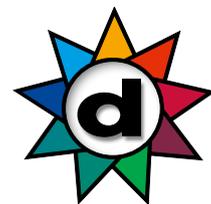


d-inside

Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes



NOVEMBRE 2018



TOUX AIGUË – SOYEZ À L'ÉCOUTE!

**JÜRIG STAHL DIRIGE LA CONFÉRENCE
DE LA BRANCHE D'AUTOMNE**

**LES MÉTHODES HOLISTIQUES
DE LA MTE ET DE LA MTC**

**HÉMMORROÏDES: NE PAS
RENFORCER LE TABOU**



SIGNES DE CYSTITE?

Le power-pack pour y remédier:

Dragées pour les reins et la vessie S

Le phytomédicament pour le traitement des infections urinaires.

Hänseler D-Mannose

Le dispositif médical prévient les cystites de manière naturelle.



Consulter la notice d'emballage. Disponible en pharmacie et en droguerie.
Hänseler AG, 9100 Herisau, www.cystite-haenseler.ch

HÄNSELER
SWISS PHARMA

En cas de toux aiguë, les antitussifs répriment les symptômes – mais pour satisfaire entièrement les clients, il y a d'autres options thérapeutiques.



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 **Conférence de la branche d'automne**
La conférence de la branche salue le nouveau règlement des cotisations

7 **Assemblée des délégués 2018**
Ordre du jour et organisation

8 **Assurances**
Des solutions sur mesure pour chaque droguerie



16 **Interview de Mathis Brigger et Irina Pfammatter-Mammone**
Le droguiste remet son commerce de Brigue pour raison d'âge – la pharmacienne reprend son assortiment et une de ses collaboratrices

20 **MTE et MTC**
Aperçu de deux méthodes traditionnelles de médecine naturelle

23 **Employés Droguistes Suisse**
J'ai reçu mon congé – que faire? 2^e partie



24 **Lecture à l'écran**
Cette lecture rapprochée est-elle cause de myopie?

27 **Troubles hémorroïdaires**
Conseiller avec tact et trier dès les premiers symptômes

31 **Marché de l'emploi**

LA CONFÉRENCE DE LA BRANCHE SALUE LE CONCEPT DU RÈGLEMENT DES COTISATIONS

Les participants à la conférence de la branche d'automne ont approuvé à l'unanimité le modèle d'un nouveau règlement des cotisations des membres. Il pourra être présenté en novembre à l'assemblée des délégués.



Fotos: Gabriel Mondaca



Jürg Stahl (au centre) a dirigé sa première conférence de la branche de l'ASD en tant que président central.

La conférence de la branche réunit deux fois par année le comité central, la direction et les présidentes et présidents de section de l'Association suisse des droguistes (ASD), ainsi que des représentants des groupements. Celle d'automne a eu lieu le 19 septembre à Berne, pour la première fois sous la direction du nouveau président central *Jürg Stahl*. Après un premier échange lors du café de bienvenue, Jürg Stahl est retourné de la salle de conférence au Palais fédéral tout proche pour y voter au Conseil national. L'après-midi, le président central a dirigé lui-même les points à l'ordre du jour.

Nouveau règlement sur les cotisations des membres
Le 3 octobre 2017, pharmlalog, l'association des grossistes, a annoncé à l'ASD que l'encaissement

des cotisations indirectes de membres par les grossistes serait supprimé début 2019. L'ASD a donc dû élaborer une nouvelle solution pour les cotisations indirectes. Lors de la conférence de la branche de printemps 2018, l'association a pu présenter deux solutions possibles avec comme objectif de recueillir des avis. Le directeur de l'ASD, *Frank Storrer*, a présenté la solution choisie plus en détail lors de la conférence de la branche d'automne: une fois tous les trois ans, les entreprises-membres font une auto-déclaration selon les critères «chiffre d'affaires, équivalents plein temps, surface de vente». L'entreprise est alors classée via un outil en ligne dans le niveau qui lui correspond (il y a six niveaux). De même, une fois tous les trois ans, l'assemblée des délégués vote via le budget le montant total des

cotisations des membres. La proposition prévoit de ne pas augmenter ce montant total par rapport au budget 2018. Les participants à la conférence de la branche ont salué unanimement cette solution. Elle sera donc soumise au vote lors de l'assemblée des délégués 2018.

Frank Storrer a par ailleurs annoncé que les droguistes ES et dipl. féd. qui ne sont pas membres de l'ASD via une entreprise peuvent maintenant adhérer à l'ASD en tant que personne membre. La cotisation annuelle se monte à 250 francs et l'inscription se fait sur le site internet de l'association (voir «En savoir plus»).



