



ÉLIMINER LES VIRUS DES REFROIDISSEMENTS

**CATÉGORIES DE REMISE ET NUMÉRI-
SATION INTÉRESSENT LA BRANCHE**

**UNE ÉQUIPE FORTE: DROGUISTE
ET ASSISTANTE EN PHARMACIE**

**LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
SONT RARES CHEZ LES BÉBÉS**

Pour refaire durablement le plein d'énergie

Relevez-vous des défis au quotidien? Etes-vous épuisé ou surmené? Etes-vous stressé ou apathique? Etes-vous déconcentré ou affaibli après une maladie grave? Le manque d'énergie est favorisé par différents facteurs dont la plupart ne sont que partiellement influençables d'une manière directe. Un fortifiant peut vous redonner de l'énergie pour affronter le quotidien.

Un apport en magnésium et en acides aminés spécialement sélectionnés peut remédier au manque d'énergie. Le fortifiant Veractiv Energy combine intelligemment des principes actifs particulièrement bien absorbés par le corps. Veractiv Energy contribue ainsi de manière décisive à une amélioration des performances physiques et psychiques.

Pourquoi le magnésium est-il important?

Le magnésium joue un rôle clé dans le métabolisme et le fonctionnement des muscles. C'est pourquoi une carence en magnésium provoque souvent des crampes, de la fatigue et un manque de motivation.

Certains facteurs, dont le sport, le stress, les troubles digestifs, les maladies chroniques, la prise de certains médicaments ou la consommation excessive de plats préparés ou de produits laitiers, favorisent le risque d'une carence en magnésium.

Comment remédier à une carence en magnésium?

Le corps doit recevoir un apport en magnésium, un minéral essentiel.¹ Lors d'une carence ou d'un besoin élevé en magnésium, un fortifiant peut en assurer l'apport. Il faut veiller à prendre des composés de magnésium organiques, tels que ceux contenus dans Veractiv Energy. Ils présentent une biodisponibilité plus élevée.²

Quelles sont les fonctions des acides aminés L-arginine et L-aspartate ?

La L-arginine est le seul précurseur du monoxyde d'azote qui régule les vaisseaux sanguins et maintient une circulation normale du sang dans le corps.³ L'acide aminé semi-essentiel peut être produit dans le corps, mais pas nécessairement en quantité suffisante.

Le L-aspartate est un acide aminé qui peut être transformé en glucose par voie métabolique. De plus, les cellules musculaires et nerveuses absorbent le L-aspartate et l'injectent dans le cycle de l'acide citrique. Ce cycle de réactions biochimiques est important pour le métabolisme des cellules et sert principalement à la production énergétique et à la préparation de produits intermédiaires pour les biosynthèses de l'organisme. En même temps, les réserves de glucose sont maintenues plus longtemps grâce à l'oxydation des acides gras et de ce fait, le seuil anaérobie est retardé.⁴

Attirez l'attention de vos patients sur Veractiv Energy en cas d'épuisement ou d'un besoin élevé en énergie. Un niveau d'énergie optimal contribue à la guérison et à la préservation de la santé.

Le succès de Veractiv Energy en bref

En rétablissant les réserves d'énergie, la L-aspartate de L-arginine et le L-aspartate de magnésium entraînent une amélioration des performances physiques et psychiques.



Convient aux

- ✓ diabétiques
- ✓ personnes atteintes d'hypertension

- ✓ végétariens
- ✓ véganes

Pour les allergiques

- ✓ sans lactose
- ✓ sans gluten

Magnésium: Ce minéral organique est très bien absorbé par le corps et sert de composant essentiel au fonctionnement optimal des cellules musculaires et nerveuses.



Acides aminés: Ces composants, naturellement présents dans le corps, améliorent les performances en augmentant la synthèse des protéines musculaires.



Amélioration des performances physiques et psychiques: Ensemble, ils reconstituent les réserves d'énergie.

Utilisation

Prendre un à deux sachets dissouts dans de l'eau en cure de 10 à 14 jours. Convient également pour une utilisation prolongée.

1. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2010/daz-25-2010/magnesium-update-2010>; 2. <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-36-2008/magnesium-und-mg-verbindungen-in-supplementen>; 3. Löffler G, Petrides PE. (1998). Biochemie und Pathobiochemie (6. Aufl.). Berlin; Heidelberg: Springer. 4. Franz IW, Chintanseri CH. Über die Wirkung des Kalium-Magnesium-Aspartats auf die Ausdauerleistung unter besonderer Berücksichtigung des Aspartats. Sportarzt u. Sportmed 1977; 2:35.

En automne, les virus des refroidissements sont de nouveau à l'œuvre. Une série de mesures de prévention permet de réduire sensiblement les risques d'infection.



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.



ANGESTELLTE
DROGISTEN
SUISSE

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

4 **La réunion de la branche de l'ASD**

La branche se penche sur les défis posés par la suppression de la liste C et par la numérisation

6 **Deux professions, une équipe**

Droguistes et assistants en pharmacie travaillent main dans la main dans les entreprises mixtes



16 **Interview de Donat Baur**

Ce droguiste dipl. féd. est depuis bientôt une année le directeur de Wala Suisse SA. Il lance justement une campagne pour faire connaître la richesse des médicaments Wala aux drogueries et aux pharmacies.

20 **Intolérances alimentaires**

Même l'intolérance alimentaire la plus fréquente chez les bébés, celle aux protéines du lait de vache, ne concerne même pas 1 % des nouveau-nés

23 **Employés Droguistes Suisse**

Que faire en cas de licenciement? 1^{re} partie

25 **La vitamine K et ses différentes formes**

La recherche s'intéresse à la vitamine K₂

26 **Analgésiques OTC**

Les analgésiques en automédication – le commerce spécialisé en garantit la bonne utilisation

31 **Marché de l'emploi**

PRÉCIEUX ÉCHANGES DE LA BRANCHE À SOLEURE

Le 6 septembre, près de 40 représentantes et représentants d'entreprises de production ont répondu à l'invitation de l'Association suisse des droguistes et participé à de passionnants échanges. Les thèmes: la suppression de la liste C et la numérisation.

Il n'y a pas eu de révélations fracassantes sur la nouvelle répartition des principes actifs dans le cadre de la suppression de la catégorie de remise C lors de la réunion de la branche organisée par l'ASD le 6 septembre – contrairement aux attentes de certains participants. En revanche, il y a eu de passionnantes discussions entre les quelque 40 représentantes et représentants d'entreprises de production et la direction de l'ASD. Et c'était bien l'objectif de la manifestation: permettre des échanges au sein de la branche. Répartis en petits groupes, les participants ont reçu de la direction des questions ciblées sur le thème de la suppression de la liste C. L'objectif étant de voir comment les entreprises abordent ce thème. Dans les groupes, la tendance était claire: l'incertitude l'emporte toujours. L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissme-

dic a annoncé qu'il donnera, en novembre, des informations sur les principes actifs de l'ancienne liste C qui seront transférés dans les catégories de remise B ou D. A l'heure actuelle, les fabricants ne disposent donc pas des informations de base pour se préparer aux changements. Ils élaborent toutefois des scénarios potentiels. En gros, un certain calme règne dans la branche, aussi en ce qui concerne le transfert de produits de l'actuelle liste D dans la liste E des produits en vente libre. Il est possible que l'un ou l'autre producteur envisage aussi d'exploiter d'autres canaux de vente, s'ils s'ouvrent – mais les participants ont clairement signifié qu'un commerce spécialisé vigoureux constituait toujours le canal de distribution préféré, aussi bien des clients que des fabricants. Si les préparations de l'actuelle liste C passaient dans la liste D, quelque 400 nouveaux points

de vente dans toute la Suisse s'ouvriraient aux producteurs, soit toutes les drogueries qui n'osaient pas vendre de préparations de la liste C jusqu'à présent – seuls quelques cantons autorisent actuellement cette pratique.

La branche a exprimé le souhait à l'ASD que la formation du personnel des drogueries sur les nouveaux principes actifs vise prioritairement le renforcement des compétences spécialisées lors du service en magasin. Un souhait qui correspond aux objectifs de l'ASD. Son concept de formation prévoit de former les actuels et les futurs suppléants de manière efficace et efficiente et d'atteindre un maximum de droguistes ES et CFC. Les formations sur les nouveaux principes actifs de la liste D devraient être prêtes quand Swissmedic les communiquera.

Lors du deuxième atelier de travail, la branche s'est penchée sur la numérisa-

Lors de la réunion de la branche à Soleure, *d-inside* a voulu savoir comment les entreprises de production abordent concrètement la suppression de la liste C.

		Quel est l'impact de la suppression de la liste C sur votre entreprise?
	Christian Köhli , Marketing Manager Interdelta, droguiste dipl. ES	Nous n'avons pas d'importants produits de la liste C qui pourraient maintenant passer dans la liste D. Nous pourrions tout au plus être touchés au niveau des produits de la liste D qui passeront en vente libre. Mais dans ce cas, l'entreprise peut encore toujours décider de la manière dont elle veut distribuer ces produits.
	Beatrix Abia , Marketing Manager & Regional Sales Developer, Boiron SA	On parle depuis longtemps de la délimitation des médicaments, mais hélas sans indications concrètes, ce qui nous empêche de nous préparer, en tant qu'entreprise. Nous ne pouvons pas négocier tant que la nouvelle répartition des médicaments n'est pas connue. Cela concerne nos médicaments homéopathiques avec indication.

tion. Quel est le rôle du commerce en ligne pour les producteurs? Quelles sont les coopérations possibles? «Le conseil personnel, les compétences spécialisées et la confiance établie comptent plus que jamais à l'ère du numérique», a souligné Frank Storrer, directeur de l'ASD. Lequel est convaincu que les compétences professionnelles sont un facteur de réussite déterminant. L'ASD est en discussion avec pharmaSuisse pour faire connaître ensemble cet atout commun au grand public. Et la réunion de la branche a démontré que malgré la puissance sur le marché des géants de la vente en ligne, comme Amazon, les représentants de la branche sont tous d'avis que dans dix ans, il existera toujours un commerce spécialisé physique, autrement dit les drogueries locales, qui fonctionne bien.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

➤ NOUVELLE RÉPARTITION DES MÉDICAMENTS

Sur son site internet, Swissmedic répond aux questions les plus fréquentes sur le changement de catégorie des médicaments de l'ancienne catégorie de remise C.

➤ LA RÉUNION DE LA BRANCHE EN IMAGES



Gabriel Mondaca



Gabriel Mondaca

Répartis dans des petits groupes, les entreprises de production ont pu échanger avec la direction de l'Association suisse des droguistes. Des réflexions importantes ont été consignées sur les nappes en papier.

ste C et la numérisation croissante.

