



COMMERCE DE DÉTAIL: LA CROISSANCE STAGNE

**LES NOUVEAUX DROGUISTES
CFC ET DIPLÔMÉS ES**

**LE BURN-OUT N'EST PAS UNE
MALADIE PROFESSIONNELLE**

**SUBSTANCES AMÈRES:
NOUVEAUX EFFETS DÉMONTRÉS**



ESD-Cycle de formation 2019-21 Des perspectives pour l'avenir

Journée d'information cycle 2019-21

Lundi 29 octobre 2018, 14h00-17h00.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Délai d'inscription pour le cycle 2019-21

Le délai d'inscription pour tous les candidat(e)s est fixé au 28 février 2019.

Journée de discussion

Nous répondrons à toutes vos questions relatives à la matière de l'examen d'admission le jeudi 7 mars 2019.

Examen d'admission

Mercredi 20 mars 2019

Branches soumises à l'examen

Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Pour vous préparer à l'examen d'admission, vous recevrez des exercices sur CD-ROM.

Les titulaires d'une maturité professionnelle ou gymnasiale sont dispensé(e)s de l'examen d'admission.

Début du cycle 2019-21

Lundi 19 août 2019

ESD Ausbildungszyklus 2019-21 Eine Zukunft mit Perspektiven

Informationstag Zyklus 2019-21

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

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Einschreibefrist für den Zyklus 2019-21

Die Einschreibefrist für sämtliche Kandidatinnen und Kandidaten ist der 28. Februar 2019.

Besprechungstag Aufnahmeprüfung

Wir beantworten Ihre Fragen zum Prüfungsstoff am Donnerstag, 7. März 2019.

Aufnahmeprüfung

Mittwoch, 20. März 2019

Prüfungsfächer

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

Beginn des Ausbildungszyklus 2019-21

Montag, 19. August 2019

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

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

Inscription

à la journée d'information du 29 octobre 2018

Name / Nom: _____

Adresse / Adresse: _____

E-Mail / Courriel: _____

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée

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

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

École supérieure de droguerie

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

Anmeldung

für den Informationstag vom 29. Oktober 2018

Vorname / Prénom: _____

PLZ Ort / NPA localité: _____

Telefon / Téléphone: _____

Gym. Maturität / maturité gymnasiale

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



Dans son ensemble, le commerce de détail stagne en Suisse – il continue de progresser en ligne, mais son chiffre d'affaires recule dans les magasins traditionnels.



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

4 Clôture 2018

38 étudiantes et étudiants de l'ESD obtiennent leur diplôme

7 Journée des plantes médicinales

La fondation Ballenberg des drogueries suisses invite à visiter le jardin des plantes médicinales

8 Fin d'apprentissage

Dans toute la Suisse, des droguistes CFC ont terminé leur apprentissage cet été



18 Interview du Prof. Dr. méd. Georg Bauer

Médecin spécialiste de la santé au travail, il étudie les moyens d'améliorer les ressources pour prévenir les maladies et promouvoir la santé.

22 Employés Droguistes Suisse

Les vacances – droits et devoirs. 2^e partie.



23 Soin des lèvres

La meilleure protection pour les lèvres exposées au soleil et à la chaleur

25 Stress et épuisement

Les maladies liées au stress ne sont pas considérées comme des maladies professionnelles – pourquoi donc?

28 Substances amères

Inflammations intestinales, asthme, diabète de type 2: les effets positifs des substances amères sur ces maladies

31 Marché de l'emploi

CLÔTURE FESTIVE: 38 DIPLÔMÉS ACCLAMÉS!

Le 5 juillet, la cérémonie de clôture du cycle de formation 2016–2018 a eu lieu au Château de Neuchâtel. 38 heureux droguistes, dont 34 femmes et 4 hommes, ont reçu leur diplôme ES à cette occasion. Une nouvelle étape de vie commence ainsi pour ces jeunes entrepreneurs.



Anita Vozza

Les diplômés 2018 de l'ESD entament leur vie professionnelle avec un «sac à dos bien garni». Premier rang (de g. à dr.): Manuela Kolaj, Ramona Nafzger, Blerta Ramadani, Muriel Maag, Nina Schirmer, Petra Schmidlin, Carole Dobler, Nicole Scandella, Tabea Sonderegger, Nelly Stoll, Ines Mascarinhos. Deuxième rang: Alexandra Kocher, Lorena Bornacin, Sarina Michèle Jud, Annina Schönenberger, Marine Guillaume, Michèle Aline Godel, Morgane Baur. Troisième rang: Angela Just, Roses Deslarzes, Claudia Senn, Sarah Kaufmann, Irina Schaich, Eva Badertscher, Roman Greter, Luca von Ah, Rachel Stähli. Quatrième et cinquième rang: Silja Meier, Alexandra Grüniger, Martina Häfele, Morena Bernhart, Snezana Petrovic, Vincent Charrière, Florian Regamey, Désirée Schmid, Adina Rölli, Carina Diana Sommerhalder et Eliane Erni.

Une joyeuse assemblée de jeunes diplômés en tenue de fête accompagnés de leurs proches s'est réunie au Château de Neuchâtel dans l'après-midi du 5 juillet. On pouvait lire sur le visage des 38 étudiants ayant terminé le cycle de formation 2016–2018 la joie de recevoir le document tant convoité. La grande salle était tellement remplie que les organisateurs ont décidé transmettre la cérémonie sur grand écran dans une salle voisine.

«Les connaissances, à elles seules, ne suffisent plus», a rappelé *Beat Günther*, directeur de l'Ecole supérieure de droguerie, dans son discours d'ouverture bilingue. Raison pour laquelle l'ESD veut donner à ses étudiants un «sac à dos bien garni» pour entamer leur vie professionnelle – dans le sens du principe d'Heinrich Pestalozzi: apprendre avec la tête, le cœur et les mains. Pour pouvoir relever les défis de la branche, le directeur a souhaité aux futurs jeunes entrepreneurs «de l'élan, du courage

et du plaisir. Soyez innovants et acceptez les erreurs». Les étudiants ont d'ailleurs démontré leurs capacités d'innovation avec leur travail de groupe, «Femwell», une plate-forme qui entend couvrir tous les besoins des femmes.

Dans son discours, *Bernhard Kunz*, président de la commission scolaire, a souligné l'importance des réseaux. La société constamment connectée via smartphone connaît parfaitement l'importance d'un réseau qui fonctionne bien, aussi dans la vie professionnelle. Raison pour laquelle il a appelé les jeunes diplômés à s'engager aussi dans des associations: «Soyez des cordages pour la profession.»

Début d'une nouvelle étape de la vie *Peter Schleiss*, président de la commission d'examens, est ensuite intervenu et a remis les diplômes tant convoités. L'assemblée s'est alors faite entendre et a accompagné chacune des 38 remises de diplôme d'un tonnerre d'applaudissements. Avec une note de diplôme de 5,5, *Martina Häfele* a réalisé la meilleure performance de sa volée. Le visage rayonnant, elle a reçu le premier prix, un bon d'achat et un set d'écriture en or de Galexis et un bon pour une formation Master d'Omida. Le deuxième prix est revenu à *Nicole Scandella* et *Anina Schönenberger* qui ont toutes deux obtenu la note de 5,4. Enfin, *Roman Greter*, *Marine Guillaume* et *Silja Meier* se sont partagés la 3^e place, avec la note de 5,3.

Dans un deuxième temps, l'assemblée a pris officiellement congé du vice-recteur, le *Dr Karl Krienbühl*, qui a pris une retraite anticipée. Ce professeur

apprécié de chimie et biochimie a fait le point sur ses 31 ans d'enseignement à l'ESD. Après avoir reçu son certificat de travail de la part de Beat Günther, *Bernhard Kunz* l'a nommé «droguiste d'honneur HC». Comme ce titre n'existe pas officiellement, «honoris causa» a sciemment été écrit en majuscules. Surtout pour exprimer les qualités humaines et professionnelles du vice-recteur sortant. Les festivités se sont ensuite poursuivies en présence de nombreux invités dans les bâtiments de l'ESD, à la rue de l'Evole 41.

«Travail et Amitié» dans l'association des étudiants

Après le dernier intermède musical, le directeur *Beat Günther* a mis un terme à la cérémonie de clôture par ces mots: «Avec le diplôme fédéral de droguiste ES, vous recevez un précieux document. Conservez-le bien – et tout de bon!» A l'extérieur, dans la cour du château, les membres de l'association d'étudiants ont formé une haie d'honneur et accueilli les nouveaux droguistes ES en chantant.

Le président de l'association estudiantine, *Christoph Glasstetter*, a souligné les atouts de cette forme de réseau: «Le grand avantage d'un droganer est qu'il peut compter sur un grand réseau parmi les droguistes ES. Parce qu'on se connaît tous soit grâce aux rencontres dans les groupes régionaux soit grâce aux activités nationales. Souvent, il s'agit aussi de réaliser quelque chose qu'on ne pourrait pas ou difficilement organiser tout seul. Ces contacts créent souvent des synergies professionnelles mais aussi des liens d'amitié très forts pour la vie.» En contrepartie, les membres doivent aussi répondre à quelques exigences. «Notre devise est «Travail et Amitié», ce qui signifie qu'un droganer est prêt à en faire plus pour réussir professionnellement. Et que les succès obtenus sont célébrés dignement au sein de la communauté d'amis.»



BEAT GÜNTHER, DIRECTEUR DE L'ESD

«Je vous souhaite de l'élan, du courage et du plaisir. Soyez innovants et acceptez les erreurs.»

L'ASSOCIATION D'ÉTUDIANTS DROGA NEOCOMENSIS

L'association d'étudiants Droga Neocomensis a été fondée en 1933. De structure fédéraliste, elle comprend trois associations: l'association des anciens (AH), l'activitas (association de formation) et huit associations régionales d'anciens. L'AH est responsable des activités nationales, comme l'assemblée générale ou la journée Couleur et dirige l'activitas. Les associations régionales organisent des rencontres mensuelles dans leur région. Droga Neocomensis fait partie des plus grandes associations d'étudiants de Suisse et compte actuellement 584 membres. Les étudiants de l'Ecole supérieure de droguerie peuvent faire une demande d'admission et doivent démontrer lors de la fuxification qu'ils maîtrisent les manières, le comment, le livre blanc et les chants des droganers. Les fuxes reçoivent un surnom, le vulgo, lors de cette procédure d'admission. Après environ une année, le fux est promu bursche. Au terme de la période d'études, le bursche devient un ancien (Alther) et se retrouve régulièrement avec les autres. Le programme annuel d'activitas comprend des rencontres, des excursions et des cours de soutien. Le bulletin «Le Droguier» est l'organe officiel de l'association d'étudiants.