Autres thèmes

Le comité central et la direction de l'ASD ont donné des informations sur d'autres thèmes importants lors de la conférence de la branche:

- **Financement ESD-année 2019/2020:** contre toute attente, la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP) a refusé de manière incompréhensible le paiement de contributions cantonales (AES) pour la deuxième année du dernier cycle de formation selon l'ancien droit. Ceci bien que la reconnaissance du cycle et la remise du diplôme soient garanties par le Secrétariat d'état à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI). L'ASD va maintenant tout faire pour garantir le paiement des contributions AES.

- **Concept de formation Liste C:** en raison de la suppression de la catégorie de remise C et de la nouvelle répartition des principes actifs, l'ASD a développé un concept de formation. Celui-ci prévoit les éléments suivants:
 - a) Elargissement du cours pour les suppléances aux principes actifs de l'ancienne liste C
 - b) Format d'apprentissage en ligne avec examen présentiel pour la formation des actuels suppléants
 - c) Format de remise à niveau (présentielle et digitale), ouverte à tous les droguistes
- **Connaissances techniques:** les droguistes ES, mais aussi les pharmaciens, qui ont terminé leurs études avant le 1^{er} août 2005 et qui remettent des produits chimiques dans le cadre de leur activité professionnelle ou conseillent sur leur utilisation doivent acquérir les connaissances nécessaires concernant les nouvelles dispositions. Les connaissances techniques exigées doivent être disponibles en tout temps. C'est pourquoi l'ASD propose le cours de connaissances techniques – il coûte 69 francs pour ses membres. Le cours est également recommandé aux droguistes CFC.

| Lukas Fuhrer / trad: mh

PRINCIPAUX RENDEZ-VOUS DE L'ASD

- **Assemblée des délégués 2018:**
vendredi 23 novembre, à Bienne
- **Conférence de la branche 1/2019:**
mercredi 17 avril 2019
- **Conférence de la branche 2/2019:**
vendredi 6 septembre 2019
- **Assemblée des délégués 2019:**
vendredi 29 novembre 2019, à Bienne

> EN SAVOIR PLUS

Personne membre de l'Association suisse des droguistes: vous trouverez ici les conditions d'admission, les prestations et le formulaire d'inscription.

> PLUS D'IMAGES

Vous trouverez d'autres impressions de la conférence de l'industrie sur notre page Facebook.



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

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, spécialisée ou gymnasiale sont dispensé(e) de l'examen d'admission.

Début du cycle 2019–21

Lundi 19 août 2019

ESD Ausbildungszyklus 2019–21 Eine Zukunft mit Perspektiven

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.

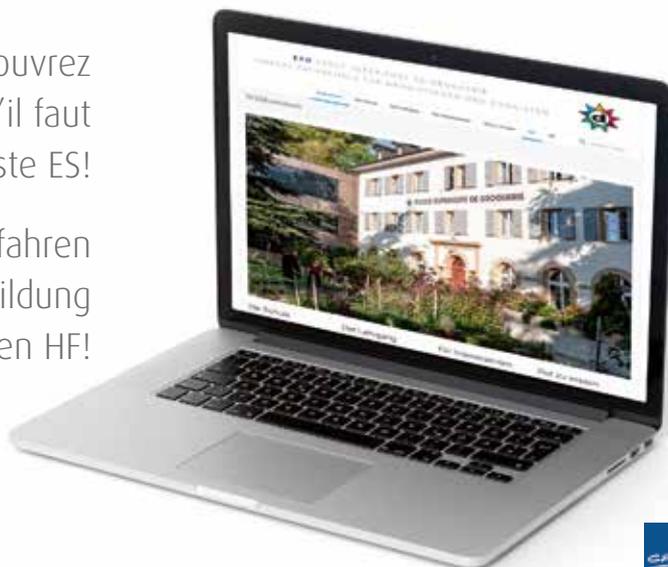
Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufsmaturitätszeugnis, Fachmaturität oder gymnasialem Maturitätszeugnis sind von der Aufnahmeprüfung dispensiert.

Beginn des Ausbildungszyklus 2019–21

Montag, 19. August 2019

Visitez notre site www.esd.ch et découvrez dans le court-métrage «ESD life» tout ce qu'il faut savoir sur la formation de droguiste ES!

Besuchen Sie uns auf www.esd.ch und erfahren Sie im Kurzfilm «ESD life» alles über die Ausbildung zur Drogistin und zum Drogisten HF!