Comment votre entreprise gère-t-elle la numérisation en matière d'e-commerce et de communication numérique?

Ce thème nous préoccupe aussi. En Suisse, et en particulier dans la branche de la pharma, nous en sommes encore un peu au stade de la Préhistoire en matière de numérisation. J'ai donc été content d'entendre aujourd'hui que les drogueries veulent plus travailler avec les pharmacies, tant au niveau de la répartition des listes que de la numérisation. Il y a encore beaucoup à faire et à rattraper, car les géants passent outre les frontières pour accéder au marché suisse. Il faut des concepts pour savoir comment gérer cela.

Notre stratégie de communication ne comprend que peu d'activités dans le domaine numérique. Cela concerne surtout le secteur réglementé des médicaments. L'idéal serait d'organiser entre différents groupes d'intérêts des campagnes ou des plates-formes numériques d'informations pour que la médecine complémentaire puisse gagner en importance dans le système de santé. En ce qui concerne l'e-commerce, je pense qu'il y a différents obstacles en Suisse – entraves au commerce, îlot de cherté... Une étude confirme que la consommation sur internet a augmenté de 10 % en Suisse par rapport à l'année précédente, mais que 38 % de la croissance revient à des prestataires étrangers. Boiron soutient l'idée que différents groupes d'intérêts de notre secteur, comme les drogueries et les pharmacies, se mettent ensemble pour trouver une solution adaptée pour le commerce en ligne.

DROGUISTES ET ASSISTANTS EN PHARMACIE: UNE ÉQUIPE FORTE

En Suisse, il y a près de 120 entreprises mixtes où droguistes et assistants en pharmacie travaillent main dans la main. En ce début d'apprentissage, *d-inside* a voulu en savoir plus sur les différences qui distinguent ces deux professions et s'est donc rendu à la pharmacie-droguerie TopPharm Bälliz, à Thoune.



Le conseil spécialisé est une des forces des droguistes. Les assistantes et assistants en pharmacie, par contre, connaissent plus de principes actifs, car ils travaillent aussi avec des médicaments soumis à ordonnances.

Si les différences entre pharmaciens et droguistes ES apparaissent clairement au travers de leurs différentes voies de formation, elles se fondent entre les professions d'assistant en pharmacie et de droguiste CFC. Il n'est donc pas évident de pointer le doigt sur des différences manifestes. On peut essayer en observant la description de la profession: alors qu'un assistant en pharmacie est, selon le plan de formation, la «main droite» du pharmacien et qu'il effectue ses tâches selon ses instructions et sous sa responsabilité, le droguiste travaille et prodigue des conseils de manière indépendante dans son domaine de compétence. Naturellement, la responsabilité principale incombe aussi dans ce cas au droguiste ES.

La pharmacie-droguerie TopPharm Bälliz, à Thoune (BE), est justement une entreprise mixte qui emploie à la fois des assistants en pharmacie et des dro-

guistes. *Regula Stähli*, droguiste dipl., dirige avec *Frank Lüscher*, pharmacien dipl. FPH, cette entreprise de 42 collaborateurs. Les deux directeurs doivent aborder les deux profils professionnels très précisément, surtout durant la période de formation. L'entreprise offre chaque année une place d'apprentissage à un droguiste et à un assistant en pharmacie. En tout, si l'on considère toutes les années d'apprentissage, ce sont ainsi sept apprentis de la droguerie et de la pharmacie qui y travaillent. La discussion avec les responsables laisse vite apparaître que, s'il y a des différences entre les deux formations, ces dernières ne sont pas si faciles à définir.

La vente: une caractéristique de la droguerie
«Les droguistes bénéficient d'une formation étendue et approfondie dans le domaine OTC, et également

dans les domaines de l'alimentation, des médicaments naturels, de la cosmétique et des produits techniques», explique Regula Stähli. Et Frank Lüscher de préciser: «Les assistants en pharmacie n'abordent certains domaines que superficiellement. En revanche, ils connaissent plus de maladies et les principes actifs correspondants. Cela concerne surtout le domaine des médicaments soumis à ordonnance.» Des différences existent aussi pour d'autres compétences. Ainsi, les assistants en pharmacie apprennent l'administration concernant les formules et les décomptes des prestations des caisses-maladies. «Les assistants en pharmacie doivent connaître tout le processus lors de la remise d'une préparation Rx.



FRANK LÜSCHER, PHARMACIEN DIPL. FPH, CO-DIRECTEUR DE LA PHARMACIE-DROGUERIE TOPPHARM BÄLLIZ À THOUNE

«Les assistants en pharmacie doivent connaître tout le processus lors de la remise d'une préparation Rx. Ceci est aussi bien enseigné à l'école que dans les entreprises formatrices.»

Ceci est aussi bien enseigné à l'école que dans les entreprises formatrices», précise Frank Lüscher. «Les assistants en pharmacie sont aussi instruits sur les interactions entre les différents principes actifs.»

Une des forces de la formation des droguistes, c'est la vente. Pour Regula Stähli, c'est une importante caractéristique: «Le droguiste peut donner des conseils de qualité et complets dans le domaine de l'automédication et proposer des solutions globales. Dans ce domaine, sa réflexion pluridisciplinaire sur les différentes solutions, comme les médicaments naturels, l'alimentation et autres, est un énorme avantage.» Frank Lüscher approuve: «Comme les pharmacies vivaient autrefois des ordonnances, les thèmes de la vente et du conseil n'étaient guère importants. Et les officines ne disposaient souvent pas de l'assortiment nécessaire. Les choses ont bien changé et on pense différemment aujourd'hui, car les marges des préparations Rx ont parfois touché le fond.» Et Regula Stähli d'ajouter: «Les assistants en pharmacie ont l'habitude que les clients apportent leur ordonnance et que le décompte se fasse par l'assurance. Au début, ils ont donc souvent de la peine quand ils doivent faire un service de conseils complet.»

DROGUISTE

Domaine d'enseignement	Leçons*
Enseignement spécifique à la profession	1280
Conseil	1080
Pharmacologie / pathophysiologie	240
Phytothérapie / Pharmacognosie	120
Alimentation / médecine empirique / salutogénèse	160
Biologie humaine	120
Chimie / écologie / toxicologie	200
Soins de beauté / hygiène / produits médicaux	80
Deuxième langue nationale spécifique au domaine	160
Gestion des marchandises	40
Organisation de l'entreprise	80
Identité professionnelle et environnement	80
Enseignement général	480
Sport	240
Total	2000

* Nombre de leçons, réparties sur les quatre ans d'apprentissage

ASSISTANT EN PHARMACIE

Secteur spécialisé	Leçons*
Enseignement professionnel	440
Gestion de la marchandise	40
Travaux administratifs	80
Promotion des ventes	40
Identification de l'assistant/l'assistante en pharmacie dans sa profession	120
Langue nationale locale	240
Langue étrangère	200
Economie, droit, société	120
Sport	160
Total	1440

* Nombre de leçons, réparties sur les trois ans d'apprentissage

Sources: Plan de formation selon l'Ordonnance sur la formation professionnelle initiale d'assistante en pharmacie/assistant en pharmacie CFC. Formation professionnelle initiale, plan de formation droguiste CFC.



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**



Formation et compétences

Le détail de la grille des cours des plans de formation confirme l'importance du conseil dans la formation des droguistes: 1080 leçons sont consacrées au conseil durant les quatre ans d'apprentissage. Autre évidence: chez les assistants en pharmacie, 440 leçons, réparties sur trois ans, sont consacrées aux connaissances spécialisées alors que les droguistes en ont 902. Cette importante différence s'explique par le fait que les thèmes qui sont importants pour les droguistes (OTC, alimentation, médecine empirique, etc.) sont étudiés de manière plus approfondie.

Comme les professions de droguiste et d'assistant en pharmacie ont beaucoup de similitudes, on peut se demander si une seule formation professionnelle ne serait pas suffisante. Les deux responsables de la pharmacie-droguerie TopPharm Bälliz ne sont pas unanimes à ce sujet. Si Regula Stähli pense qu'une seule formation pourrait être suffisante, pour autant que les plans de formation soient adaptés en conséquence, Frank Lüscher souligne l'avantage de disposer de plus de compétences dans l'entreprise quand deux formations sont proposées. «Comme les besoins concernant les commerces spécialisés de la santé vont continuer d'évoluer ces prochaines années, il faudra certainement discuter des nouvelles compétences dont il faudra disposer en magasin. On pourra certainement trouver une solution via la formation initiale et des spécialisations», estime Regula Stähli.

Priorité aux besoins des clients

Pour que l'immense savoir-faire des droguistes et des assistants en pharmacie puisse être utilisé de manière optimale, l'entreprise doit disposer de structures adéquates. A la pharmacie-droguerie TopPharm Bälliz de Thoune, les tâches sont clairement définies et distinctes. Les ordonnances

sont exclusivement enregistrées et traitées par les assistantes en pharmacie. Les droguistes, par contre, se chargent des entretiens de conseil complexes dans leurs domaines spécialisés. Il y a cependant des domaines communs aux deux professions: «Chez nous, il est important que tous les collaborateurs aient de bonnes connaissances de base concernant le conseil et la vente», explique Regula Stähli. Au début, autrement dit quand une personne entre dans le magasin, il s'agit toujours de déterminer clairement ses attentes. Les demandes normales, comme celles sur le thème de la désinfection, peuvent être traitées par tous les collaborateurs. Mais s'il s'agit d'une ordonnance, on adresse la personne à l'assistante en pharmacie ou à la droguiste, s'il s'agit d'un mélange spagyrique.

«Nous avons naturellement dû investir beaucoup dans la communication et la formation de l'équipe jusqu'à ce que tous aient intégré ce concept et cette manière de penser», poursuit la droguiste. Et Frank Lüscher de conclure: «Le fait que chaque cliente soit toujours servie par la personne la plus adaptée montre bien la compétence de notre entreprise. J'apprécie aussi de pouvoir proposer à une patiente qui vient retirer une ordonnance le soutien d'une droguiste en médecine complémentaire.»

| Andrea Ullius / trad: cs



REGULA STÄHLI, DROGUISTE DIPL. FÉD., CO-DIRECTRICE DE LA PHARMACIE-DROGUERIE TOPPHARM BÄLLIZ À THOUNE

«Les droguistes bénéficient d'une formation étendue et approfondie dans le domaine OTC ainsi que dans les domaines de l'alimentation, des médicaments naturels, de la cosmétique et des produits techniques.»

