huile d'olive. Ensuite, nous exposons le mélange à l'alternance du jour et de la nuit, selon une ancienne formule. Les forces de la plante peuvent ainsi se transmettre. La racine de fougère, par exemple, est efficace contre les crampes. Nous travaillons aussi beaucoup avec des résines, qui soignent les plaies. Pour nous, la forêt constitue une importante source de santé et renforce le corps, l'âme et l'esprit.»

| Propos recueillis par: Stephanie Weiss

Profitez maintenant! Célébrez avec nous les 10 ans de vitagate.ch

Inscrivez-vous et
recevez **gratuitement**
des **contenus** de
vitagate.ch jusqu'au
31.12.2018.

Mettez les articles de vitagate.ch en lien sur le site de votre droguerie:

- Le site internet de votre droguerie, gagnant ainsi en actualité et en diversité, est mieux perçu
- Les visiteurs de votre site internet profitent d'informations scientifiquement contrôlées, actuelles et de saison, sur des thèmes de santé
- Avec la création de ces liens, votre site internet et celui de vitagate.ch sont mieux référencés et ont donc plus de chance d'apparaître dans les résultats de recherche



Plus d'info:



<https://tinyurl.com/ycwscre6>

vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

Inscrivez-vous maintenant:



<https://tinyurl.com/y7w4uj7x>



**Berufsbegleitend zur
dipl. Pflegefachfrau HF.**

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

careum Bildungszentrum Der beste Ort für Gesundheitsberufe.

PROTECTION SOLAIRE?

Vous rougissez ...
... au lieu de bronzer?
Alors vous avez certainement utilisé la mauvaise crème solaire. Vous apprendrez tout ce que vous devriez savoir sur la protection solaire sur **vitagate.ch**, la plateforme de santé des drogueries suisses: Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.




vitagate.ch – la plateforme de santé des drogueries suisses sur internet
vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

NOUVEAUTÉ



BURGERSTEIN

Burgerstein BIOTICS-D – pour votre intestin, avant et pendant le voyage. BIOTICS-D est un complément alimentaire à base de cultures naturelles de bactéries et de levures qui régulent l'équilibre de la flore intestinale. Idéal pour préparer un voyage et pour des vacances sans soucis. Capsules pratiques à emporter – sans refroidissement.

www.burgerstein-biotics.ch



VIFOR CONSUMER HEALTH SA

NOUVEAU: ANTI-BRUMM® Kids. Avec le premier spray anti-moustiques formulé spécifiquement pour la peau sensible des enfants, ANTI-BRUMM® Kids* offre aux enfants dès 1 an la protection idéale. Son principe actif est reconnu pour sa tolérance cutanée et apporte la protection la plus fiable pendant 8 heures.

* Utilisez les répulsifs avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

www.antibrumm.ch

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: 4 juin 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



Droguerie J. Morgenthaler
 Médicaments • Homéopathie • Herboristerie
 Phytothérapie • Diététique • Parfumerie
2800 Delémont **Tél. 032 435 53 55**

A remettre pour l'automne 2019

Ou selon entente Droguerie à Delémont

- Emplacement idéal au cœur
- De la ville de 12 000 habitants
- CA important, surface vente 230 m² + cave env. 40 m²
- Loyer fr. 3100.–/mois + charges

Personne de contact: Jean Morgenthaler
 Tél. 032 435 53 55, mail: droguerie_jm@bluewin.ch

Ein junges Startup Unternehmen aus dem Nahrungsergänzungsmarkt, sucht per sofort oder nach Vereinbarung aufgestellte Persönlichkeiten.

Drogist/in / Pharmaassistent/in 20 – 40 %

Im Aussendienst für folgende Gebiete: Basel, Ostschweiz, Innerschweiz, Grossraum ZH

Anforderungsprofil:

- Sie sind mobil / arbeiten gerne selbständig
- Sie haben Erfahrung im Aussendienst

Was wir bieten?

- Selbständige Einteilung der Arbeitszeiten
- Attraktive Entlohnung

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie bitte per E-Mail info@viterba.ch oder per Post an uns.

Herb + Bitter AG, Silvia Jodar, Bösch 67,
 6331 Hünenberg, Tel. +41 41 624 68 78,
www.viterba.ch



Günstig abzugeben, zwecks Schliessung der Drogerie,

gut erhaltene Ladeneinrichtung für ca. 100 m²

ab Mitte Oktober 2018. Auskunft erteilt Nützi Ladenbau,
 Wolfwil, Tel. 062 926 13 23.

Auf dem Laufenden mit *d-mail*.



Der elektronische Newsletter *d-mail* bietet wöchentliche News aus der Branche und dem Schweizerischen Drogistenverband. Abo bestellen: info@drogistenverband.ch, Tel. 032 328 50 30

Die **Figeas AG** ist eine in den Bereichen Administration, Finanzen, kommerzielle Verwaltung und Informatik tätige Dienstleistungsgesellschaft der Assura-Gruppe. Sie beschäftigt über 1200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit attraktiven und entwicklungsfähigen Arbeitsplätzen. Die Figeas AG bietet zahlreiche interessante Karrieremöglichkeiten für motivierte und qualifizierte Mitarbeitende.

Zur Verstärkung unseres Teams am Standort Bern – Bümpliz oder Wangen bei Olten suchen wir eine/n:

Sachbearbeiter/innen ambulante Leistungen

Ihr Aufgabengebiet

- Nach einer Ausbildungsphase kontrollieren Sie Rechnungen aus dem Bereich KVG/VVG und analysieren den Leistungsanspruch gemäss den gesetzlichen/vertraglichen Bestimmungen und den zur Anwendung kommenden Preisen und Tarifen.
- Beim Einholen von Auskünften und notwendigen Abklärungen zur Festsetzung der gesetzlichen Leistungspflicht werden Sie von unseren internen Spezialisten unterstützt.
- Sie verarbeiten Rechnungen und bereiten die Auszahlungen vor.
- Korrespondenz nach Vorlage und Telefonkontakt mit Versicherten, Leistungserbringern und Behörden.

Ihr Profil

- Abgeschlossene Ausbildung als Pharmaassistent/in, Drogist/in oder in ähnlichem Berufsfeld.
- Kenntnisse der Sozialversicherungs- und/oder der Medizinalbranche von Vorteil.
- Gute Anwenderkenntnisse der gängigen Informatikmittel.

Anstellungsbeginn: Per 1. Juli 2018 oder nach Vereinbarung
Beschäftigungsgrad: 100 %

Arbeitsort: Bern – Bümpliz oder Wangen bei Olten

Wir bieten Ihnen eine interessante, abwechslungsreiche Tätigkeit mit zeitgemässen Anstellungsbedingungen, interner Weiterbildung und Aufstiegsmöglichkeiten sowie einen modernen, an die öffentlichen Verkehrsmittel angepassten Arbeitsplatz.

Entsprechen Sie dem gesuchten Profil? Dann senden Sie uns Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen via www.jobs.ch.

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass wir elektronische Bewerbungen bevorzugen. Dies ermöglicht uns eine rasche Bearbeitung. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass per Post eingegangene Bewerbungsunterlagen nicht zurückgesandt und ausschliesslich per E-Mail beantwortet werden.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an unserem Unternehmen und freuen uns auf Ihre Bewerbung.

Figeas AG
 Dienstleistungsgesellschaft
 der Assura-Gruppe
 Human Resources
 C.-F. Ramuz 70
 Postfach 531
 1009 Pully
www.assura.ch

Assura
meine Zukunft

www.assura.ch

ASSURA

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.