Comme beaucoup d'associations d'étudiants, Droga Neocomensis n'a longtemps pas accepté les femmes, ce qui se remarque encore dans les titres donnés. «Dans les années 90, le nombre des femmes droguistes n'a cessé d'augmenter. C'est pourquoi l'AG de 1998 a finalement décidé d'admettre aussi les étudiantes. J'étais de la partie à l'époque et je trouve super comme les femmes s'engagent. Cette ouverture a fait beaucoup de bien à Droga. Les femmes sont généralement plus contentes et ouvertes dans leur façon d'être droguer que les hommes ne l'étaient auparavant. Aujourd'hui, alors que les hommes ne représentent plus que 7 % des étudiants de l'ESD, Droga ne serait plus viable sans les femmes», a rappelé Christoph Glasstetter.

Avec le rituel de bienvenue lors de la cérémonie de clôture, les droguers ont fêté une joyeuse nouvelle étape et leur entrée dans la vie active professionnelle.

| Stephanie Weiss / trad: cs



CHRISTOPH GLASSTETTER, PRÉSIDENT DE DROGA NEOCOMENSIS

«Aujourd'hui, Droga ne serait plus viable sans les femmes.»

> **EN SAVOIR PLUS**

Les images de la cérémonie de clôture.

Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

La Crème Riche Nuit nourrit, hydrate et régénère le tissu cutané. La texture riche et la haute concentration en substances actives stimulent les fonctions anti-âge naturelles de la peau. Le résultat est une peau plus lisse, plus ferme et rayonnant de fraîcheur. Aussi disponible sans parfum.
MADE IN SWITZERLAND.

NOUVEAU
CRÈME
RICHE NUIT

La compétence dermatologique,
l'excellence cosmétique.

RICHE EN SUBSTANCES ACTIVES. REND LA PEAU PLUS FERME ET PLUS LISSE.

«ICI, NOUS POUVONS MONTRER L'ORIGINE DE NOTRE BRANCHE»

La fondation Ballenberg des droguistes suisses a présenté son jardin des plantes médicinales et les connaissances botaniques des drogueries à l'occasion des journées des plantes médicinales. Des fabricants de la branche se sont aussi présentés aux visiteurs du Ballenberg.



Denise Muchenberger

Membre du conseil de fondation et droguiste, Sandro Wyss estime que le Ballenberg vaut toujours une visite – même pour ses collègues de la branche.

Gian Lio, 3 ans, s'apprête à broyer des herbes fraîches dans un mortier plein à craquer. Il a mélangé persil, romarin, livèche, basilic, ciboulette et sel et pile le tout pour confectionner son propre sel aux herbes. Il veut ramener à sa maman le sel qu'il vient de préparer au stand d'Herbamare. Un peu plus loin, au stand de Schweibenalp Alpine, communauté notamment orientée sur la permaculture, *Susanne Wacker* répond aux questions des visiteurs. «J'ai de la rue domestique dans mon jardin, que puis-je en faire?» lui demande une visiteuse. Des bains de pieds, par exemple. «Les femmes en période de ménopause peuvent aussi en mâcher quelques feuilles. Mais il faut surveiller le dosage car la plante peut être toxique.» La visiteuse l'écoute attentivement, la remercie et poursuit son chemin. Car il y a encore beaucoup d'autres choses à découvrir et à apprendre au Ballenberg.

Les journées des plantes aromatiques organisées le dernier week-end de juin ont attiré de nombreux

visiteurs très intéressés au musée en plein air du Ballenberg, près de Brienz (BE). Profitant de températures estivales, des producteurs de la branche de la droguerie se sont présentés au public et ont répondu aux questions concernant l'utilisation et les effets des plantes médicinales. Des visites guidées, en français et en allemand, ont permis de découvrir plus précisément le jardin des plantes médicinales. La droguerie historique et la maison d'époque qui l'abrite étaient aussi ouvertes aux visiteurs, qui ont pu assister à la fabrication de médicaments par des experts de la branche. *Kathrin Nydegger*, du conseil de fondation de la fondation Ballenberg des droguistes suisses, était présente au stand d'information et expliquait aux visiteurs où trouver ce qu'ils cherchaient. «Notre roue de la fortune est particulièrement appréciée, elle attire les enfants comme un aimant», assure-t-elle en souriant. Étaient notamment en jeu, des petits flacons de shampoing, des pastilles à la pimprenelle et des tubes de dentifrice.

Autre membre du conseil de fondation, *Sandro Wyss* est satisfait de l'affluence et de la bonne ambiance. Avec toute l'équipe de la fondation du Ballenberg, il utilise les journées des plantes médicinales pour s'adresser au grand public et faire la promotion de la profession et du travail des droguistes. «Notre branche a beaucoup changé, nous sommes aussi confrontés à une numérisation croissante pour atteindre le grand public», explique Sandro Wyss. «Ici, sur les hauteurs du Ballenberg, nous pouvons montrer les origines et les racines de notre branche.» Il aurait plaisir à voir plus de droguistes, qu'ils soient diplômés, apprentis ou étudiants, ainsi que des producteurs et des fournisseurs venir visiter le fonds historique de la droguerie avec son jardin de plantes médicinales en fleurs. «Une visite vaut toujours la peine, car elle permet des échanges passionnants et profitables à toutes les parties.»

| Denise Muchenberger / trad: cs

FÉLICITATIONS!

C'est en tenues festives et le visage radieux que les nouveaux droguistes CFC ont fêté la fin de leur apprentissage. Dans toute la Suisse, la remise des certificats a marqué la fin de cette année scolaire.

Ecoles professionnelles de Bâle et Soleure
C'est le 29 juin 2018, par une belle journée d'été ensoleillée, nous avons pu fêter les 20 nouvelles droguistes et 2 nouveaux droguistes CFC qui ont réussi leur procédure de qualification. Mention spéciale à *Rahel Bühler* (droguerie Frey, Gerlafingen), qui avec la note de 5,6 a obtenu la 1^{re} place, et à *Anna Barth* (DROPA Füllinsdorf), *Lara Borer* (pharmacie-droguerie Amavita Schneeberger, Arlesheim) et *Vanessa Furrer* (droguerie Nagel, Soleure) qui ont toutes trois décroché la 2^e place avec la note de 5,3. La section du nord-ouest de la Suisse de l'association des droguistes les félicite tous chaleureusement!

| Desirée Regez,
section du nord-ouest de la Suisse de l'ASD



Ecole professionnelle de Bâle



Ecole professionnelle de Soleure

Ecole professionnelle de Berne

La fête de remise des diplômes des droguistes s'est déroulée le 4 juillet à Münsingen. 45 des 47 apprentis ainsi que deux élèves redoubleuses ont réussi leur procédure de qualification. L'examen écrit des connaissances spécialisées a été la partie la plus ardue (meilleur résultat: 5,0). Résultats: (5,4) *Nadia Reinhard*, droguerie Pedro Durtschi Wattenwil, et *Melina Fuhrmann*, droguerie Max Kilchenmann Herzogenbuchsee. (5,3) *Olivia Riedel*, pharmacie-droguerie Bälliz SA Thoune, *Alice Blanchard*, drogueries Düdro SA Guin, et, *Irina Stulz*, droguerie Reichenbach Sàrl Morat. Sincères félicitations!

| Dr Reto Moser,
responsable de la formation des droguistes au
WKS Berne



Ecole professionnelle des Grisons

Le 28 juin, les jeunes droguistes CFC grisonnes ont pu célébrer la réussite de leur procédure de qualification. Les 11 élèves ont ainsi réussi la fin de leur apprentissage. Mention spéciale à *Lisa Buchli*, qui accède au 1^{er} rang avec la note 5,5 et à *Lorena Jud* et *Lea Todon* qui obtiennent la 2^e place avec la note de 5,4. Nous les félicitons et souhaitons à toutes le meilleur pour l'avenir.

| Marina Suter,
section grisonne de l'ASD,
département formation



Ecole professionnelle Lausanne

L'Ecole professionnelle Lausanne EPSIC a l'honneur de vous présenter les sept lauréat-es 2018: De gauche à droite en bas, *Justine Baudois* (Agrilogie, Morges), *Juliette Ammann* (Droguerie de Valère, Sion), en haut, *Mathias-Charles Bernasconi* (Droguerie de l'Alchimiste, Martigny), *Marielle Goy* (Droguerie de l'Alchimiste, Martigny), *Isaline Besson* (Droguerie Golaz, St-Sulpice), *Laetitia Conus* (Droguerie du Théâtre, Vevey) et *Estelle Bernard* (Droguerie de la Majorie, Sion). Les enseignant-es (sur la photo, *Mme Elodie Curchod* et *MM. Golaz* et *Truan*) et la direction de l'école les félicitent chaleureusement et leur souhaitent un avenir radieux!

| Stéphanie Meier, doyenne EPSIC

Ecole professionnelle de Zurich

Les sections d'Argovie et de Zurich/Schaffhouse de l'association des droguistes félicitent toutes et tous les droguistes de l'Ecole professionnelle de Zurich qui ont réussi la procédure de qualification. Les jeunes professionnels ont pu célébrer leur réussite durant un voyage de deux jours, les 18 et 19 juin 2018. Première destination: Arlesheim, siège du fabricant des médicaments naturels Weleda SA. Les classes terminales ont pu visiter l'entreprise et le jardin de plantes médicinales qui la jouxte. Après un bon repas de midi, ils ont participé à des ateliers anthroposophiques et visité l'extraordinaire Goetheanum.

Après des adieux chaleureux, le voyage s'est poursuivi à destination de Rust. Un buffet riche et varié a permis de célébrer dignement la fin de l'apprentissage avant de céder le lendemain à l'enchantement de toutes les attractions de l'Europa-Park.

Nous tenons ici à remercier chaleureusement le sponsor principal, l'entreprise Weleda SA, de son généreux soutien. Elle a permis de réaliser ce merveilleux voyage.

| Comité de la section argovienne
de l'ASD

Comité de la section Zurich/Schaffhouse
de l'ASD



Algifor reste fort contre les maux de tête ...

... et provient désormais de VERFORA®.

Vifor Consumer Health est devenu VERFORA®.
La nouvelle marque suisse dans le domaine de la santé
demeure un partenaire solide avec des produits et des
formations exclusifs pour les pharmacies et les
drogueries.

Continuez de recommander Algifor-L forte 400 – pour le
traitement à court terme des douleurs telles que maux
de tête, fièvre associée à des affections grippales et
douleurs dorsales.
Merci de votre confiance.