DROGUISTE ET ASSISTANTE EN PHARMACIE: UNE COLLABORATION QUI FONCTIONNE

Nadia Widmer (droguiste en 3^e année d'apprentissage) et Jessica Schläppi (assistante en pharmacie en 3^e année d'apprentissage) font toutes deux leur apprentissage à la pharmacie-droguerie TopPharm Bälliz, à Thoune. Les deux trouvent que leur collaboration fonctionne bien.



Nadja Widmer: «Les assistantes en pharmacie s'y connaissent très bien en médicaments soumis à ordonnance et les droguistes en savent plus sur les cosmétiques, les remèdes naturels et les produits techniques.»

Jessica Schläppi: «Je peux apprendre beaucoup de choses de mes collègues tout en leur transmettant aussi mes connaissances. Dans notre équipe, on peut toujours demander conseil aux autres.»



COMMENT ÉCHAPPER AUX VIRUS DES REFROIDISSEMENTS

Les refroidissements sont pénibles, car ils s'accompagnent de symptômes désagréables et réduisent les performances. Pour éviter ces désagréments, il existe quantité de mesures préventives, dont les effets ont été empiriquement démontrés.

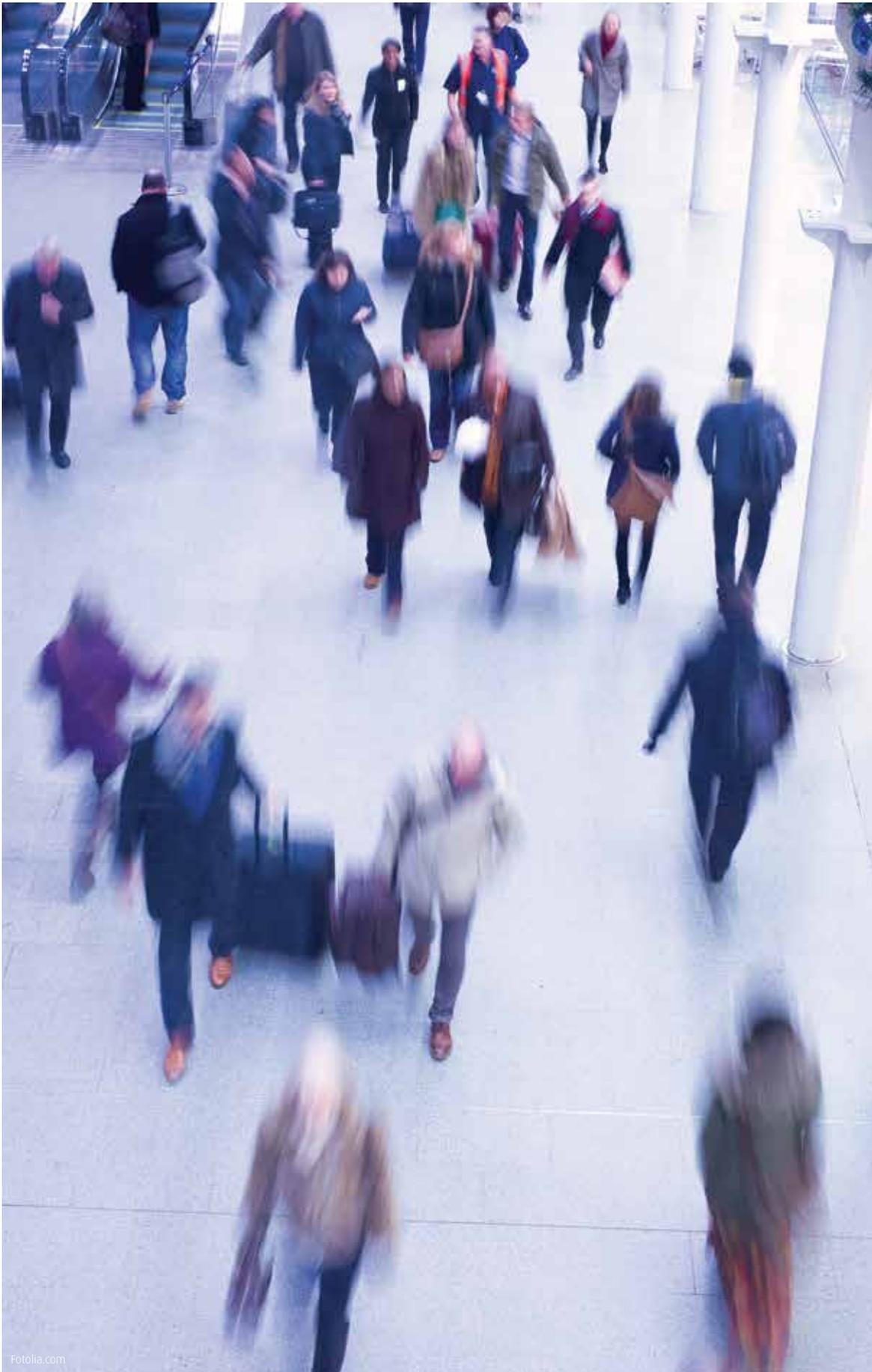
Eternuements, toux et maux de gorge vont bientôt recommencer de plus belle. Dès que les températures baissent, bon nombre de clients viennent en droguerie avec des symptômes de refroidissement. L'infection grippale est une des maladies infectieuses les plus fréquentes. Les enfants en attrapent une environ cinq fois par année et les adultes, deux à trois fois. Le «refroidissement» est une infection virale qui survient plus souvent durant la saison froide, car les muqueuses sèches sont plus sensibles.

Selon le site médical allemand DocCheck Flexikon, infections grippales et refroidissements sont des dénominations pas très précises pour les infections des voies respiratoires sans complication, généralement déclenchées par des virus. Comme la rhinite infectieuse (rhume), elles font partie des maladies bénignes. Une infection grippale n'a rien à voir avec une grippe.¹ Les responsables des refroidissements sont de nombreux virus différents et qui se renou-

vellent constamment. Le climat froid et humide de l'hiver leur offre d'excellentes conditions de vie. Raison pour laquelle la plupart des refroidissements se produisent entre septembre et mars.

Le problème de la poignée de main

On peut se faire vacciner contre la grippe, mais pas contre les infections grippales. Sommes-nous donc impuissants face aux virus? Pas tout à fait, car il existe de nombreuses mesures de prévention dont l'efficacité a été prouvée de manière empirique. Une de ces mesures est l'hygiène des mains. Car là où il y a des gens, les virus pullulent et contaminent aussi les vêtements, les mouchoirs en papier ou la surface des objets. Ils arrivent facilement dans les voies respiratoires quand on se touche le nez, les yeux ou la bouche et peuvent alors provoquer des infections. Une étude réalisée dans un collège



Le risque d'être infecté par un virus est particulièrement élevé dans la foule. La transmission des virus se fait généralement par les mains - une bonne hygiène des mains, par des lavages fréquents avec du savon ou un produit désinfectant, réduit donc les risques de contamination.

chinois montre que les infections grippales étaient deux fois plus nombreuses chez les étudiants qui dormaient dans des chambres à six lits que chez ceux qui avaient une chambre à trois lits². Autre raison expliquant le risque accru de contamination relevé par les auteurs de l'étude: une moins bonne aération dans les dortoirs étroits.

Il faudrait si possible éviter les grands rassemblements de personnes ou, si cela n'est pas possible, au moins respecter certaines règles d'hygiène. Il est prouvé que le fait de se laver souvent les mains réduit les risques d'infection, car c'est essentiellement par les mains que les infections se transmettent. Les virus peuvent d'ailleurs rester pendant deux jours sur les mains³. Selon une étude parue dans le magazine scientifique «The Lancet», une bonne hygiène des mains réduit nettement le risque de contamination⁴. Donc se laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour réduit les risques d'infection, tant pour soi-même que pour les autres. On sait d'ailleurs depuis la moitié du 19^e siècle que le lavage des mains peut sauver des vies. En effet, suite à l'introduction de mesures d'hygiène, dont principalement le lavage des mains, dans une maternité par le médecin obstétricien hongrois Ignace Philippe Semmelweis, la mortalité maternelle a considérablement diminué. Si cela faisait encore sourire ses collègues en 1850, on connaît aujourd'hui l'importance de l'hygiène des mains, surtout dans les hôpitaux.

Selon le bulletin épidémiologique de l'Institut Robert Koch⁵, cette simple mesure réduirait le nombre des bactéries de 90 à 99 %. En ce qui concerne les virus, il y a d'importantes différences, mais le savon permettrait d'éliminer le virus Influenza à près de 100 %. Le genre de savon utilisé n'est pas déterminant. En revanche, on ne peut que recommander aux gens qui ne peuvent éviter les contacts avec de

nombreuses personnes, comme les professionnels qui doivent rencontrer des clients ou se déplacer dans des trains bondés, de se désinfecter les mains.

Pour prévenir les refroidissements

En plus de l'hygiène des mains, il y a d'autres mesures de prévention, très simples, que l'on peut mentionner durant l'entretien de conseil.

- **Etat d'esprit:** les infections grippales plombent souvent le moral. Mais l'inverse est aussi vrai: des études américaines démontrent que les personnes heureuses, satisfaites et détendues souffrent moins souvent d'infections grippales que les autres⁶. Rire de bon cœur renforce en outre le système immunitaire, car cela stimule l'activité des cellules tueuses naturelles (NK) et augmente le taux d'immunoglobuline A dans la salive⁷. La thérapie par le rire se fait en outre généralement dans un environnement social, ce qui a aussi un effet positif sur la psyché.
- **Activité et détente:** alterner activité physique et détente est aussi bénéfique à l'état de santé. La méta-analyse de nombreuses études démontre d'ailleurs l'effet positif du tai chi sur le bien-être général⁸. La pratique d'une activité physique, si possible régulière, modérée et au grand air, fait aussi partie des mesures de promotion de la santé et contribue à renforcer le système immunitaire. Autre bienfait: cela stimule la synthèse de la vitamine D. Une étude actuelle montre que la vitamine D module le système immunitaire adaptatif, ce qui réduit la sensibilité aux infections⁹. Se promener en forêt, forme de thérapie pratiquée au Japon sous le nom de shinrin-yoku, littéralement bain de forêt, est aussi bénéfique au système immunitaire (voir *d-inside*, édition 04/2018).