Algifor-L® forte 400 compr. filmés. Composition: 400 mg Ibuprofenum (ut ibuprofenum lysinum). Excip.: Excip. pro compr. obd. Indications: Maux de tête, douleurs dorsales, articulaires, ligamentaires, menstruelles et dentaires, douleurs liées à des blessures et en cas de fièvre lors d'état grippal. Posologie: Adultes/enfants dès 12 ans: dose simple: 1 compr. d'Algifor-L forte 400 toutes les 4 à 6 heures. Dose maximale en automédication: 3 compr. d'Algifor-L forte 400 (= 1200 mg d'ibuprofène) par jour, pendant 3 jours au maximum. Contre-indications: Hypersensibilité à l'ibuprofène, à un des excipients, anamnèse de réactions allergiques après la prise d'AAS ou d'autres AINS, ulcère gastrique/duodéal actif, saignement gastro-intestinal, maladie inflammatoire intestinale, insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale sévère, 3ème trimestre de la grossesse, utilisation d'une machine coeur-poumons. Précautions: En cas d'asthme, troubles gastro-intestinaux, d'anamnèse d'ulcère, de maladie inflammatoire intestinale, d'insuffisance rénale, hépatique ou cardiaque, de troubles de la coagulation, cardiopathie ischémique avérée, de maladies cérébrovasculaires, artériopathies obstructives périphériques, hypertension, hyperlipidémie, diabète sucré, tabagisme, aux 1er et 2e trimestres de la grossesse, patients très âgés. Interactions: Autres AINS, glucocorticoïdes, alcool, probénécide, sulfinpyrazone, anticoagulants oraux, diurétiques, antihypertenseurs, digoxine, phénytoïne, lithium, méthotrexate, bactofène, quinolones, ciclosporine. Grossesse/Allaitement: Prudence en cas d'utilisation pendant le 1er et le 2ème trimestre. Contre-indiqué pendant le 3ème trimestre de la grossesse et durant l'allaitement. Effets indésirables: Troubles gastro-intestinaux, céphalées, troubles de la vue, diminution de la capacité de réaction, réactions d'hypersensibilité cutanées, vertiges, somnolence, dépressions, anxiété, états confusionnels, bourdonnements d'oreille, troubles de l'ouïe. Liste D. Informations détaillées: www.swissmedicin.ch. Titulaire de l'autorisation: VERFORA SA • CH - 1752 Villars-sur-Glâne.

Ecole professionnelle de Saint-Gall



Le 4 juillet 2018, 36 jeunes professionnels ont reçu leur certificat fédéral de capacité au centre professionnel KBZ de Saint-Gall. Tous les candidats ont réussi leurs examens, félicitations! Huit élèves ont accédé au podium: *Illona Goldinger* avec la meilleure note de 5,6 (droguerie Bahnhof Amriswil), *Mirjam Gämperle* avec un 5,5 (dro-

guerie Dropa Will), *Tanja Heeb* avec un 5,4 (droguerie Dropa Cremer Heerbrugg), *Livia Inauen* avec un 5,4 (droguerie Walhalla Herisau), *Aylin Andres* avec un 5,3 (droguerie Neudorf Gossau), *Livia Monegat* avec un 5,3 (pharmacie-droguerie Weiss Will), *Laila Mutter* avec un 5,3 (pharmacie-droguerie Aemisegger Weinfeld) et *Selina Rutz* avec un 5,3 (droguerie Swidro Sulgen).

Après la distribution des CFC, formateurs, enseignants et parents ont profité de la météo estivale pour porter, au grand air, un toast à la réussite de ces jeunes professionnels. Après 39 ans au service de la formation des droguistes, *René Bischof* a pris sa retraite. Traditionnellement, après l'apéro, les jeunes droguistes ont été invités à souper par la section de la suisse orientale.

| Sandra Gmür, responsable de la formation des droguistes

Centre professionnel Neuchâtel

Félicitations! Quatre élèves ont obtenu leur CFC de droguiste à l'Ecole supérieure de droguerie du Centre professionnel du littoral neuchâtelois (CPLN). De gauche à droite: *Léane Cuttat* de la droguerie de l'Aubier à Vicques (JU), *Camille Müller* de la droguerie herboristerie Roggen à Domdidier (FR), *Mélissa Wahli* de la droguerie pharmacie von Arx à Tavannes (BE) et *Faustine Adatte* de la droguerie J. Morgenthaler à Delémont (JU) accompagnées du coordinateur pour les apprentis. Nous félicitons les lauréates et formulons nos vœux les meilleurs pour leur avenir professionnel et privé.

| François Freléchoux,
Coordinateur de la formation



Ecole professionnelle de Lucerne

Sincères félicitations aux 30 élèves qui ont réussi leur procédure de qualification en Suisse centrale. La fête de fin d'apprentissage qui a réuni près de 200 personnes s'est déroulée le 4 juillet à Sempach, au bord du lac, par une radieuse journée d'été. Nous vous souhaitons à toutes beaucoup de réussite, aussi dans votre vie privée, de satisfaction et de bonheur. Après 25 ans au service de la formation des droguistes, *Erwin Schär* a pris sa retraite sous les applaudissements. Nous lui adressons un grand merci pour son énorme engagement et nos meilleurs vœux pour l'avenir.

| Raphael Bauz, responsable de la formation des droguistes, école professionnelle de Lucerne



«LE MAGASIN POUR LA STABILITÉ, LE SHOP EN LIGNE POUR LA CROISSANCE»

En Suisse, le commerce de détail stagne. Parce que les marchés sont saturés et parce que toute la branche subit la concurrence globale du commerce en ligne. Comme la croissance est encore possible dans le secteur en ligne, beaucoup d'entreprises misent sur des modèles commerciaux hybrides.

En 2017, le commerce de détail suisse a réalisé un chiffre d'affaires d'à peine 92 milliards de francs¹. Le chiffre d'affaires total est en baisse depuis 2014, et même si la situation économique s'est améliorée par rapport aux années précédentes, le commerce de détail n'a pas pu en bénéficier dans son ensemble. Seuls quelques segments, comme ceux du jardinage, du bricolage ou des loisirs, ont tiré leur épingle du jeu, et ceci en raison des conditions météo favorables plutôt que de la conjoncture économique. Le secteur des produits Personal Care, soit les produits de soins corporels et de cosmétique, a lui diminué de 2 % par rapport à l'année précédente. Les chiffres proviennent du Retail Outlook 2018 de Crédit Suisse, rapport sur les pronostics de croissance.

La stagnation du chiffre d'affaires dans le commerce de détail est paradoxalement due à la force de l'économie suisse, du moins en partie: l'économie est efficiente et innovante et fournit à la population tout ce dont elle peut rêver. Le résultat est la formation d'un des marchés les plus saturés du monde, explique *Sascha Jucker*, co-auteur du Retail Outlook 2018. «La croissance n'est plus possible que par l'augmentation du nombre des consomma-

teurs – mais l'évolution démographique est en recul depuis 2013», poursuit l'économiste. «En plus, comme l'économie croît en Europe et offre de nouveau plus de perspectives, l'immigration en provenance de l'espace européen a diminué.» Autre obstacle à la croissance du marché de détail: le pouvoir d'achat des Suisses. En 2017, les prix des biens et des services ont pour la première fois augmenté plus fortement que les salaires, ce qui fait que le pouvoir d'achat des consommateurs a diminué. Le nombre des faillites figurant dans le Retail Outlook 2018 signale qu'un changement structurel secoue actuellement le commerce de détail. La branche a été touchée plus tard que d'autres. «Très



SASCHA JUCKER, ÉCONOMISTE ET EXPERT DU COMMERCE DE DÉTAIL CHEZ CRÉDIT SUISSE

«Le commerce de détail n'entraîne en concurrence avec les autres pays que dans l'espace de quelques kilomètres il y a encore 10 ou 15 ans. Mais aujourd'hui, il est confronté aux offres en ligne du monde entier.»



Dans le commerce de détail traditionnel, la croissance est en rade depuis quelques années. En augmentant à nouveau le nombre des clients, des stratégies numériques passant par la présence sur la toile ou la création de points de contact peuvent permettre au commerce de renouer avec la croissance.

axé sur le marché national, le commerce de détail n'entraîne en concurrence avec les autres pays que dans l'espace de quelques kilomètres il y a encore 10 ou 15 ans. Mais aujourd'hui, il est confronté aux offres en ligne du monde entier», constate Sascha Jucker. D'autres branches, comme l'industrie, se mesurent déjà à la concurrence internationale depuis des décennies et ont donc développé leurs stratégies dans ce sens.

La branche de la mode: le commerce en ligne surpasse le traditionnel

La branche de la mode constitue un bon exemple des bouleversements que subit le commerce de détail: en 2016, le groupe d'investisseur Sempione Retail, derrière lequel se trouve le groupe de confection italien OVS, a repris la marque traditionnelle suisse Charles Vögele, en déficit depuis des années. Mais les Italiens n'ont pas non plus réussi à rentabiliser les 140 filiales suisses de Charles Vögele: fin juillet de cette année, tous les collaborateurs ont été licenciés. Parallèlement, Zalando, première entreprise d'Europe de vente de vêtements en ligne, publiait son résultat: le groupe allemand a réalisé un chiffre d'affaires de 4,5 milliards d'euros l'année précédente et compte sur une croissance de 20 à 25 % pour l'année en cours.

Pourquoi le groupe de vente en ligne atteint-il cette croissance qui échappe aux deux chaînes traditionnelles de confection? «Un commerce en ligne nécessite beaucoup moins de personnel qu'un magasin

traditionnel et ne paie pas de coûteuses surfaces de vente. Il peut donc proposer des prix beaucoup plus bas», explique Sascha Jucker. Or le prix est la principale raison qui incite les consommateurs à acheter en ligne², suivi par la rapidité et le plus grand choix. Pour une entreprise traditionnelle, le passage à l'e-commerce engendre certes des coûts fixes importants, pour l'informatique, la logistique et les processus hautement automatisés. Mais une fois cet obstacle franchi, le jeu en vaut la chandelle. Pour que ces investissements rapportent, les plateformes d'e-commerce misent sur de grands volumes de ventes. Digitec Galaxus, plate-forme en ligne de Migros, a enregistré un bénéfice de 860 millions de francs³ en 2017 et continue d'étoffer son offre. Coop, en retard sur son concurrent orange, peaufine actuellement sa plate-forme Microspot et vient d'ouvrir un nouveau centre de logistique pour quelque 30 000 articles à Jegensdorf (BE).