MESURES POUR RENFORCER L'IMMUNITÉ EN PROPHYLAXIE DES REFROIDISSEMENTS

- **Hygiène des mains:** durant la saison froide, se laver consciencieusement les mains avec du savon plusieurs fois par jour ou les désinfecter après tout rassemblement de foule
- **Mouvement:** pratiquer tous les jours une activité physique modérée au grand air pendant au moins 20 minutes
- **Sommeil:** dormir entre six et neuf heures dans un environnement calme
- **Réduire le stress:** éliminer les facteurs négatifs de stress et pratiquer des méthodes de relaxation
- **Gaieté:** rire beaucoup et passer du temps en société
- **Boire suffisamment:** le système immunitaire a besoin de liquide pour le transport des cellules
- **Zinc:** consommer tous les jours des aliments qui contiennent du zinc ou des substituts de zinc
- **Alimentation:** adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres et en vitamines
- **Bains alternés:** les bains alternativement chauds et froids, tout comme le sauna, stimulent la circulation sanguine
- **Aération:** bien aérer, mais éviter les courants d'air

NOUVEAU

PLUS FORT QUE TA DOULEUR



**EFFET CHAUFFANT
INTENSE**

ODEUR DISCRÈTE

Ceci est un dispositif médical.
Exclusivement en pharmacies et drogueries.

 **VERFORA**

Le spécialiste américain de la santé et du mouvement David Nieman a démontré, lors d'une étude réalisée auprès de 1002 personnes de 18 à 82 ans, que les participants qui pratiquaient cinq fois par semaine une activité physique de plus de 20 minutes étaient deux fois moins sujets aux refroidissements que les personnes inactives¹⁰. En plus, en cas de maladie, les symptômes étaient de 32 à 41 % plus faibles chez les personnes actives.

- **Sommeil:** dormir suffisamment permet aussi de renforcer le système immunitaire et donc de réduire les risques d'infection¹¹. Par «suffisamment», on entend six à neuf heures de sommeil non perturbé. Par ailleurs, terminer la douche matinale à l'eau froide stimule brièvement la circulation sanguine, ce qui améliore l'immunité car cela active les lymphocytes T cytotoxiques périphériques et les cellules NK¹².
- **Alimentation:** le mode alimentaire peut aussi contribuer à renforcer le système immunitaire. Pour ce faire, pas besoin de coûteux superaliments, il suffit d'adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres et en vitamine C. Les aliments qui

contiennent du zinc, comme les fruits de mer, le poisson, la viande de bœuf, les œufs, le foie, les produits aux céréales complètes, les germes de seigle ou de blé, renforcent également le système immunitaire. Le zinc peut aider à réduire la durée des maladies quand il est pris dans les 24 heures qui suivent l'apparition des premiers symptômes¹³.

Infection grippale ou grippe?

Les néophytes confondent souvent infection grippale et grippe (Influenza). Les virus Influenza constituent un grand groupe des orthomyxovirus, qui font partie des virus à ARN, dont le matériel génétique est constitué d'ARN. Ils sont répartis en trois types: Influenza A, B et C, le virus Influenza A étant le plus fréquent. Les souches B ne provoquent des épidémies que tous les deux ou trois ans et les souches C encore moins souvent et seulement des infections légères¹⁴. Les virus Influenza peuvent aussi infecter les oiseaux et les autres mammifères. La transmission se fait comme pour



Patrick Baumann
praxis spagyrica.
EINE ALCHEMIE
DER HEILPFLANZEN.

ISBN 978-2-8399-2473-3
274 Seiten, farbig,
22 x 30,5 cm
über 200 Abbildungen
Euro 85.– / CHF 89.–

**Das
Kompendium.**
Eine umfassende
Beschreibung
der Spagyros-
Essenzen.

praxis spagyrica.
Neuerscheinung Ende Oktober 2018.

Vorbestellungen unter www.spagyros.ch/praxis-spagyrica.

les infections grippales, par gouttelettes ou contact. Après un temps d'incubation d'un ou deux jours, les symptômes typiques apparaissent, à savoir douleurs dans les membres, fièvre, toux et rhume. La différence entre une infection grippale et une grippe Influenza réside dans le type de virus concerné. Parmi les virus des refroidissements, on trouve les rhinovirus, le virus respiratoire syncytial (VRS), les virus parainfluenza, le métapneumovirus humain et bien d'autres. Le déroulement de la maladie est généralement plus doux. Mais la maladie ne peut être empêchée par un vaccin ni être traitée par les médicaments contre la grippe. En fait, c'est l'intensité des symptômes qui montre s'il s'agit ou non d'une grippe Influenza. Les personnes qui veulent être sûres peuvent faire un test. Le diagnostic de détection d'anticorps Influenza peut être fait par le médecin au moyen de l'immunofluorescence, de la méthode immuno-enzymatique ELISA ou de l'amplification en chaîne par polymérase (ACP), une réaction en chaîne par polymérase. Pour ce faire, le médecin procède à des prélèvements des sécrétions du nez, du pharynx ou des bronches¹⁵.

Quand on souffre d'un refroidissement désagréable, on aimerait le traiter de manière rapide et efficace, pour pouvoir vite retrouver la forme au travail et en privé. Les personnes concernées demandent donc souvent un traitement antibiotique à leur médecin. Dans un sondage représentatif, l'institut de sondage d'opinion Forsa a posé des questions sur le thème des antibiotiques à 3031 adultes en Allemagne. Il est apparu que trois quarts des sondés attendent qu'en cas de fort refroidissement, le médecin leur prescrive un antibiotique, si les symptômes ne s'améliorent pas¹⁶. L'idée que les antibiotiques sont efficaces contre les maladies virales ou même fongiques est très répandue. Mais comme les refroidissements sont des infections virales, le traitement antibiotique ne fait pas sens et surcharge inutilement l'organisme. Sans oublier que l'usage inconsidéré des antibiotiques contribue à la propagation de l'antibiorésistance.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources

- ¹ www.flexikon.doccheck.com/de/Grippaler_Infekt
- ² Sun, Y., et al., In China, students in crowded dormitories with a low ventilation rate have more common colds: evidence for airborne transmission. Public Library of Science, San Francisco, 2011
- ³ Winther, B., et al., Rhinovirus contamination of surfaces in homes of adults with natural colds: transfer of virus to fingertips during normal daily activities, Journal of medical virology, New York, 2011
- ⁴ Prof Paul Little, An internet-delivered handwashing intervention to modify influenza-like illness and respiratory infection transmission, Lancet, London, 2015
- ⁵ Massnahmen zur Händehygiene – Ein Beitrag zum Internationalen Tag der Händehygiene, Epidemiologisches Bulletin des Robert Koch-Instituts, Berlin, 30. April 2012
- ⁶ Cohen, S., et al., Emotional style and susceptibility to the common cold. Psychosomatic medicine, Baltimore, 2003
- ⁷ Bennett, M.P. and C. Lengacher, Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, Oxford, 2009
- ⁸ Wang, F., et al., The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. International Journal of Behavioral Medicine, London, 2014
- ⁹ Kamen, D.L. and V. Tangpricha, Vitamin D and molecular actions on the immune system: modulation of innate and autoimmunity. Journal of molecular medicine, Berlin, 2010
- ¹⁰ Nieman, D.C., et al., Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults. British Journal of Sports Medicine, London, 2011
- ¹¹ Besedovsky, L., T. Lange, and J. Born, Sleep and immune function. Pflügers Archiv – European Journal of Physiology, Springer Berlin Heidelberg, 2012
- ¹² Brenner, I.K., et al., Immune changes in humans during cold exposure: effects of prior heating and exercise. Journal of Applied Physiology - American Journal of Physiology, American Physiological Society, US, 1999
- ¹³ Sebastian Voß, Rieke Schnakenberg, Klaus Weckbecker, Markus Bleckwenn, Prävention von Infekten der oberen Atemwege, Georg Thieme Verlag KG Stuttgart, New York, 2017
- ¹⁴ Volker Strenger, Assoz. Prof. PD Dr., Alle Jahre wieder – Alle Jahre anders. Ein Influenza-Update, Zeitschrift Pädiatrie & Pädologie, Ausgabe 6/2017, Wien, 2017
- ¹⁵ www.flexikon.doccheck.com/de/Influenza#Diagnostik
- ¹⁶ Meinungsforschungsinstitut forsa, Antibiotika – Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung, Berlin 2017. www.dak.de/dak/download/pressemitteilung-forsaumfrage-1972754.pdf

La loyauté est d'or: la météo est au beau fixe, la sortie de la veille a laissé des séquelles – il existe mille bonnes raisons de succomber aux sirènes de l'absentéisme. Pourtant, une absence signifie un surcroît de travail pour les collègues. Avoir l'esprit d'équipe, c'est être solidaire.



Se porter pâle et les collègues voient rouge!

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.



Anita Vozza

PLONGÉE DANS UN MONDE DE MÉDICAMENTS INCONNU

Donat Baur est le directeur de Wala Suisse SA depuis une année. C'est depuis Berne qu'avec son équipe il distribue les marques allemandes Wala Arzneimittel et Cosmétique Dr. Hauschka. Durant toute sa carrière, ce droguiste dipl. féd. n'a cessé de se perfectionner en médecines naturelles et complémentaires.

Donat Baur, les marques de Wala Suisse SA sont une valeur sûre dans les drogueries proches de la frontière, mais elles ne sont guère connues dans le reste de la Suisse. Pensez-vous qu'en raison de leur positionnement, les drogueries sont plutôt ouvertes aux médicaments anthroposophiques?

J'accompagne souvent le service extérieur en tournée et j'ai constaté que les drogueries que nous avons visitées jusqu'à présent ont réalisé qu'elles ont une chance de se profiler dans le domaine des médecines naturelles et complémentaires. Certaines pharmacies aussi, mais pour les clients, la pharmacie est plutôt l'adresse de référence pour l'exécution des ordonnances. Il y a naturellement des exceptions louables, mais généralement, on va en pharmacie

quand on est malade. En droguerie, on constate plutôt que les clients ont une indisposition ou une maladie et qu'ils aimeraient savoir ce que la nature offre pour les soulager. La droguerie est alors leur interlocuteur privilégié. Pour moi, l'étoile de la droguerie symbolise la diversité des possibilités thérapeutiques du domaine des médecines naturelles et complémentaires. Il n'y a pas seulement la spagyrie ou l'homéopathie – les options sont bien plus étendues.

En octobre, vous allez lancer une offensive

avec vos médicaments OTC. Quel est votre concept?

De notre assortiment d'environ 400 médicaments, dont une bonne moitié est OTC compatible, nous avons sélectionné 45 préparations OTC qui permettront aux drogueries et aux pharmacies de plonger dans un monde de médicaments encore inconnu. Nous voulons collaborer avec 80 à 100 centres de soutien partenaires et auront deux personnalités hors du commun comme intervenants lors du coup d'envoi: une pharmacienne, qui initiera les différentes équipes à la médecine complémentaire, et un médecin, le deuxième jour de formation, qui fera le point sur les indications, autrement dit, la procédure à adopter quand un client vient avec telle ou telle indication. Nous voulons communiquer aux participants comment réaliser, ensemble avec le client et le patient, une solution complète. Ce faisant, on peut aussi recourir aux spécialités de comptoir ou à la spagyrie. Le concept est exigeant envers les drogueries: elles doivent s'activer. Il ne suffit pas de prendre un produit des rayons. Je pense que les pharmacies et les drogueries ont de bonnes cartes à jouer si elles se professionnalisent clairement dans le domaine des produits naturels et complémentaires. Il ne suffit plus de proposer des produits, il faut un savoir-faire spécialisé et cela ne s'achète pas comme les produits, il faut l'acquérir.

Wala Suisse SA réalise près de 70% de son chiffre d'affaires avec la cosmétique naturelle. Quelle est l'importance de la transmission des connaissances dans ce domaine?

La formation est aussi importante dans ce cas. Le personnel spécialisé ne doit pas seulement connaître les composants, mais aussi la perception haptique, la bonne utilisation et le ressenti – de nombreux facteurs

Droguiste dipl. féd. et homéopathe SHS, **Donat Baur** dirige Wala Suisse SA, à Berne, depuis décembre 2017. L'entreprise mère allemande, Wala Heilmittel GmbH, exporte sous les noms de WALA Arzneimittel, Cosmétique Dr. Hauschka et Dr. Hauschka Med des produits dans 40 pays. Donat Baur a beaucoup de connexions dans la branche de la droguerie: il est membre du comité de l'association des Naturdrogerien et directeur de Swisswebinar Sàrl, qui organise des formations et des webinaires pour les droguistes. Avant son engagement chez Wala Suisse SA, Donat Baur travaillait chez Similasan SA, essentiellement dans le domaine des formations et de l'homéopathie.

«soft» sont en jeu. Observons une cliente qui teste un nouveau produit cosmétique: elle le prend, l'applique sur le dos de sa main, hume son odeur. Si cette expérience ne la convainc pas, nous avons perdu.

Mais c'est avant tout le produit qui doit persuader la cliente, pas le conseil...

Oui, mais dès qu'une cliente a un besoin particulier, la peau sèche ou des problèmes cutanés, c'est de nouveau la connaissance des produits qui entre en jeu. Même chose pour les produits de maquillage, il faut savoir comment les utiliser correctement, etc. J'en suis convaincu: la cosmétique est un domaine aussi exigeant que celui des médicaments.

Pour en revenir aux médicaments: pouvez-vous résumer le principe de la médecine anthroposophique?

C'est une combinaison logique des mondes de la MTC, de la spagyrie, de l'homéopathie et de la phytothérapie. Les fondateurs de la médecine anthroposophique se sont posé les questions suivantes: de quoi mon patient a-t-il besoin? Que puis-je lui offrir à partir de ces méthodes thérapeutiques et comment lui proposer le meilleur? Ils ont alors associé tout cela dans les remèdes anthroposophiques. L'anthroposophe ne s'intéresse pas seulement à l'indication mais regarde aussi où le patient en est dans sa vie, s'il existe des analogies entre les matières des différentes formes thérapeutiques et la problématique actuelle du patient. Pour ce faire, le médecin anthropologue a besoin de vastes connaissances.

Vous mentionnez les médecins: combien de médicaments Wala sont soumis à ordonnance? Et sont-ils donc si puissants?

90 % de nos médicaments figurent en effet sur la liste des spécialités et sont utilisés par les médecins et cliniques anthroposophiques, cela va des traitements d'accompagnement aux traitements contre le cancer. A côté, il y a les préparations OTC. Nos globules se distinguent par exemple fortement des granules homéopathiques. Chez Wala, les principes actifs sont dragéifiés dans un manteau de sucre, et pas seulement vaporisés, ce qui donne ce qu'on appelle les Globuli velati, soit un principe actif enrobé

d'un manteau. Par prise, il faut prendre 5 à 10 globules – en homéopathie classique, la quantité ne joue pas un grand rôle, mais elle est importante en médecine anthroposophique car le médicament doit contenir une certaine quantité de principe actif.

La suppression de la catégorie de remise C va de l'avant. Selon Swissmedic, les drogueries devraient pouvoir remettre tous les médicaments non soumis à ordonnance dès début 2019. Parallèlement, les préparations de la liste D passeront en vente libre. Comment un fabricant de médicaments se prépare-t-il à ce changement?

C'est une épée de Damoclès qui est suspendue au-dessus de nos têtes. Certaines suppositions, un peu naïves, partent du principe que pas grand-chose ne va changer. Mais il y a aussi des scénarios catastrophes qui prévoient que tous les médicaments complémentaires et phytothérapeutiques avec indication passeront dans la liste E. Pour les entreprises, il faut planifier tous ces scénarios.

DONAT BAUR

«Je pense que les pharmacies et les drogueries ont de bonnes cartes à jouer si elles se professionnalisent clairement dans le domaine des produits naturels et complémentaires.»

Vous avez un bon réseau dans la branche: y a-t-il de tels scénarios chez les fabricants?

Le scénario catastrophe susmentionné ne concerne pas Wala, car nous n'avons pratiquement que des préparations sans indication dans la liste D. Mais d'autres entreprises complémentaires et phyto doivent faire ces réflexions stratégiques. Et je suis persuadé que les firmes, qui sont au niveau question marketing, sont prêtes. Elles doivent avoir un concept pour savoir comment servir le commerce spécialisé et d'autres éventuels canaux de vente. Il n'y a pas que les grands distributeurs, mais aussi internet. Mais je suppose que la nouvelle répartition se passera plutôt bien.

Pour les fabricants, ce pourrait aussi être un avantage d'avoir des canaux de distribution supplémentaires.

C'est un peu un dilemme: d'une part, le producteur doit déduire environ 30 % de la chaîne de valeur. S'il vend un produit 30 francs au commerce spécialisé, il doit le proposer à moins de 20 francs au grand distributeur – ça peut s'avérer très radical.

D'autre part, il doit revoir sa communication; s'il a un produit avec une certaine teneur en principes actifs pour le commerce spécialisé et le même ou un produit similaire avec moins de principes actifs pour le grand distributeur. Comment communiquer cela? C'est très difficile.

Les producteurs renonceront sans doute volontairement à certains produits, car ils ne voudront pas s'engager dans une guerre des prix. J'en ai personnellement fait l'expérience dans ma droguerie avec les aliments pour nourrissons, quand quelques entreprises sont passées aux grands distributeurs. J'ai essayé de lutter pendant deux ans, j'étais même plus avantageux que les grands distributeurs et, en plus, j'offrais des conseils spécialisés. Mais le client aime son confort, c'est dit sans méchanceté, n'empêche qu'il achète simplement là où il trouve un produit, justement par commodité.

Vous avez mentionné la professionnalisation et la spécialisation comme étant des chances pour le commerce spécialisé. Vous-même, en tant que droguiste, vous vous êtes spécialisé en homéopathie. Qu'est-ce qui vous a poussé à le faire?

Une expérience vécue avec notre premier enfant qui avait des crises de faux croup. Le médecin m'avait donné ce choix: cortisone, valium ou un puissant anti-inflammatoire. J'avais alors appelé Carlo Odermatt, célèbre homéopathe, pour lui demander s'il existait un produit en homéopathie – ce qui m'a permis de constater que j'avais une sérieuse lacune en la matière. Après l'administration des globules de Carlo Odermatt, le faux croup a disparu et n'est plus jamais revenu. J'ai été tellement impressionné par ce résultat que je me suis dit: je veux pouvoir faire ça. Deux semaines plus tard, je m'inscrivais à la formation.

Vous rencontrez aussi beaucoup de jeunes droguistes, au travail et dans vos réseaux. Votre enthousiasme pour la professionnalisation est-il contagieux auprès de la relève?

Oui, chaque fois que je vais par exemple à l'ESD, à Neuchâtel, je suis étonné de voir combien de jeunes professionnels engagés se lancent dans le monde de la droguerie, c'est fantastique. Mais je leur dis aussi: ce n'est pas fini après Neuchâtel! Cherchez un domaine qui vous plaît, si possible dans le cadre de la médecine naturelle et complémentaire, et devenez-en le «best in class». Acquisez autant de savoir-faire que possible pour pouvoir l'utiliser au comptoir du magasin.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

Neurodoron® comprimés

- ✓ stabilise les nerfs
- ✓ apporte la paix intérieure

Efficacité confirmée

Catégorie	Efficacité
médecins	84%
patients	79%

jugent l'efficacité très bonne / bonne

Rother, C., Oexle, J.: Beobachtungsstudie Neurodoron® bei 300 Patienten mit nervöser Erschöpfung aufgrund von Stress bestätigt die Wirkung: Rund 80% der Ärzte bewerten die Wirksamkeit mit sehr gut oder gut. Der Merkurstab, cahier 2, 2010: 171-177.

Neurodoron® comprimés | Indications: Épuisement nerveux et surmenage du système nerveux-sensoriel accompagnés de symptômes concomitants tels que nervosité, anxiété, états d'agitation, humeur dépressive, maux de tête et fatigue. **Composition:** 1 comprimé de 250 mg contient: Aurum metallicum praeparatum D10 83,3 mg / Kalium phosphoricum D6 83,3 mg / Ferrum-Quarz D2 8,3 mg. Adjuv.: Lactosum monohydricum, Triticum amyllum, Calci behenas. **Posologie:** Adultes et adolescents à partir de 12 ans: 1 comprimé 3 - 4 fois par jour fondre dans la bouche ou l'avaler en entier. **Contre-indications:** Hypersensibilité à l'un des composants et chez les enfants de moins de 12 ans. **Effets indésirables:** Dans de rares cas, des réactions allergiques et d'hypersensibilité de la peau accompagnées de démangeaisons peuvent survenir. Des nausées, une envie de vomir, des palpitations cardiaques et des maux de tête ont été rapportés occasionnellement. **Catégorie de remise:** D. Informations détaillées: www.swissmedicin.ch. Weleda SA, Ariesheim

LES INTOLÉRANCES SONT RARES CHEZ LES BÉBÉS

Bébé gémit, crie et se tord de douleur à cause de coliques – ne s’agirait-il pas d’une intolérance au lactose ou à un autre aliment? Cela ne se confirme généralement pas car les intolérances alimentaires sont particulièrement rares chez les nourrissons et les petits enfants.



Les parents pensent souvent que leur enfant souffre d’une intolérance alimentaire alors que les troubles ont une autre origine.