Pas d'amazonisation en vue

Mais les entreprises de vente en ligne suisses peuvent-elles faire le poids face à des géants comme Amazon ou Aliexpress? «Si Amazon et Aliexpress investissent vraiment le marché suisse, alors il y aura certainement des changements et les petits concurrents devront renoncer», estime Sascha Jucker. Mais pour cet économiste, il y a beaucoup d'éléments qui jouent en défaveur du scénario d'amazonisation, selon lequel le géant chercherait à s'approprier l'ensemble du marché en ligne. «Dans le secteur alimentaire par exemple, les douanes sont un obstacle pour les groupes internationaux, mais aussi les produits que les consommateurs d'ici ne connaissent pas. En plus, il y a les produits de segments qui sont déjà occupés, comme les vêtements et les chaussures, où Zalando occupe déjà une bonne part du marché. La situation est similaire avec les produits d'entretien ménager: les Suisses achètent déjà un produit sur trois en ligne et les prestataires helvétiques sont donc bien positionnés.» Mais Amazon et Aliexpress pourraient s'engager dans des do-



MARTIN FENBÖCK, LEAD OF EXPERIENCE INNOVATION À L'INSTITUT D'ÉTUDE DE MARCHÉ GfK

«Les attentes augmentent considérablement. Si je vais dans un magasin traditionnel, je m'attends à vivre un moment exceptionnel.»

GARANTIR UNE FIDÉLITÉ DURABLE AU COMMERCE SPÉCIALISÉ

La progression probable du commerce en ligne et les changements de comportement des consommateurs sont de véritables défis pour le commerce spécialisé en magasin. Ces évolutions n'épargnent pas la branche de la droguerie. C'est dans ce contexte que l'Association suisse des droguistes a entamé des discussions avec pharmaSuisse, la société faîtière des pharmaciens, dans le but de préserver la fidélité des consommateurs au commerce spécialisé même dans le secteur en ligne. Dans un premier temps, les deux associations professionnelles veulent définir des champs d'action qui pourraient être traités en commun.

maines qui ne sont pas encore très occupés, comme l'ameublement ou le Personal Care.

Présence aux points de contact

Si le commerce de détail suisse ne connaît pas la croissance, le commerce en ligne s'envole: en 2017, son chiffre d'affaires a bondi de près de 10 % par rapport à l'année précédente. La croissance en ligne s'oppose donc à la baisse du chiffre d'affaires des magasins traditionnels – ce qui est paradoxalement une bonne nouvelle pour le commerce: la consommation ne diminue pas, mais utilise d'autres canaux. Pour *Martin Fenböck* de l'institut d'étude de marché GfK, il est clair que les secteurs en ligne et traditionnels vont de plus en plus se rapprocher. Le consommateur connecté passe aujourd'hui par plusieurs points de contact pour prendre sa décision d'achat: il peut par exemple découvrir le produit en magasin, chercher des alternatives sur son smartphone, tester et comparer des produits dans une parfumerie puis voir par hasard un spot sur youtube – avant de finalement faire son achat en droguerie parce qu'il a été convaincu par un entretien de conseil compétent. Pour une entreprise, il ne s'agit donc pas uniquement de savoir où le client procède finalement à son achat, mais aussi par quelles étapes il a forgé sa décision d'achat – si possible naturellement en passant par de nombreux points de contact qui appartiennent à l'entreprise ou qui comportent au moins des contenus de l'entreprise. Au-delà de l'achat individuel, il y a donc la relation avec le client. Pour une droguerie, les points de contact importants sont notamment le site internet, le canal des médias sociaux, les plates-formes ou le site *vitagate.ch*.

Concrètement, la décision entre achat en ligne ou en magasin dépend beaucoup du produit, explique *Martin Fenböck*: «S'il s'agit d'un produit pour lequel je n'ai pas besoin de conseil ou très peu, j'aurai plutôt tendance à l'acheter en ligne. Mais pour un produit à forte valeur émotionnelle, je me ferai volontiers conseiller. Important: les attentes augmentent alors considérablement. Si je vais dans un magasin traditionnel, je m'attends à vivre un moment exceptionnel.» Si cela n'est pas le cas, l'atout majeur du commerce spécialisé tombe à l'eau. «Car si les magasins stationnaires ont un atout, c'est bien celui des interactions et des contacts humains», souligne *Martin Fenböck*. Le fait que 87 % des médicaments non soumis à ordonnance soient achetés dans le commerce traditionnel en Suisse,



WELEDA
Depuis 1921

Sans agents de conservation

En cas d'yeux rouges et irrités
Collyre Euphrasia
Weleda

- ✓ 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 inieciabilia, 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 inieciabilia, 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

et que donc le conseil en droguerie ou en pharmacie soit demandé pour ce groupe de produits, corrobore sa position. En Allemagne, les chiffres sont nettement plus bas, à savoir 49 %. Ce qui s'explique selon Martin Fenböck: «Les conditions-cadres sont très différentes dans les deux pays. Et la Suisse est généralement moins touchée par la numérisation, nous le constatons dans différents marchés. Cela est aussi lié au bon réseau de filiales: si je peux atteindre un magasin spécialisé en seulement cinq minutes, la tâche sera plus ardue pour le commerce en ligne.»

Pour Sascha Jucker, aussi, les avantages du commerce traditionnel en magasin sont évidents: la présentation des marchandises, le conseil. «Le commerce en ligne est un canal de distribution supplémentaire, exploité en complément – car certains clients préfèrent l'un, d'autres l'autre.» De fait, bon nombre d'entreprises du commerce de

COMMERCE EN LIGNE OU SPÉCIALISÉ?

Pour décider s'il va acheter en ligne ou dans un commerce spécialisé, le consommateur se laisse guider par les attentes suivantes:

- Me facilite la vie
- Me récompense pour mon «bon» comportement
- Me propose le même prix pour un produit identique
- S'adresse spécifiquement à moi
- M'offre une expérience d'achat passionnante

Source: Online und/oder Fachhandel: Wie entscheidet der Konsument? GfK Experience Innovation, Mai 2018

détail suisse, du grand distributeur à la petite droguerie de village, sont aujourd'hui aussi bien actives en magasin qu'en ligne. Le rapport entre les deux canaux de distribution est clair: sur 100 francs, 91 francs sont réalisés en magasin et 9 par le commerce en ligne¹. Comme la croissance du commerce de détail ne touche actuellement que le canal en ligne, Sacha Jucker conseille: «Exploitez le magasin pour la stabilité et le shop en ligne pour la croissance.»

RECU DU MARCHÉ CONSUMER HEALTH

Selon les chiffres d'IQVIA, fournisseur d'informations et de services dans le domaine de la santé, le marché des soins de santé est en recul, comme l'ensemble du commerce de détail et le commerce spécialisé. Dans les drogueries et les pharmacies, le chiffre d'affaires des soins de santé a baissé de 4,5 % en 2017 par rapport à l'année précédente et celui des médicaments non soumis à ordonnance de 0,5 %. En revanche, durant le premier trimestre 2018, le chiffre d'affaires OTC a connu une hausse de 4,6 %, notamment en raison de la durée de la saison de la grippe. Dans le domaine de la nutrition, le chiffre d'affaires du commerce spécialisé a baissé de 5,1 % par rapport à l'année précédente et celui du Patient Care, de 1,1 %.

Conséquences de la digitalisation

Le fait que le commerce de détail continue de se déplacer vers la toile a des conséquences concrètes dans le monde analogique. Ainsi, ces 7 dernières années, la Suisse a perdu 6000 magasins, comme le journal «Zeit» l'indiquait le 5 juillet 2018 dans un article sur la faillite d'OVS. Et la mort des petits magasins pourrait n'être que le prélude à la mort des grandes enseignes. La disparition des 140 filiales de Charles Vögele indique sans doute que le phénomène pourrait aussi toucher les chaînes. Le journal «Zeit» citait aussi une étude de la société de conseil Wüest Partner et de l'institut d'étude de marché GfK, selon laquelle les magasins de confection suisses, y compris les filiales de géants de la branche comme H&M, ont perdu un quart de leur chiffre d'affaires par surfaces de vente. Des surfaces de vente vides dans les centres-villes diminuent leur attractivité, ce qui en conséquence nuit aux commerces qui restent. Un défi donc pour le commerce de détail mais aussi pour les responsables de l'espace public, comme le constate la ville de Zurich. Dans une étude, la direction de l'aménagement urbain a élaboré différents scénarios pour déterminer comment le commerce de détail et la ville peuvent faire face ensemble à ces changements rapides (voir «En savoir plus»). Car l'e-commerce ne modifie pas seulement la manière dont nous commerçons et consommons, mais aussi notre façon de travailler, d'habiter et d'utiliser l'espace public.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

> EN SAVOIR PLUS

Découvrez l'étude «Handel im Wandel» réalisée par la ville de Zurich avec le commerce de détail (en allemand).

> EN SAVOIR PLUS

La Municipalité de Lausanne s'est aussi penchée sur le sort du commerce indépendant et de proximité

Sources

- ¹ Estimations IQVIA 1.2.2018, sur la base des sources de l'Office fédéral de la statistique et de l'institut d'étude de marché GfK
- ² Online und/oder Fachhandel: Wie entscheidet der Konsument? GfK Experience Innovation, Mai 2018
- ³ «Wettrüsten im Onlinehandel», Schweizer Radio und Fernsehen, www.srf.ch/news/wirtschaft/wettruesten-im-online-handel-immer-schneller-immer-groesser, 25.5.2018

CONNAISSANCES TECHNIQUES SUR LES PRODUITS CHIMIQUES DANS LE COMMERCE SPÉCIALISÉ

Rappel: le délai transitoire de l'OFSP dure jusqu'au 29 décembre 2019.



Adobe Stock - fineart-collection

Info sur le cours

La nouvelle loi sur les produits chimiques et le système harmonisé au niveau mondial d'étiquetage sont en vigueur depuis 2005. La «formation sur les toxiques» dispensée autrefois n'est plus actuelle et n'est donc plus reconnue par le législateur. Les droguistes ES et les pharmaciens qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005 et remettent des produits chimiques dans le cadre de leur activité professionnelle ou donnent des conseils sur leur utilisation doivent acquérir les connaissances sur les nouvelles prescriptions. Pour pouvoir remettre des produits chimiques, il s'agit de garantir que les connaissances techniques exigées soient assurées en tout temps. C'est pourquoi le cours est également recommandé aux droguistes CFC.

Cours d'apprentissage en ligne

Le cours d'apprentissage en ligne «Connaissances techniques sur les produits chimiques dans le commerce spécialisé» vous permet d'acquérir les connaissances techniques nécessaires. Vous pouvez le suivre à votre rythme et indépendamment du lieu. Une fois l'examen réussi, le certificat peut immédiatement être téléchargé. Dès ce moment, les participants remplissent les exigences légales susmentionnées.