Intolérance au lactose, au gluten et autres produits: les intolérances sont aujourd’hui nombreuses et leurs formes variées, et l’offre en aliments ad hoc est donc énorme. Aussi pour les nourrissons. Mais les cas d’intolérance ont-ils vraiment augmenté chez les bébés? «Les intolérances sont rares chez les bébés. Et le cas échéant, c’est généralement une intolérance aux protéines du lait de vache» explique le *professeur Dr méd. Christian Braegger*, président de la commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie et directeur du département de gastroentérologie et

nutrition de l’hôpital pour enfants de l’Université de Zurich. Et cette intolérance la plus fréquente ne touche que 0,74 % des enfants de moins de deux ans, comme le montre l’étude européenne EuroPrevall¹. Le médecin précise en outre que l’intolérance aux protéines du lait de vache disparaît généralement durant la deuxième année.

L’intolérance n’est pas une allergie
Il ne faut pas confondre intolérance alimentaire et allergie. L’intolérance décrit l’incapacité de l’organisme à digérer certains aliments ou leurs

composants. Contrairement à l'allergie, laquelle survient généralement en raison d'une réaction immunitaire provoquée par l'immunoglobuline E (IgE). Le professeur Braegger constate une augmentation des maladies immunologiques: «Nous savons que les maladies à composante immunologique, comme l'asthme ou le diabète de type 1, ont augmenté ces dernières décennies.» Mais on ne sait pas encore pourquoi. «A ce propos, on évoque notamment l'hypothèse de l'hygiène», poursuit Christian Braegger. Grâce à notre style de vie très hygiénique, les nourrissons et les enfants en bas âge sont bien protégés des maladies infectieuses durant la première année. Ce qui fait que le système immunitaire n'est guère entraîné.

Reconnaître une intolérance

Le seul moyen d'identifier une intolérance chez les nourrissons et les enfants en bas âge, c'est l'observation. Car ils ne peuvent pas encore dire où ils ont mal. Il n'est donc pas rare que des parents pensent avoir à faire à une intolérance alors que les troubles ont une autre origine, comme les coliques du nourrisson, une crise de croissance, une poussée dentaire ou d'autres maladies. L'intolérance la plus répandue chez les nourrissons, soit celle aux protéines du lait de vache, se traduit par une fréquente présence de sang dans les selles, explique le professeur Braegger. «Sinon, l'enfant n'a souvent pas de symptôme. Tout au plus, rarement, des vomissements répétés, de la diarrhée ou un retard de croissance.» Comme pour toutes les intolérances, le meilleur traitement est de renoncer au produit alimentaire en cause. Les produits au lait de vache peuvent toutefois souvent être réintroduits pro-

gressivement après trois à six mois ou au plus tard à l'âge de 12 mois – mais toujours sous contrôle médical.

L'alimentation durant la première année

«Un nourrisson devrait si possible goûter de nombreux aliments durant la première année. Car les enfants qui mangent par exemple du poisson durant la première année développent ensuite plus rarement une allergie au poisson. Cela vaut aussi pour d'autres denrées», explique le pédiatre. C'est pourquoi les recommandations nutritionnelles pour les nourrissons ont changé ces dernières années. La commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie (SSP), en collaboration avec l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et la Société suisse de nutrition (SSN), a publié de nouvelles recommandations en 2017. Conclusion: on est redevenu plus ouvert et on recommande aux parents de proposer à leurs enfants une offre aussi large que possible d'aliments et de les mettre aussi vite que possible à la table familiale, justement pour prévenir les allergies.

La commission de nutrition de la SSP a largement suivi les recommandations de



Fotolia.com

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE, UNE AFFAIRE DE MODE?

«Tous les mammifères et de nombreux humains développent une intolérance au lactose. C'est parfaitement naturel, car après l'allaitement, le corps n'a plus besoin de l'enzyme lactase – sauf dans notre culture basée sur la consommation de lait de vache», explique le *Professeur Dr méd. Christian Braegger*, président de la commission de nutrition de la Société suisse de pédiatrie. Si l'on compare différentes régions du monde, on constate qu'il y a d'importantes différences. Ainsi, les Allemands, les Suisses et les Autrichiens supportent généralement beaucoup mieux le lactose que les habitants des pays du Sud et les Asiatiques.

En Suisse, 5 à 20 % de la population présente une intolérance au lactose, ce qui est beaucoup moins que dans les pays du Sud ou de l'Est, où 80 à presque 100 % de la population peut être concernée selon les régions³. «Une erreur, en cas d'intolérance au lactose, est de supprimer totalement le lactose de son alimentation», relève le professeur Braegger. «Avec une alimentation complètement exempte de lactose, la production de lactase, qui assure la décomposition du lactose dans le corps, diminue encore. A l'inverse, si l'on consomme toujours un peu de lactose, on peut habituer le corps à en tolérer de petites quantités.» Chaque personne concernée doit toutefois découvrir par elle-même de quelles quantités il s'agit.

En cas de troubles sévères, le lactose médicamenteux, sous forme de comprimés, peut aider. Cette préparation de la liste C n'est actuellement disponible qu'en pharmacie et peut être utilisée chez les enfants à partir de trois ans.

L'European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN) et recommande de recourir aux aliments de compléments au plus tôt dès le 5^e mois et au plus tard durant le 7^e. L'allaitement doit continuer après l'introduction des aliments de complément, selon les envies et les possibilités de la mère et de l'enfant. Les recommandations concernant les préparations hydrolysées (également appelées préparations hypoallergéniques ou «HA») ont aussi été modifiées². Les éléments démontrant un effet de prévention sur les allergies sont insuffisants pour pouvoir recommander l'utilisation de préparations hydrolysées pour la prévention des allergies. Il n'est pas non plus nécessaire de faire bouillir le biberon et la tétine. Il suffit de les nettoyer soigneusement et de les conserver au sec. Même remarque pour les préparations en poudre en Suisse: on peut très bien les préparer avec de l'eau potable fraîche. Car en Suisse, les conditions d'hygiène ne nécessitent pas l'utilisation d'eau minérale.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

Sources

¹ Jessica Ezri, Samuel Roethlisberger, Nocolotta Bianchi, Michela Tempia-Caliera Schäppi, Jacqueline Wassenberg, Federica Angelini, Paediatrica, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP), Vol. 27, Nr. 4, 2016

² Dominique Belli, Christian Braegger, Roger Lauener, Celine Fischer-Fumeaux, Empfehlungen für die Säuglingsernährung. Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie, 2017, https://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/2017-08/2017.07.21%20Empfehlung_Säuglingsernahrung_D_korr.pdf (Zugriff 11.7.2018)

³ Dr. Z. Bauer, Laktoseintoleranz beim Baby? Stillen bleibt die beste Option. Publikationen in der Stillförderung, 2003-2018. <https://www.still-lexikon.de/laktoseintoleranz-beim-baby-stillen-bleibt-die-beste-option/> (Zugriff 11.7.2018)

➤ EN SAVOIR PLUS

Les recommandations pour l'alimentation des nourrissons de la Société suisse de pédiatrie (SSP) peuvent être téléchargées gratuitement.



Holle

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



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

www.holle.ch

Information importante : pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel. Si vous souhaitez utiliser un lait infantile, demandez conseil au personnel hospitalier, à votre pédiatre ou à une association d'aide à l'allaitement. Les laits de suite bio Holle doivent être utilisés dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

J'AI REÇU UNE LETTRE DE LICENCIEMENT – QUE FAIRE? 1^{RE} PARTIE

«Nous avons le regret de vous informer...» – dans un premier temps, le choc est brutal. Mais il s'agit ensuite d'aller de l'avant, car chaque licenciement correspond aussi à un nouveau départ. Il faut cependant garantir le respect des droits et devoirs des personnes concernées et réduire au minimum les dommages financiers.

Après l'annonce d'un licenciement, les rapports de travail continuent généralement, avec tous les droits et devoirs qui en découlent. Aussi bien l'employeur que l'employé doivent continuer à satisfaire leurs obligations contractuelles et légales.

Vérifier le licenciement

En tant qu'employé, il faut d'abord vérifier si les délais légaux de licenciement ont été respectés. Car une protection contre les congés en faveur de l'employé est prévue pendant le service militaire ou le service civil, en cas de maladie ou d'accident ainsi que durant la grossesse et les seize semaines qui suivent l'accouchement. Un congé donné durant une de ces périodes de protection fixées par la loi serait nul.

Demander le motif

Les personnes concernées qui ne sont pas d'accord avec leur licenciement doivent demander à leur employeur de motiver sa décision par écrit.

Chercher un nouvel emploi

Il faut immédiatement commencer la recherche d'un nouvel emploi et conserver tous les documents et justificatifs. L'employé a l'obligation de s'efforcer de trouver un nouvel emploi déjà pendant le délai de congé. A défaut, la caisse de chômage peut ordonner, comme sanction, la suspension du versement des indemnités.

S'annoncer à l'ORP

Les offices régionaux de placement (ORP) sont dirigés par les cantons. Dans le canton de Bâle-Ville, par

exemple, les personnes licenciées doivent s'annoncer personnellement à l'ORP au plus tard le premier jour de leur période de chômage. Lors d'entretiens réguliers, des conseillers compétents les aident dans leur recherche d'emploi. Concernant la caisse de chômage, les personnes licenciées peuvent choisir librement entre la caisse cantonale publique et les caisses privées (organisations d'employeurs ou syndicats). Les prestations des caisses de chômage sont toutes les mêmes et sont régies par la loi fédérale.

Dès que la personne concernée a choisi sa caisse de chômage, elle peut demander le versement des indemnités de chômage. Une fois tous les documents et formulaires nécessaires parvenus à la caisse de chômage, elle déterminera si la personne a effectivement droit aux indemnités chômage. Dans le cadre de la loi sur l'assurance-chômage, l'ORP a l'obligation de contrôler et de vérifier si la personne a fait suffisamment d'efforts en vue de retrouver un emploi. Si ce n'est pas le cas, des sanctions peuvent être prises avec la suspension du droit aux indemnités.

Faire opposition

Si la résiliation du rapport de travail est abusive et qu'on envisage de faire valoir une demande d'indemnisation, selon les art. 336 et 336a CO, il faut adresser à l'employeur une opposition contre le licenciement par écrit jusqu'à la fin du délai de congé. Si l'employeur et l'employé ne peuvent pas s'entendre sur la poursuite du rapport de travail, la personne concernée peut prétendre à une indemnisation. Une demande de

conciliation doit alors être adressée à l'autorité de conciliation compétente dans les 180 jours qui suivent la fin des rapports de travail.