Les points

Après avoir réussi l'examen, vous recevez 2 points de formation obligatoire ✨.

Inscription et informations complémentaires
www.connaissances techniques.ch

Des questions?

Nous restons volontiers à votre disposition. Vous pouvez nous envoyer un mail à info@sachkenntnis.ch

Les coûts

Le cours d'apprentissage en ligne coûte 69.– CHF pour les membres de l'ASD et de pharmaSuisse et leurs collaborateurs. Pour les non-membres, il coûte 99.– CHF. Ce montant peut être versé par paiement électronique (Visa, Mastercard, PostFinance Card, PostFinance, eFinance, PayPal) ou par virement bancaire (frais administratifs de 10.– CHF).



Miriam Kolmann

RENFORCER LES RESSOURCES POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ

Le Prof. Dr méd. Georg Bauer, médecin spécialiste de la santé au travail et des sciences du travail, dirige le centre de salutogenèse à l'Université de Zurich. Pour lui, la santé est bien plus que l'absence de maladie: la santé, c'est savoir exploiter ses potentiels, y compris au travail.

Professeur Georg Bauer, la numérisation modifie notre travail. Certes, nous travaillons déjà depuis un certain temps avec des écrans, mais quels sont les nouveaux risques pour la santé induits par la numérisation?

Les postes de travail avec ordinateur se sont multipliés depuis les années 90. A l'époque, on s'inquiétait surtout de ce qui pouvait arriver à notre vision si nous avions constamment les yeux rivés sur l'écran et on s'attachait donc à optimiser ces écrans. L'ergonomie du clavier et de la souris ainsi que la durée du travail assis étaient également des thèmes centraux. Avec les nouvelles technologies

de communication, nous ne sommes plus seulement assis devant l'écran dans l'entreprise, mais avec les portables, on peut travailler partout et à tout moment. Et je peux même me connecter au travail plus aisément avec le smartphone. La frontière disparaît donc de plus en plus entre travail et vie privée. L'autre aspect, c'est l'accélération et la contrainte. Si je repense à mon passé: au début de mes activités de recherche, j'envoyais des lettres à tous les parte-

naires possibles quand je voulais lancer un projet et recevais peut-être une semaine après une réponse. Aujourd'hui, j'écris un mail et je peux m'attendre à recevoir une réponse dans l'heure qui suit. En plus, toutes les informations, utiles et inutiles, sont disponibles 24 heures sur 24. On travaille donc de manière plus rapide et plus contraignante. Et la disponibilité constante liée au smartphone nous incite aussi à le faire 24 heures sur 24.

L'accélération et la disponibilité constante sont des facteurs de stress. Quel est leur impact sur nos activités?

Dans les études, près d'un tiers des actifs indiquent qu'ils se sentent stressés par le travail. Les conséquences aiguës typiques du stress sont les tensions, autrement dit des troubles musculo-squelettiques, comme des tensions dans la nuque, des maux de dos, etc., que le travail avec le clavier ne fait qu'aggraver. Les troubles du sommeil sont aussi des conséquences aiguës typiques. Car celui qui est fortement sollicité au travail et rentre épuisé à la maison s'endormira moins bien ou ne dormira pas outre. A moyen terme, cela peut aboutir à des maladies d'épuisement ou à un burn-out. Dans la population, on sait moins que le stress chronique augmente aussi sensiblement la probabilité de souffrir de maladies cardiovasculaires ou de maladies psychiques comme la dépression, les angoisses ou les addictions.

En tant que médecin spécialiste de la santé et des sciences du travail, vous ne vous intéressez

Le Prof. Dr méd. Georg Bauer est médecin avec un doctorat en santé publique de l'Université de Berkeley et une habilitation à la chaire de psychologie du travail et de l'organisation à l'EPFZ. Il dirige depuis 2001 le département «Public & Organizational Health» et depuis 2017 le nouveau département «Center of Salutogenesis» de l'Université de Zurich. Ses recherches portent essentiellement sur la salutogenèse, le développement positif de la santé au travail et dans les organisations ainsi que sur la flexibilisation du monde du travail et les approches d'intervention ad hoc dans les entreprises.

pas seulement aux risques liés au monde du travail mais aussi à leur gestion. Que faut-il donc faire?

Dans notre centre, nous nous intéressons de très près aux impacts de la digitalisation et de la flexibilisation du travail sur les travailleurs et les entreprises – et à la manière dont ils peuvent réagir. Nous devons toujours prendre au sérieux les craintes liées à la numérisation, en particulier la peur de perdre de son emploi, laquelle est très pesante. Nous pouvons réagir en mettant les chances en évidence. La numérisation offre par exemple la chance d'être débarrassé des travaux monotones qui ne stimulent pas au niveau cognitif et qui ne permettent pas d'être créatif. Je pense que faire participer les collaborateurs au façonnage de l'avenir numérique recèle un important potentiel positif. A court terme, il s'agit de s'interroger sur la manière d'organiser aujourd'hui déjà le travail de manière flexible, afin que cela convienne au mieux à chacun: Quelles limites vais-je poser entre travail et vie privée, quand dois-je être particulièrement concentré au travail, où puis-je le mieux le faire, quand ai-je besoin d'échanger avec mes collègues, etc. En plus, il me faut aménager des périodes de récupération durant les loisirs, afin que je puisse débrancher intérieurement. A ce propos, on peut constater qu'une activité physique intense durant les loisirs est particulièrement efficace pour bien déconnecter tout en éliminant les hormones du stress. Nous cherchons à déterminer quelles formes d'organisation du travail et des loisirs sont particulièrement bénéfiques à la santé afin de transmettre ces connaissances à la population active.

Votre conception de la santé se base sur le concept de la salutogenèse. Vous n'étudiez donc pas les troubles de la santé du point de vue pathologique, mais cherchez à savoir comment préserver la santé et la promouvoir. Quel est le constat le plus surprenant que ce concept vous a valu?

Ma plus grande surprise a été de constater que les hommes ne comprennent pas si facilement que la

santé est plus que l'absence de maladie. Dans une approche élargie de la santé au travail, il ne suffit plus d'avoir un collaborateur exempt de troubles, tels que des douleurs ou une dépression. Bien au-delà, on va considérer qu'un collaborateur est en santé quand il est engagé dans son travail, qu'il s'identifie à sa tâche, entretient de bons rapports dans l'entreprise et avec les clients et peut développer son propre potentiel de manière optimale.

Pour développer un tel vécu positif de la santé, les ressources au travail sont essentielles. Il s'agit en l'occurrence de facteurs positifs et de conditions favorables, comme d'importantes marges de manœuvre ou beaucoup d'estime et de soutien de

la part des collègues ainsi que des supérieurs. Parallèlement, ces ressources positives peuvent atténuer ou compenser les conséquences négatives des surcharges. Ainsi, quand une personne est sous la pression du temps, qu'elle n'a pas de rôle clairement défini ou qu'elle se sent dépassée, les ressources dont elle dispose au travail vont l'aider à mieux gérer la situation. On peut donc expliquer scientifiquement qu'il vaut doublement la

peine de renforcer les ressources: pour prévenir les maladies et pour favoriser la santé positive.

Et comment transmettre ces découvertes aux travailleurs?

Nous avons développé et testé un outil numérique pour permettre aux cadres de consolider leurs équipes (www.wecoach.ch). Avec cet instrument, les dirigeants peuvent d'abord vérifier l'équilibre de leurs propres charges et ressources au travail et développer des mesures pour améliorer la situation. Sur la base de ces expériences, ils sont alors en mesure d'utiliser cet outil pour analyser et améliorer ensemble avec leurs équipes la situation au travail. Nous aimerions aussi développer une application à l'intention des actifs, pour leur permettre de mieux organiser leur activité de plus en plus flexible ainsi que les limites entre travail et vie privée.

La gestion de la santé en entreprise se fait sur une base facultative. La politique ne devrait-elle

PROF. DR MED. GEORG BAUER
 «Il faudrait faire régulièrement des sondages auprès des collaborateurs pour vérifier l'équilibre entre surcharges et ressources au travail et donc promouvoir la qualité du travail et la santé des employés.»

par intervenir pour décharger les coûts de la santé publique grâce à une diminution des maladies liées au stress?

Dans le secteur industriel, il est normal de mesurer les poussières, les gaz d'échappement ou le bruit pour assurer la sécurité au travail. Il faudrait maintenant faire régulièrement des sondages auprès des collaborateurs pour vérifier l'équilibre entre surcharges et ressources au travail et donc promouvoir la qualité du travail et la santé des employés.

Notre système économique suit une logique de croissance: toujours plus, toujours plus vite, toujours plus efficace. Ne faudrait-il pas réorganiser l'économie afin qu'elle offre de bonnes conditions pour la santé?

En tant que citoyens, nous pouvons influencer les entreprises. En effet, comme nous sommes en moyenne toujours mieux formés et jouissons d'un standard de vie plus élevé, le vécu de la qualité de travail devient un critère de plus en plus important quand on choisit un emploi. Dans les sondages, les jeunes titulaires d'un diplôme universitaire citent moins comme critère de sélection d'un poste les possibilités de faire carrière que les

bonnes conditions de travail, en particulier un bon équilibre entre travail et vie privée. Je pense donc qu'à l'avenir, les travailleurs hautement qualifiés exigeront des conditions de travail favorables à la santé. Cela sera plus difficile pour les personnes moins formées, qui exercent des activités plus simples. Il serait donc important que les entreprises soient contraintes de mettre en place de bonnes conditions de travail pour tous leurs employés.

Revenons-en à la numérisation du travail: les robots ne sont-ils pas des employés plus sains que nous autres humains?

Si nous définissons la santé uniquement comme étant l'absence de troubles, alors nous pouvons effectivement supposer qu'un robot bien programmé fonctionnera avec moins de troubles. Mais peut-il expérimenter les aspects positifs de la santé au travail, comme le ressenti du sens du travail, la réalisation personnelle ou les échanges humains? Nous allons encore vouloir vivre ces éléments positifs nous-mêmes. Donc, en tant qu'êtres créatifs et sociaux, nous n'allons certainement pas céder toutes nos tâches aux robots.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

KOSTENLOSE BRANCHEN-NEWS



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

d-inside

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

Name Vorname

Adresse PLZ/Ort

Geburtstag E-Mail

Drogistin/Drogist ausgebildet Apotheke*

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

L'ÉTÉ, LE TEMPS DES VACANCES

Vos droits et devoirs en matière de vacances, 2^e partie. Tout ce qu'il faut savoir sur les vacances non payées, le paiement du solde des vacances non prises et la prescription du droit aux vacances.

Il faut différencier les vacances non rémunérées des vacances dues selon le droit habituel. Par vacances non rémunérées, on entend généralement une suspension provisoire, basée sur une convention, du devoir de travail et de versement du salaire. Il n'existe pas de droit légal à prendre des vacances non payées. Cette possibilité peut figurer dans le contrat de travail ou être négociée durant les rapports de travail.

Durant des vacances non rémunérées, le rapport de travail continue. Les droits et devoirs inhérents au droit du travail, comme le devoir de vigilance ou le droit de l'employeur d'édicter des directives sont toutefois limités. Idem pour certaines prétentions aux assurances sociales, raison pour laquelle il faut prendre certaines dispositions pour s'assurer d'être couvert en cas d'accident, de maladie ou d'une future situation de chômage avant de prendre des vacances non rémunérées.

Peut-on payer le solde des vacances non prises?

En pratique, un employé cumule souvent un important solde de vacances au fil des ans. L'employeur et l'employé ont alors tous deux intérêt à ce qu'une partie au moins du solde des vacances qui sont dues soit payé. L'employeur reste responsable de la prise des vacances de l'employé, même si l'employé dispose d'une certaine marge concernant la prise de ses vacances. Aussi chez les cadres, qui disposent d'une plus grande autonomie décisionnelle concernant les vacances, on ne peut partir du principe d'une renonciation ou d'une perte même s'ils n'ont pas pris de vacances ou seulement une partie pendant une longue période.

En principe, les vacances ne peuvent pas être compensées par des versements en espèces durant la durée des rapports de travail. L'objectif de régénération associé aux vacances exige qu'elles soient prises en nature. Toute disposition contraire est nulle. Le paiement du droit minimum légal aux vacances expose en outre l'employeur au paiement à double des vacances. Il n'est pas clairement déterminé dans quelle mesure l'interdiction de compenser les vacances par des versements en espèces

concerne aussi les vacances qui dépassent le droit minimum légal. Il est donc recommandé de prévoir explicitement dans le contrat de travail la possibilité d'une indemnisation en espèces pour la partie subobligatoire des vacances.

Le droit aux vacances est-il prescriptible?

L'employeur fixe le moment des vacances en tenant compte des besoins de l'employé. Il doit veiller à ce que l'employé prenne ses vacances durant l'année de service en cours.

Le droit aux vacances se prescrit séparément pour chaque année de service. Le délai court dès le moment où la créance est devenue exigible. Le droit aux vacances est exigible à la date des vacances prévues ou fixées par l'employeur. A défaut, il devient exigible le dernier jour permettant encore de prendre l'entier des vacances durant l'année de service en cours. Le droit aux vacances pour chaque année de service se prescrit à l'expiration d'un délai de cinq ans.

| Katharina Drossard / trad: cs



 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.

LES BONS SOINS POUR DES LÈVRES DOUCES

La chaleur et les rayons UV ne font pas du bien aux lèvres. Les substances qui hydratent durablement la peau des lèvres sont celles qui offrent la meilleure protection.



La peau des lèvres a tendance à se dessécher – car, contrairement au reste du corps, elle est dépourvue de glandes qui apportent graisses et hydratation.

Les lèvres sont pratiquement dépourvues de la couche cornée présente sur la peau saine, qui nous protège des influences nuisibles de l'environnement. «Les lèvres, zone de transition entre la peau du visage et les muqueuses, ne sont recouvertes que d'une très fine couche cornée qui les protège du dessèchement», explique le *Prof. Dr méd. Thomas Kündig*, directeur de la polyclinique de dermatologie à l'Hôpital universitaire de Zurich. C'est pourquoi la fine peau des lèvres est très délicate. Elle se dessèche et se gerce facilement. Elle est aussi dépourvue des glandes sébacées et sudoripares qui forment une couche de graisse protectrice sur les autres parties du corps et leur assurent une certaine hydratation. D'autres facteurs, comme l'alimentation, la salive, les maladies cutanées (dermatite atopique ou herpès labial) ou encore les influences climatiques (froid, chaleur, rayons UV)

peuvent également abîmer la peau des lèvres. Et certains comportements individuels, comme se mordiller les lèvres, respirer par la bouche ou fumer, renforcent encore le phénomène de dessèchement. Conséquence: la peau se kératinise, elle devient rugueuse et gercée. Les fissures qui se forment sont alors une porte d'entrée pour les toxines et les agents pathogènes. La peau des lèvres est irritée, tendue et peut même brûler.

Est-ce contreproductif de trop soigner les lèvres? Pour avoir des lèvres douces et lisses, il est donc utile et nécessaire de soigner régulièrement ses lèvres. Mais qu'est-ce que cela veut dire exactement? Le préjugé qui veut que plus on les soigne, plus les lèvres se dessèchent à la vie dure. «D'aucuns se demandent encore si l'utilisation fréquente d'un baume labial aggrave la situation, car les

lèvres s'habituant à cet apport externe de graisse, elles réduiraient leur propre production de graisse, respectivement de sébum», confirme le dermatologue Thomas Kündig. Une telle régulation est toutefois difficilement concevable car les lèvres ne disposent pas de glandes sébacées. Il existe toutefois une explication plausible à ce cercle vicieux. «Beaucoup de sticks pour les lèvres contiennent des additifs et des parfums qui peuvent irriter les lèvres», rappelle Thomas Kündig. «Ces irritations peuvent perturber la fonction de barrière de la peau des lèvres ou même déclencher une allergie.»

Maintenir les lèvres bien hydratées

«En premier lieu, ce sont les lipides et les céramides qui sont capables de maintenir dans la durée une bonne hydratation des lèvres», explique Thomas Kündig. Pour soigner des lèvres sèches, comme d'ailleurs tout dessèchement cutané, on utilisera de préférence des pommades ou des sticks gras qui ne contiennent pas d'eau. La vaseline est une bonne base: elle graisse bien et n'irrite pas la fine couche cornée des lèvres. Et on ne connaît pratiquement pas d'allergie à la va-

seline. Pour prévenir tout cancer cutané sur les lèvres, le dermatologue conseille instamment d'utiliser un stick labial avec un filtre UV, en été bien sûr, mais aussi à la montagne en hiver. Les soins des lèvres dépendent également des conditions climatiques, comme le froid ou le vent, ainsi que de l'air sec des locaux chauffés. Enfin, le type de peau joue aussi un rôle non négligeable. «Les personnes qui ont tendance à avoir la peau sèche souffrent souvent de lèvres sèches», constate Thomas Kündig. Et les personnes sujettes à la dermatite atopique risquent même de développer un eczéma des lèvres.

| Claudia Merk / trad: cs



PROF. DR MÉD. THOMAS KÜNDIG,
DIRECTEUR DE LA POLYCLINIQUE DE DERMATOLOGIE
À L'HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE ZÜRICH

«Ce sont surtout les lipides et les céramides qui sont capables de maintenir une bonne hydratation des lèvres.»

moana



«La crème qui n'en est pas une»
Soins de la peau bio de Nouvelle-Zélande



Appelez-nous ou
envoyez-nous un
e-mail.

Notre personnel de
vente vous informera
sur les produits avec
plaisir.

TANNER
DISTRIBUTION PARFUMS
COSMETICS

Riestrasse 7 - 9 041 / 749 90 60
6330 Cham info@tanner-sa.ch

- Cosmétiques naturels certifiés bio inspirés de la médecine des Maoris
- Hydratation impeccable pendant 60 heures grâce au concentré unique de Glycoplus, un extrait d'algues rouges. Il en résulte un teint visiblement plus frais
- «Superfood» pour la peau

Les produits **MOANA** sont certifiés organiques, soit la plus haute distinction actuelle pour des cosmétiques naturels. Non seulement ils sont exempts de tout composant synthétique, mais ils contiennent jusqu'à 95% de substances actives pures. Cela est rendu possible grâce à l'utilisation d'extrait d'algues rouges pour la base et non pas d'une émulsion eau-huile.

LE STRESS: UN RISQUE PROFESSIONNEL

De nombreux travailleurs sont stressés et épuisés. Si cet état perdure, cela peut provoquer des problèmes de santé. Mais, selon la loi, les maladies d'épuisement et le burn-out ne sont pas considérés comme des maladies professionnelles. Pourquoi donc?



En Suisse, près d'un actif sur trois se sent épuisé au travail – et un sur dix se sent encore épuisé après une nuit de repos.

Quand on leur demande comment ça va, nombreux sont aujourd'hui ceux qui répondent qu'ils sont stressés. Le monde du travail exige d'être toujours plus efficace, multitâche et joignable en permanence. De sorte que la frontière entre travail et vie privée disparaît. S'y ajoutent souvent la crainte de perdre son emploi ou de ne plus être à la hauteur. Soumise à la pression de l'optimisation personnelle, la vie privée elle-même peut devenir un facteur de stress supplémentaire. Un stress constant, aussi appelé distress ou stress négatif, peut

conduire à un état d'épuisement, qui s'accompagne souvent par des symptômes tels que des maux de tête, de l'hypertension, des vertiges, des acouphènes, des problèmes gastriques ou intestinaux ainsi que des troubles psychiques ou cognitifs. Les personnes concernées adoptent alors souvent des comportements addictifs, essayant par exemple de «décompresser» avec l'alcool.

Mais à partir de quand le stress devient-il dangereux pour la santé? «Le stress, en lui-même, ne rend pas forcément malade, c'est plutôt une très

importante réaction physiologique primaire naturelle de tout l'organisme à une menace extérieure ou intérieure. Ainsi, en cas de blessure aiguë ou de situation de danger, des ressources sont libérées pour survivre à la situation», explique le *Dr Nina Schweinfurth*, médecin-chef du centre des troubles du sommeil et du stress des cliniques universitaires de Bâle. «En général, les fonctions et les processus corporels se normalisent spontanément dès que la situation aiguë disparaît. Mais le stress devient problématique quand les facteurs qui le déclenchent deviennent permanents et font que la situation exceptionnelle devient constante. Les personnes qui ont un bon sentiment d'auto-efficacité et disposent de stratégies de gestion du stress supportent mieux les facteurs de stress que celles qui ont peu d'estime de soi et qui sont très critiques envers elles-mêmes», souligne la psychiatre.