Exiger un certificat de travail

A la fin de chaque rapport de travail, l'employé a droit à un certificat de travail. Pour faciliter la recherche d'emploi durant le délai de congé, l'employeur peut être prié de délivrer un certificat intermédiaire. A défaut, on peut aussi lui demander une simple attestation de travail. Mais cette option est généralement jugée négativement.

| 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.

INSCRIVEZ-VOUS!

Du 4 au 6 novembre
Forum de formation 2018
«Les baby-boomers
aussi vieillissent»



Le 14^e forum de formation national des drogueries suisses est intitulé **«Les baby-boomers aussi vieillissent»**. Les plus de 50 ans sont de plus en plus nombreux – l'ASD se penche donc sur ce groupe de clients et ses besoins spécifiques. Les participants au forum de formation 2018 découvriront lors de conférences spécialisées passionnantes comment les seniors peuvent conserver la santé et vivre en pleine forme jusqu'à un âge avancé. L'accent sera mis aussi bien sur la prévention que sur le traitement des troubles liés à l'âge. Les concepts de médecine académique et de médecine complémentaire seront également associés.

Vous pouvez encore vous inscrire jusqu'au **7 octobre** en ligne sur kurse.drogistenverband.ch.
Nous nous réjouissons de vous accueillir!

Vous trouverez toutes les informations et les contenus des cours sur www.schulungsforum.ch/fr/index.html.



Burgerstein Vitamin K2

NOUVEAU

Pour des os solides.



Burgerstein Vitamine K2 contient de la vitamine K2 pure et de grande qualité, qui est particulièrement bien assimilable par l'organisme. La vitamine K contribue au maintien d'une ossature normale. Une petite capsule par jour suffit à couvrir le besoins journaliers. Idéal aussi comme complément de préparations à base de calcium/vitamine D3.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.



VITAMINE K – UN GROUPE AUX NOMBREUSES PROPRIÉTÉS

La vitamine K est importante pour la minéralisation des os et la santé des vaisseaux. Les composés organiques de la vitamine K₂ jouent un rôle important en la matière.

Les substances connues sous le nom de vitamine K ont fait l'objet d'intenses recherches dans les années 30 et ont finalement été reconnues comme étant une vitamine liposoluble essentielle. Ce groupe de substances doit son nom de vitamine de coagulation («Koagulationsvitamine» en allemand d'où le terme de vitamine K) au fait que leur absence dans l'organisme empêche une bonne coagulation. Toutes les substances ayant l'effet de la vitamine K dérivent chimiquement de la ménadione, 2-méthyl-1,4-naphthoquinone, qui n'apparaît pas dans la nature. On connaît une centaine de telles liaisons. Pour le métabolisme humain, ce sont la vitamine K₁ et la vitamine K₂ qui sont importantes.

La vitamine K₁ (phylloquinone) est la principale forme de la vitamine K. On la trouve dans les légumes verts, comme le chou, les épinards, la salade et le brocoli, où elle est liée aux chloroplastes des membranes. Elle représente 70 % de la vitamine K apportée par l'alimentation. La vitamine K₂ (ménaquinone) en revanche est formée par des bactéries. Elle est souvent présente dans les aliments fermentés, comme le yaourt ou le fromage. La ménaquinone peut également être synthétisée par des souches bactériennes dans l'intestin humain. La recherche considère toutefois que cette forme de vitamine ne joue qu'un rôle accessoire car elle est mal résorbée¹.

La vitamine K₂ au cœur de la recherche Physiologiquement, la vitamine K agit comme cofacteur dans la transformation de l'acide glutamique en acide γ -carboxyglutamique; cela concerne la synthèse des facteurs et des inhibiteurs de coagulation, les protéines de la matrice osseuse ainsi que de nombreuses autres protéines, en particulier dans la moelle osseuse et les reins². Ceci explique l'importance de la vitamine K pour la coagulation sanguine, le métabolisme osseux et les fonctions rénales. La vitamine K₂ a encore gagné en importance suite à des recherches approfondies sur son influence sur la santé du métabolisme des os et du cœur. Ainsi, une étude représentative avec près de 5000 personnes a

montré que la prise de >30–45 μg /jour de vitamine K₂ via l'alimentation au lieu de <20 μg /jour réduisait significativement les risques de maladies coronariennes et d'artériopathies oblitérantes des membres inférieurs. Dans la même étude, un tel lien n'a pas pu être démontré pour la vitamine K₁³. Une étude épidémiologique japonaise a abouti à des résultats positifs sur la santé osseuse. La forme MK-7 de la vitamine K₂, forme considérée comme la plus biodisponible, prise à raison de $\geq 200 \mu\text{g}$ /jour chez les plus de 65 ans, a permis de réduire significativement les pertes de densité osseuse, mesures faites au col du fémur⁴.

Des recommandations diverses

La vitamine K, respectivement ses différentes formes, a donc de nombreux effets qui peuvent être utilisés en prévention et en traitement. Les recommandations des sociétés spécialisées concernant les apports quotidiens de vitamine K sont très diverses sur le plan mondial. Pour la Société suisse de nutrition (SSN), les apports appropriés sont de 70 μg /jour pour les hommes et de 60 μg /jour pour les femmes.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

Sources

- ¹ Burkhard Kleuser, Vitamin K: Vielseitiger als angenommen. Pharmazeutische Zeitung online, Ausgabe 09/2018
- ² Martin Schollich, Vitamin K₂ – das neue «Wundervitamin»? Deutsche Apothekerzeitung 42/2015
- ³ Geleijnse JM et al., Dietary Intake of Menaquinone Is Associated with a Reduced Risk of Coronary Heart Disease: The Rotterdam Study. Department of Epidemiology & Biostatistics, Erasmus Medical Center Rotterdam, Rotterdam, 2004
- ⁴ Vitamin K₂ für Knochen und Gefäße, Burgerstein Foundation, ebi-forum 111/2018



FAUT-IL PLUS DE MISES EN GARDE SUR LES ANALGÉSIFIQUES?

Les douleurs peuvent rendre le quotidien insupportable. Un traitement efficace de la douleur est donc souvent recherché – chez le médecin ou en automédication. Le commerce spécialisé garantit que les personnes souffrantes ne recourent pas comme bon leur semble aux analgésiques.

«Les autorités approuvent les mises en garde pour les analgésiques OTC». Ce titre, et d'autres similaires, ont fait sensation en Allemagne début juin. Ainsi, la mention «En cas de douleurs ou de fièvre, ne pas utiliser sans avis médical au-delà de la durée indiquée sur la notice d'emballage» devra figurer sur les emballages des médicaments contre la douleur en vente libre. Le délai de transition est certes long, mais quelles seront les conséquences pour le marché suisse?

Analgésiques OTC en Suisse

L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic est responsable de la surveillance du marché en Suisse. A notre demande, *Lukas Jaggi*,

porte-parole de Swissmedic explique: «Lors de l'utilisation de médicaments contre la douleur, il faut tenir compte de nombreuses mesures de précaution, aussi avec les analgésiques OTC. En ce qui concerne les préparations non soumises à ordonnance, le principe actif est connu depuis longtemps, les risques sont décrits en détail et la taille des emballages est prévue pour un traitement de courte durée.» Ainsi en Suisse, les analgésiques remis sans ordonnance ne peuvent contenir que des principes actifs sur lesquels de nombreuses expériences ont déjà pu être recueillies. En plus, ces préparations OTC ne peuvent être remises que sur conseil spécialisé dans les drogueries et les pharmacies, ce qui permet de demander à l'ache-

Les analgésiques systémiques de l'automédication

Tous les principes actifs des actuelles catégories de remise C et D ne sont autorisés que pour les traitements courts de quelques jours seulement.

	Acide acétylsalicylique (AAS)	Diclofénac (Liste C)*
Dose orale unique chez l'adulte	500–1000 mg	25 mg
Dose quotidienne orale max.	3000 mg	75 mg
Effets	Analgésique, antipyrétique, antiphlogistique, inhibition de l'agrégation	Analgésique, antipyrétique, antiphlogistique
Moment idéal de la prise	Pendant ou après les repas (est ainsi mieux supporté)	Env. 30 min avant ou pendant les repas (est ainsi mieux supporté, mais temps de résorption plus long/effet plus tardif)
Indications autorisées	Céphalées, maux de dents, douleurs articulaires et ligamentaires, dorsalgies, traitement symptomatique de la fièvre et/ou des douleurs lors de refroidissements	Céphalées, maux de dents, douleurs menstruelles, douleurs articulaires et ligamentaires, dorsalgies, douleurs suite à une blessure, fièvre lors de maladies grippales
Autres effets	A partir d'une dose d'env. 100 mg/jour, inhibe l'agrégation plaquettaire et s'utilise dans la prophylaxie des infarctus	Idéal pour l'usage local externe en cas de douleurs et d'inflammations

* L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic informera en novembre sur la répartition des principes actifs de l'actuelle catégorie de re

teur la raison du traitement et donc de le conseiller en conséquence. Le but de cette réglementation est d'éviter que les patients ne prennent trop longtemps des analgésiques de leur propre chef, sans conseil spécialisé. Et Lukas Jaggi de poursuivre: «Contrairement à l'Allemagne, on ne cherche pas ici à mettre concrètement des mises en garde sur les emballages des médicaments non soumis à ordonnance. L'établissement sélectif de mises en garde sur les emballages de certains groupes de préparations pourrait aussi conduire à une déformation de profil des effets secondaires de ces médicaments, car d'autres indications aussi importantes pourraient apparaître en second plan.» Les médicaments fortement dosés ou susceptibles de provoquer des addictions sont soumis à ordonnance. Le fait qu'en Suisse, contrairement aux autres pays, les analgésiques OTC ne sont disponibles que pour certains types de douleurs et uniquement pour des traitements de courte durée garantit une sécurité supplémentaire.