Travailler jusqu'à l'épuisement

Selon le Job Stress Index 2014 à 2016 de Promotion Santé Suisse, un actif sur quatre se sent stressé et/ou épuisé¹. Le nombre des travailleurs qui se heurtent à plus de pressions qu'ils n'ont de ressources pour y faire face à leur lieu de travail augmente, de même que le nombre des actifs qui se sentent épuisés.

Une étude du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) réalisée en 2017 montre qu'au terme d'une journée de travail, un tiers des sondés se sent souvent (22,2 %) ou même toujours (13 %) épuisé². Un bon quart des gens se sentant épuisés indique se sentir encore fatigué ou épuisé le lendemain matin au réveil. Cela correspond à presque un dixième de toute la population active. Or celui qui a épuisé toutes ses réserves et ne parvient plus à récupérer risque de tomber malade et d'être longtemps absent au travail.

Les facteurs qui déclenchent un burn-out ne sont pas toujours les mêmes. «En théorie, il y a chez presque toutes les personnes concernées une surcharge excessive au travail, respectivement un ressenti de surmenage. Avec le temps, cela perturbe d'autres domaines de la vie», explique le

Dr Nina Schweinfurth. «Généralement, il y a un déséquilibre croissant entre les tâches et activités pilleuses d'énergie et celles qui permettent à la personne de refaire le plein d'énergie. Cela s'accompagne souvent d'une diminution de l'efficacité personnelle et du sentiment de manquer d'utilité.»

Traiter un burn-out prend du temps. Avant le traitement, il faut poser un diagnostic précis pour exclure toute autre maladie psychique ou physique. «En présence d'un risque de burn-out, un traitement ambulatoire est généralement adapté. Il peut s'agir de thérapies psychothérapeutiques individuelles ou de groupe et souvent de thérapies comportementales cognitives ou encore d'acceptation et d'engagement. Il s'agit d'une part d'identifier de manière psychoéducative les facteurs de risque, aussi bien individuels que généraux, provoquant un stress négatif, ou chronique, et d'ordonner cela en fonction de la situation biographique. C'est important pour développer des stratégies de gestion du stress et des conflits, qui nécessitent une auto-prise en charge de soi durable», poursuit la psychiatre. «Le travail intensif sur les valeurs individuelles et l'image que l'on se fait de soi est aussi un élément important du traitement. En complément, on recommande l'apprentissage et l'utilisation de méthodes de relaxation et d'exercices d'attention ainsi que l'organisation de diverses activités. Les jeux de rôle constituent aussi une bonne option thérapeutique quand il s'agit de travailler sur des situations difficiles au travail.»

Pas une maladie professionnelle

Selon le Job Stress Index 2016, le stress coûte près de 5,7 milliards de francs par an à l'économie suisse³. Ces coûts résultent essentiellement de la baisse de la productivité en raison des problèmes de santé (84,4 %) et de l'absentéisme (15,5 %). Ces coûts doivent être supportés par l'assurance-maladie, l'assurance d'indemnités journalières ou les entreprises. La loi ne reconnaît pas les maladies dues au stress, comme l'insomnie, l'épuisement ou le burn-out, comme étant des maladies professionnelles. Raison pour laquelle la Suva, Caisse nationale d'assurance en cas d'accidents, ne verse pas de prestations aux personnes concernées, contrairement à ce qu'elle fait pour les maladies professionnelles reconnues. «Sont réputées maladies professionnelles selon l'art. 9 al. 1 de la loi fédérale sur l'assurance-accident (LAA), les maladies dues exclusivement ou de manière prépondérante, dans l'exercice de l'activité professionnelle, à des substances nocives ou à certains travaux», précise

LA SUVA

La Suva (caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents) a été fondée il y a 100 ans, époque à laquelle les travailleurs étaient rarement couverts en cas d'accident ou de maladie liée au travail. Datant du 1^{er} avril 1918, l'introduction de l'assurance-accident obligatoire pour les travailleurs du secteur industriel constitue avec la création de la Suva, la première grande œuvre sociale en Suisse. Procédant à de nombreuses réformes en matière de prévention, d'assurance et de réintégration, la Suva s'est adaptée toutes ces dernières décennies aux changements des conditions de travail.

Serkan Isik, porte-parole de la Suva. La liste des substances nocives ainsi que celle des affections provoquées par ces travaux figurent dans l'annexe 1 de l'Ordonnance sur l'assurance-accident (OLAA). «Selon l'art. 9 al. 2 de la LAA, sont aussi réputées maladies professionnelles les autres maladies dont il est prouvé qu'elles ont été causées exclusivement ou de manière nettement prépondérante par l'exercice de l'activité professionnelle», précise Serkan Isik. La part professionnelle de la cause d'une maladie doit alors être de plus de 50%. «En général, la causalité d'une maladie professionnelle peut être établie sur la base de différents résultats médicaux spécifiques. Si le tableau clinique est multifactoriel, il n'est pas toujours possible de juger de la causalité de la maladie sur la base des critères médicaux. Pour déterminer, dans ces cas individuels, si les facteurs professionnels l'emportent sur ceux qui sont non-professionnels, nous utilisons la formule suivante: dans la considération collective, le risque relatif auquel est exposé le travailleur par rapport aux travailleurs non exposés, doit dans la majorité des études à disposition, respectivement dans les méta-analyses, s'élever à >2», explique Serkan Isik. «Un burn-out est généralement causé par plusieurs facteurs, qui ne peuvent pas être clairement imputés au travail ou à des facteurs non-professionnels. En général, les critères décrits précédemment ne sont pas remplis, et l'on ne peut donc pas le reconnaître comme une maladie professionnelle.»

La Suva, qui célèbre son 100^e anniversaire cette année, tient toutefois compte des changements de risques intervenus dans le monde actuel du travail: elle s'est engagée dans un vaste travail d'information, elle propose des conseils sur la prévention du stress et soutient la recherche sur les troubles de la santé en lien avec le travail.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Source

¹ www.promotionsante.ch/gestion-de-la-sante-en-entreprise/etudes-impact-gse/job-stress-index.html

² Ralph Krieger, Maggie Graf, Margot Vanis (Hrsg.: Seco, Direktion für Arbeit). Sechste Europäische Erhebung über die Arbeitsbedingungen, 2017

³ www.promotionsante.ch/assets/public/documents/fr/6-ueber-uns/medien/medienmitteilungen/160825_Communique_de_presse_Job-Stress_Index_2016.pdf

➤ EN SAVOIR PLUS

La Suva s'occupe aussi des troubles de la santé associés au travail qui, selon la loi, ne sont pas reconnus comme étant des maladies professionnelles.

Pour des muscles relaxés

Bon pour la santé de votre corps
Magnésium
EXPRESS

Avec du citrate de magnésium tel qu'on le trouve sous forme de constituant de l'organisme.

- **BON POUR LA SANTÉ DE VOTRE CORPS**
d'où son action rapide.
- **HAUTEMENT DOSÉ**
avec 375mg de magnésium, seulement une fois par jour.
- **EXTRA RAPIDE**
pour une prise sans eau.

Disponible dans les pharmacies ou drogueries.

Disponible aussi en comprimés effervescents et en granulés solubles. www.diasporal.ch

DES SUBSTANCES AMÈRES POUR LES SYSTÈMES D'ORGANES

Les substances amères ne facilitent pas seulement la digestion, leurs effets sur les maladies chroniques, comme les inflammations intestinales, les humeurs dépressives, l'asthme, le diabète de type 2 et l'eczéma atopique font aussi l'objet d'études cliniques.

Autrefois, les substances amères faisaient naturellement partie de notre alimentation. Aujourd'hui, présentes uniquement dans des produits de niche de l'alimentation bio, elles dévoilent, sous forme de médicaments, des effets irremplaçables pour le bon fonctionnement du corps. On connaît actuellement près de 250 drogues amères, la plus amère sous nos latitudes étant *Gentiana lutea* et la plus douce *Taraxacum officinale*, raison pour laquelle cette dernière est la plus utilisée dans les tisanes pour le métabolisme.

Les substances amères sont des substances végétales secondaires qui s'utilisent à des fins thérapeutiques en raison de leur goût amer. Elles ne constituent pas une classe en soi mais présentent des composés de terpénoïdes et de glycosides dont l'amertume est chimiquement reliée à un groupe de lactones. Le degré d'amertume des drogues amères se mesure, selon Ph.Eur.9, par un examen gustatif standardisé. Les degrés d'amertume les plus connus sont ceux des plantes suivantes: *Gentiana lutea* (amertume 30 000), *Artemisia absinthium* (25 000), *Cynara scolymus* (15 000), *Marsdenia condurango* (15 000), *Centaurea erythraea* (10 000), *Citrus aurantium ssp. aurantium (peri-carpium)*, (2500), *Cnicus benedictus* (1500), *Cinchona pubescens* (1000) et *Taraxacum officinale* (800).

Traditionnel stimulant de la digestion
En raison de leur intense saveur amère, les substances amères sont utilisées pour stimuler les sécrétions de salive ainsi que des sucs gastriques, pancréa-

tiques, intestinaux et biliaires¹. Elles excitent les récepteurs de l'amer dans les papilles gustatives du fond de la langue dont le nombre dépend de l'âge, de la prise de médicaments, du tabagisme, de l'alimentation et du stress.

Via le nerf glossopharyngien et le nerf vague, la sensation gustative de l'amer stimule la sécrétion des sucs digestifs. Cette augmentation des sécrétions induit une meilleure utilisation des aliments ingérés. La perception de l'amertume, qui est très individuelle, intervient dans le cortex cérébral.

Le mode d'administration est très important pour assurer un effet optimal des substances amères, ainsi que la salivation, qui permet de les faire entrer directement en contact avec les papilles gustatives. En cas de manque d'appétit ou d'intolérance alimentaire, le moment idéal de la prise est une demi-heure avant les repas, ce qui augmente la production de sécrétions de 25 à 30 %. Prises pendant ou après les repas, les substances amères agissent contre les troubles dyspeptiques, tels que les ballonnements, l'impression de plénitude, les crampes, la constipation ou les flatulences. La dernière dose devrait être prise avant le coucher, pour soutenir la digestion pendant la nuit.

Dans ce contexte pharmacologique, les substances amères sont donc utilisées en cas d'intolérances alimentaires, d'inflammations intestinales, de manque d'appétit, d'impression de plénitude, de ballonnements, de petits calculs biliaires, d'un taux élevé de lipides sanguins, d'hémorroïdes, d'intolérance aux graisses et de constipation.

Effet bronchodilatateur et expectorant
Dans les années 90, une étude publiée dans la revue «Nature Medicine» a frêvé la présence de récepteurs de l'amertume aux effets dilatateurs dans les bronches. En cas d'obstruction des bronches, les substances amères ont pour effet de stimuler l'innervation sympathomimétique, ce qui favorise les expectorations et détend le diaphragme et augmente donc le volume des bronches à l'inspiration. Comme *Gentiana lutea* a déjà fait ses preuves en cas de sinusite chronique, dans des mélanges phyto-pharmacologiques, les préparations pharmacologiques pourraient être des compléments prometteurs en cas de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Complément anti-dépression

Le lien entre sérotonine et substances amères se fait par les cellules neuroendocriniennes de la muqueuse de l'intestin grêle (cellules entérochromaffines) qui sécrètent la sérotonine pour stimuler le péristaltisme intestinal. Cette sérotonine du ventre influence via le système nerveux entérique le système nerveux central, qui régule alors le tonus des vaisseaux cérébraux et la fonction de la glande pinéale (qui régule le rythme veille/sommeil)². Pour le dire simplement, le mécanisme d'action sur la sérotonine des substances amères explique l'impression de bien-être qui s'installe quand la digestion fonctionne de manière harmonieuse.

Réduire les inflammations cutanées

En 2015, des récepteurs des substances amères ont été découverts dans

la peau. Une étude clinique a démontré que l'application externe pendant une semaine d'un extrait de substances amères et de réglisse apportait une amélioration rapide en cas de dermatite atopique légère.³ Il a été prouvé que l'amarogentine (composant de *Gentianae radice corticis*) active la substance P, laquelle inhibe les médiateurs de l'inflammation TNF- α dans les mastocytes. En plus, le médiateur TNF- α diminue dans les kératinocytes de même que l'expression de l'IL-8 induite par l'histamine, ce qui limite la pénétration des cellules inflammatoires dans les tissus. Et l'étude de préciser que cet effet serait similaire à celui de l'azélastine (antihistaminique de 2^e génération).

Domaines de recherche prometteurs
On sait que l'administration midi et soir d'Amara pura ou de Gentiana lu-

tea aide en cas d'humeur dépressive et de surcharges émotionnelles. On sait par ailleurs qu'*Artemisia absinthii pulvis*, un *Amarum aromaticum*, agit bien en cas d'inflammation intestinale, à raison de 750 mg de poudre trois fois par jour pendant six semaines. Le mécanisme d'action s'explique par la suppression du TNF- α .

On utilise en outre les substances amères, associées à des piquantes, comme *Zingiber officinale*, pour améliorer l'état immunitaire de l'intestin. En cas de troubles chroniques des bronches, on utilise *Amara musilaginosa*^{1,4} et *Lichen islandicus* comme toniques puissants et *Amara adstringentia*, dont les substances amères s'accompagnent de tanins, en cas d'état d'épuisement. Dans ce cas, il faut aussi mentionner *Cinchona pubescens*, avec qui la médecine empirique obtient ac-

tuellement de bons résultats contre les symptômes de burn-out.

Les nombreuses utilisations thérapeutiques des substances amères constituent une source d'inspiration pour de nouvelles spécialités maison, qui constituent un soutien alternatif aux maladies chroniques en constante augmentation.

| Christine Funke, pharmacienne
dipl. féd, FPH officine et AFC
phytothérapie / trad: cs

Sources

¹ Bitterstoffdrogen – Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen
www.spektrum.de/lexikon/arzneipflanzen-drogen/bitterstoffdrogen/1751

² Dr. rer. nat. Birgitt Täuber-Rusch, Stefan Limmer, Wunderwerk Zirbeldrüse. Ebook, 2018

³ Kohlhase M., Wölfle U., Schempp C.M., Bitterstoffe als belebende Wirkstoffe für die Haut. Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, Verlag für Ganzheitsmedizin, Bâle, 2017

⁴ Wölfle U, Elsholz FA, Kersten A, Haarhaus B, Müller WE, Schempp CM: Expression and functional activity of the bitter taste receptors TAS2R1 and TAS2R38 in human keratinocytes. *Skin Pharmacol Physiol*, 2015

Ne laissez pas votre estomac gâcher votre humeur!



malaises
troubles de l'estomac
sentiment de réplétion

Carmol® pour votre bien-être.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Contient 64 vol. % d'alcool. Iromedica SA, St-Gall

NOUVEAUX MEMBRES

Demandes d'adhésion à une section et à l'ASD:

Section: ZS
swidro Drogerie
Schmidlin AG
 Petra Schmidlin
 Hauptstrasse 11
 6170 Schüpfheim

Section: ZH/SH
TopPharm Apotheke
Dr. Rebhan
Drogerie und Parfumerie
 Christine Gut Merz
 Rosengartenstrasse 10
 8706 Meilen

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours à:
 ASD, comité central
 rue de Nidau 15
 2502 Bienne

NOUVEAUTÉS**IROMEDICA SA**

La pommade Kytta – le bon choix contre les douleurs. Kytta® est utilisé pour le traitement des douleurs musculaires, articulaires et nerveuses. La pommade est efficace pour les douleurs musculaires de la région du dos, les douleurs de l'arthrose du genou, les élongations et les entorses dues à des activités sportives ou des accidents.

Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez vous conformer aux instructions de la notice. Iromedica SA, St-Gall.

www.iromedica.ch

**PHARMA MEDICA SA**

HYLO CARE® – Nouveau design. Qualité optimisée. Protection quotidienne et humidification intense des yeux secs et irrités

- Acide hyaluronique et dexpanthénol de haute qualité
- Sans agents conservateurs ni phosphate
- Utilisation postopératoire possible
- Utilisable jusqu'à 6 mois après ouverture
- Compatible avec les lentilles de contact
- Grande rentabilité avec 300 gouttes

www.hylo.ch



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

Un clic quotidien pour votre santé.

Inscrivez-vous maintenant:



<https://tinyurl.com/y7w4uj7x>

Marché de l'emploi

Prochain délai d'insertion: **3 septembre 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

Nouvelle adresse?



Indiquez-nous si vous avez déménagé, changé de travail ou souhaitez recevoir votre exemplaire de *d-inside* à une autre adresse. Le changement d'adresse doit nous parvenir jusqu'au 10 du mois pour que nous puissions vous envoyer l'édition suivante à l'adresse souhaitée.

Veillez communiquer votre changement d'adresse à: info@drogistenverband.ch, téléphone 032 328 50 30

St. Peter-Apotheke, im Zentrum von Zürich

Per September 2018 oder nach Vereinbarung suchen wir:



Drogist/in für Beratung und Produktion

Wer sind wir?

Wir beraten und betreuen in der Nähe vom Paradeplatz eine treue Stammkundschaft und eine grosse internationale Kundschaft in allen relevanten Gesundheitsthemen. Wir sind stark engagiert in der Komplementärmedizin. Wir sind eigenständig und unabhängig. Wir führen eine gut eingeführte Linie mit Hauspezialitäten.

Wir bieten Ihnen:

Eine vielseitige und abwechslungsreiche Stelle in einer der interessantesten und schönsten Apotheke in Zürich. Faire Anstellungsbedingungen mit 5 Wochen Ferien und guten Sozialleistungen. Weiterbildungsmöglichkeiten in Schul- und Komplementärmedizin. Grosses und gut eingespieltes Team.

Sie bringen mit:

Erfahrung in Herstellung und Produktion. Sie sind kreativ und belastungsfähig. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe. Sie arbeiten gerne in einem grossen Team.

Ideal ist die Besetzung für eine innovative Persönlichkeit in einem verantwortungsvollen Job, welche sich mittel- bis langfristig engagieren möchte.

Ich freue mich auf Ihre schriftliche Bewerbung oder telefonischen Kontakt. Guido Brun; verantwortlicher Apotheker

St. Peter-Apotheke, St. Peterstr. 16, 8001 Zürich, 365 Tage von 8 bis 20 Uhr, 044 211 44 77, g.brun@stpeter-apotheke.com

Wir sind eine dynamische Land-Drogerie mit einem modernen Labor. Unsere Schwerpunkte liegen in der Naturheilmitelberatung und der Herstellung von innovativen Hausspezialitäten. Um die Drogerie für die Zukunft fit zu machen suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung einen motivierten

Drogisten HF (w/m) – Pensum 80-100 %

Ihr Aufgabenbereich als Geschäftsführer umfasst ...

- Selbständige Gesamtleitung der Drogerie (fachliche Verantwortung, umfassende Kundenbetreuung, Teamleitung, Sortimentspflege, Kundenvorträge etc ...).
- Stellvertreter der Labor- und Produktionsleitung.

Was Sie von uns erwarten können ...

- Zusammenarbeit & Support wo gewünscht mit innovativen und jungen Inhabern/Drogisten HF.
- Regelmässige GL-Meetings zur erfolgreichen Entwicklung.
- Gestaltungsmöglichkeiten mit Beteiligungsoption im Unternehmen.
- Einbindung in spannende Produktion von Hausspezialitäten.
- Attraktives Arbeits- und Wohnort mit einem vielfältigen Sport- und Naturangebot.

Was Sie bei Möglichkeit mitbringen ...

- Grosses Interesse für Naturheilmittel und hohe Affinität zu Hausspezialitäten.
- Einige Jahre Berufs- und bei Möglichkeit Produktionserfahrung.
- Selbständigkeit, Zuverlässigkeit, hohe Einsatzbereitschaft und Freude am Beruf.
- Eigeninitiative und unternehmerisches Denken/Handeln.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Bitte senden Sie Ihr Dossier an

Severin Frei, info@formulab.ch,

Tel. +41 79 222 27 60, 9650 Nesslau



POUR LA PEAU DÉLICATE DE L'ENFANT



DÉMANGEAISONS URTICAIRE MOLLUSCUM CONTA- GIOSUM



KidsClin® BodyMousse

- Peut être appliqué sur une grande surface cutanée
- Sans parfum ni parabènes
- Testé dermatologiquement

ÉRYTHÈME FESSIER



KidsClin® Spray

- Élimine l'érythème
- Rétablit le pH naturel
- Protège contre le frottement
- Accélère le processus de guérison
- Prévient les lésions cutanées

VARICELLE



PoxClin® CoolMousse

- Soulagement instantané des démangeaisons
- Effet rafraîchissant et apaisant immédiat
- Diminution des grattements et ainsi de la formation de cicatrices
- Contient des ingrédients naturels
- Peut être appliqué sur de grandes surfaces de peau

WWW.POXCLIN.CH

KidsClin et PoxClin sont des produits classé «dispositif médical».

Fabricant:
Trimb Healthcare
Barbara Strozilaan 201
1083HN Amsterdam
The Netherlands

Distribution: ebi-vital – 3038 Kirchlindach – www.ebi-vital.ch

ebi-vital