Il est toutefois possible de mettre des mises en garde sur les emballages, même avec les modifications de la loi sur les produits thérapeutiques approuvées par le Parlement et qui devraient entrer en vigueur début 2019. La révision vise notamment à promouvoir l'automédication et à mieux

mettre à profit les compétences professionnelles des personnes autorisées à remettre des médicaments. L'actuelle catégorie de remise C (médicaments non soumis à ordonnance, mais remis uniquement en pharmacie) sera supprimée et les drogueries pourront à l'avenir remettre tous les médicaments non soumis à ordonnance. En ce qui concerne les analgésiques OTC, les conseils spécialisés joueront un rôle important suite la nouvelle répartition due à la



Fotolia.com

Ibuprofène	Naproxène (Liste C)*	Paracétamol
200-400 mg	200 mg	500-1000 mg
1200 mg	600 mg	4000 mg
Analgésique, antipyrétique, antiphlogistique	Analgésique, antipyrétique, antiphlogistique	Analgésique, antipyrétique
Env. 30 min avant ou pendant les repas (est ainsi mieux supporté, mais temps de résorption plus long/effet plus tardif)	Env. 30 min avant ou pendant les repas (est ainsi mieux supporté, mais temps de résorption plus long/effet plus tardif)	Env. 30 min avant ou pendant les repas (temps de résorption plus long/effet plus tardif)
Douleurs articulaires et ligamentaires, dorsalgies, céphalées, maux de dents, douleurs menstruelles, douleurs suite à une blessure, fièvre lors d'états grippaux	Dorsalgies, douleurs articulaires et ligamentaires, douleurs suite à une blessure, douleurs menstruelles, maux de dents, céphalées, fièvre lors de maladies grippales	Céphalées, maux de dents, douleurs articulaires et ligamentaires, dorsalgies, douleurs menstruelles, douleurs suite à une blessure, douleurs lors de refroidissements, traitement symptomatique de la fièvre
		Très peu d'effets secondaires/bien supporté

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>

suppression de la liste C, souligne le porte-parole de Swissmedic.

Les principes actifs de l'automédication

Les médicaments usuels du traitement de la douleur en automédication sont essentiellement des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'acide acétylsalicylique ou le diclofénac. Ils agissent en inhibant la cyclooxygénase, ce qui bloque la formation des prostaglandines et d'autres substances de la cascade de l'acide arachidonique. On peut aussi supprimer la douleur ponctuellement avec des anesthésiques locaux ou l'atténuer avec des moyens physiques, comme le traitement par le froid ou la mise au repos de la zone douloureuse.

Les adjuvants dans les analgésiques

La caféine et la vitamine C sont les deux substances que l'on ajoute le plus souvent dans les médicaments contre la douleur ou la fièvre. Mais peuvent-elles vraiment renforcer les effets des analgésiques? Si l'adjonction de vitamine C reste controversée, celle de la caféine fait plutôt l'unanimité¹. Grâce à la caféine, l'analgésique est plus vite résorbé et son effet est renforcé. Les préparations associant la caféine à l'acide acétylsalicylique ou au paracétamol figurent en bonne place dans les rayons des magasins spécialisés. Pas trace en revanche de préparations l'associant à l'ibuprofène. Mais cela devrait

changer à terme. Une étude parue récemment montre en effet que la caféine a aussi d'excellents effets en association avec l'ibuprofène². Associé à la caféine, l'ibuprofène obtient de meilleurs résultats qu'administré seul pour tous les paramètres importants: le soulagement des douleurs après huit heures a été plus intense, la réduction de la douleur est survenue beaucoup plus rapidement, la combinaison a aidé plus de patients que la substance seule et le besoin total en médicaments a été de moitié moins élevé – avec une tolérance comparable.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

Sources

¹ Deutsche Apothekerzeitung online (www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/medwinfo/2018/06/21/die-fixe-kombination-aus-ibuprofen-400-mg-und-coffein-100-mg-im-vergleich-zu-ibuprofen-coffein-und-placebo-zur-behandlung-akuter-schmerzen)

² Deutsche Apothekerzeitung online (www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2017/10/30/vom-sinn-und-unsinn-der-kombinationspraeparate-gegen-erkaeltung/chapter:5)



LUKAS JAGGI, PORTE-PAROLE DE SWISSMEDIC

«Contrairement à l'Allemagne, on ne cherche pas ici à mettre des mises en garde sur les emballages des médicaments non soumis à ordonnance.»



Fotolia.com

En Suisse, les analgésiques OTC ne peuvent être remis que sur conseil spécialisé. Cela permet d'éviter que les patients ne prennent trop longtemps ces médicaments de leur propre chef.

NOUVEAUTÉS



WELEDA SA

Depuis 2011, Weleda est membre régulier de l'Union for Ethical Bio Trade (UEBT), organisation d'utilité publique avec une norme internationale pour l'exploitation, l'approvisionnement durable de matières premières. Les valeurs de l'UEBT: la préservation de la biodiversité, la rétribution équitable des partenaires de la chaîne logistique, correspondent aux principes de Weleda. Juin 2018: Weleda est une des deux premières entreprises dans le monde à obtenir la nouvelle certification pour un «approvisionnement respectueux».

www.weleda.ch



BAYER SA

Nouveau: Bepanthen® Derma Lipstick – le soin intensif pour les lèvres sèches et gercées. Le dexpanthénol, la cire d'abeille et la vitamine E régénèrent et stabilisent la barrière de protection cutanée et soignent les lèvres. Avec son indice de protection solaire SPF 50, il offre une protection fiable contre les rayons UVA et UVB. La tolérance cutanée de Bepanthen® Derma Lipstick a été testée dermatologiquement. Exclusivement disponible dans le commerce spécialisé.

www.bayer.ch



RAUSCH AG KREUZLINGEN

Le stress, les fluctuations hormonales, les carences alimentaires ou minérales, et maintenant en plus les pertes de cheveux. Connaissez-vous aussi ce problème? Le nouveau FLUIDE au ginseng et à la CAFÉINE de RAUSCH prévient la chute excessive des cheveux et stimule démontrablement la repousse. L'utilisation est simple: appliquer chaque jour l'équivalent de deux pressions sur les parties sensibles du cuir chevelu sec ou humide et masser délicatement. Coiffer ensuite les cheveux comme d'habitude. Ne pas rincer.

www.rausch.ch



SPAGYROS SA

Spagyrom® en cas de refroidissements, grippe ou maux de gorge. Spagyrom® aide durablement en cas de refroidissements, grippe ou maux de gorge!

Le secret de la préparation réside dans sa composition : extraits de plantes fraîches provenant de deux sortes d'échinacée et neuf huiles éthérées de culture bio.

www.spagyros.ch

NOUVEAU MEMBRE

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

**Section: AG
Gesundheitshaus und
Drogerie Meier AG**

Andreas Meier
Bremgartenstrasse 3
5443 Niederrohrdorf

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

Marché de l'emploi



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

Altershalber von Privat zu verkaufen:

- Seit 30 Jahren etabliertes Geschäft in der Region Basel
- Überdurchschnittliche Rendite mit Stammkunden in ganz Europa
- Ladenlokal mit Heilkräutern und kontrollierte Bio-Produktion
- 1,3 Millionen Umsatz, 3 langjährige festangestellte Mitarbeiter
- Möglichkeit das Geschäftslokal und Wohnhaus dazu zu kaufen
- Sie werden zur Nachfolgeregelung sehr gut eingeführt

Interessiert?

Setzen Sie sich unverbindliche mit uns in Verbindung:
info@sanat.tv, www.sanat.tv, App: Herblements,
 Telefon: 078 707 41 47

Für unser baldiges Mami suchen wir eine Nachfolgerin als:

Drogistin 80-100 %

per Dezember 2018 / Januar 2019



Wir bieten Ihnen:

- einen attraktiven, lichtdurchfluteten Arbeitsplatz in einer Zürcher Drogerie, mit dem ÖV gut erreichbar
- eine integrierte Naturathek und ein breites Sortiment an Naturheilmittel & Naturkosmetik
- eine moderne Infrastruktur & ProPharma X

Sie sind / bringen mit:

- eine kompetente, motivierte, selbständige & verantwortungsbewusste Drogistin EFZ, vorzugsweise mit Berufserfahrung und fachlich a jour!
- kreativ mit Eigeninitiative und grossem Flair für Ausstellungen & Dekorationen
- eine Person mit grossem Wissen & Interesse an Naturheilmittel
- überzeugte Anwenderin von Naturkosmetik, die unsere Kundschaft dafür begeistern kann

Fühlen Sie sich angesprochen?

Der Inhaber Andre Suter freut sich auf Ihre Unterlagen per Email unter job@drogerie-anrig.ch

DROGERIE



Forchstrasse 26, 8008 Zürich
 neben der Neumünsterpost
 Tel. 044 383 35 30 Fax. 75 02
 Naturheilmittel & Naturkosmetik www.drogerie-anrig.ch

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



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

Abonnez-vous à *d-mail* grâce au lien suivant:



Der Schuh passt.

Wie sieht es mit Ihrem Job als HF aus?

Lust auf ein eigenes Geschäft?

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

- ∞ Landdrogerie im **Berner Seeland**, attraktive Übernahmebedingungen, Umsatz von aktuell CHF 0.73 Mio. ist ausbaufähig.

Weitere Auskünfte erteilt

Peter Vogt
 043 244 05 05 / p.vogt@swidro.ch
www.swidro-beteiligungs-ag.ch



Magnesium Vital Complex reste efficace contre les tensions...

...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 exclusifs et
des formations pour les pharmacies et les drogueries.

Continuez de recommander Magnesium Vital Complex en cas
de fatigue, de nervosité, d'irritabilité ou de crampe du mollet.
Avec cinq sels de magnésium organiques différents, pour une
biodisponibilité élevée.
Merci de votre confiance.

Magnesium Vital Complex Composition: 1 capsule contient: Magnesii chloridum 4,5 hydricum, Magnesii glutamas tetrahydricus, Magnesii glycerophosphas, Magnesii orotas dihydricus, Magnesii aspartas dihydricus, corresp. magnesium 30,55 mg = 2,5 mval = 1,25 mmol. **Indications:** Carences en magnésium lors d'un apport insuffisant par l'alimentation, lors de malabsorption ou lors d'une augmentation de l'élimination. Besoins accrus (activité physique accrue en sport de haut niveau, en période de croissance, de grossesse ou d'allaitement). Crampes au niveau du mollet. **Posologie:** Adultes et enfants >12 ans: En cas d'apport insuffisant en magnésium par l'alimentation: 2-4 capsules par jour. En cas de carences ou besoins accrus en magnésium, crampes du mollet: jusqu'à 2-3 capsules 3-4 fois par jour. Enfants de 6-12 ans: En cas d'apport insuffisant en magnésium: 1-2 capsules par jour. En cas de carence ou besoins accrus en magnésium, crampes du mollet: 1-2 capsules 3 fois par jour. **Contre-indications:** Hypersensibilité à l'un des composants, troubles graves de la fonction rénale, de troubles de la conduction cardiaque (bloc AV), d'exsiccose et d'une tendance à la lithiase ammoniac-phospho-magnésio-calcique. **Mises en garde/précautions:** Fonction rénale diminuée. **Grossesse/Allaitement:** Pas de limitation. **Interactions:** Prise concomitante de fer, de tétracyclines, de colécalciférol. **Effets indésirables:** Selles défectives, diarrhées. **Liste D.** Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. Titulaire de l'autorisation: VERFORA SA • CH-1752 Villars-sur-Glâne.