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

École supérieure de droguerie

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



ORDRE DU JOUR DE L'ASSEMBLÉE DES DÉLÉGUÉS 2018

Les délégués de la branche de la droguerie se retrouveront le 23 novembre 2018 à Bienne pour leur assemblée annuelle. Les points suivants figurant à l'ordre du jour seront traités:

Ouverture

- > Election des scrutateurs
- > Approbation de l'ordre du jour

Approbation du procès-verbal de l'AD 2017	Votation
--	----------

Approbation du rapport annuel 2017	Votation
---	----------

Comptes ASD 2017	Votation
-------------------------	----------

Elections et distinctions

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| > Président du comité central ASD | Information |
| > Commission d'examen de l'ESD | Election |
| > Organe de révision ASD | Election |
| > Membres d'honneur | Election |

Requêtes (voir rubrique Organisation)

Informations actuelles de l'ASD	Information
--	-------------

- > Département Politique et branche
- > Département Médias et communication
- > Département Formation et perfectionnement et état du financement de l'ESD
- > Global Digitalisation

Nouveau modèle de cotisations dès 2019	Votation
---	----------

Actes financiers 2019	Votation
------------------------------	----------

Budget 2019	Votation
--------------------	----------

«La parole aux délégués»	Discussion
---------------------------------	------------

ORGANISATION

Les délégués recevront la convocation et les documents dans les délais fixés, au moins quatre semaines avant l'AD. Les requêtes à l'assemblée des délégués peuvent être adressées par écrit et motivées jusqu'au 9 novembre 2018 (date du timbre postal faisant foi) à l'Association suisse des droguistes, Jürg Stahl, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne.

En cas d'absence, un délégué peut envoyer un remplaçant, en accord avec sa section (Statuts de l'ASD, art. 30, al. 3).

SOLUTIONS D'ASSURANCES COMPLÈTES POUR LES DROGUERIES

Pour bien des gens, les assurances sont une énigme: on paie des primes, mais dans le meilleur des cas, on ne recourt jamais aux prestations de l'assurance et, dans le pire des cas, le dommage occasionné n'est pas couvert. L'Assurance des métiers Suisse aide les drogueries à y voir plus clair.



Des solutions d'assurances taillées sur mesure pour chaque droguerie – voilà ce que propose l'Assurance des métiers Suisse, partenaire de l'ASD.

Pour permettre aux droguistes d'assurer leur entreprise de manière judicieuse et à de bonnes conditions, l'ASD a conclu, en 1997 déjà, un partenariat avec l'Assurance des métiers Suisse (AMS). *Daniel Stettler*, membre de la direction de l'AMS, considère que l'un des grands avantages de ce partenariat est la flexibilité: «Les drogueries se trouvent constamment en mutation et placées devant de nouveaux défis. En tant qu'Assurance des métiers, nous pouvons identifier rapidement les nouveaux besoins des drogueries grâce à la collaboration avec l'ASD et intégrer de nouveaux et meilleurs produits.»

Ce sont les maîtres-bouchers qui sont à l'origine de cette assurance, qui fait partie des petits acteurs de niche en Suisse. En 1902, ils se sont réunis pour

former ensemble une assurance accident. En 1997, l'assurance des bouchers s'est ouverte à d'autres branches et désormais les drogueries, les magasins d'optique et ceux de chaussures et encore bien d'autres bénéficient aussi des prestations de l'Assurance des métiers Suisse.

Le service extérieur: un élément important

Même si l'ASD a conclu un contrat-cadre avec des conditions exceptionnelles avec l'AMS et participe à l'élaboration des produits, ce sont toujours les entrepreneurs eux-mêmes qui sont clients de l'assurance. Et c'est là qu'apparaît l'individualité de la branche de la droguerie. «Naturellement, il y a des produits, comme les assurances per-

sonnelles, qui sont toujours les mêmes et ne se différencient que par les primes. La raison en est alors les différences de risques entre les différentes branches», explique Daniel Stettler. En revanche, pour les assurances de biens, les choses sont individuelles. Ainsi, si une droguerie fabrique beaucoup de spécialités de comptoir, il peut être judicieux pour elle de conclure une assurance responsabilité civile du fait du produit plus complète.

Pour que chaque droguerie puisse avoir un portfolio d'assurances parfaitement adapté à l'entreprise, le service extérieur de l'AMS soutient tous les entrepreneurs. Daniel Stettler trouve cet échange entre l'assurance et les entrepreneurs très précieux: «Un de nos principaux credo est de veiller à ce que

chaque client reçoive le produit optimal. Les collaborateurs de notre service extérieur analysent les besoins et les risques des clients et leur conseillent des offres taillées sur mesure. On évite ainsi tout risque d'être sur- ou sous-assuré.» On peut voir la vitesse à laquelle certains incidents peuvent mettre en danger la survie d'une entreprise dans le cas de l'incendie qui a ravagé la droguerie Brunnschweiler à Steckborn (TG) en décembre 2015. Ce n'est que grâce à la solidarité de la population locale et à la gestion simple et rapide de l'assurance que le maintien de la droguerie a pu être assuré. Ce cas illustre bien le fait que les primes du module «interruption de l'exploitation» sont un bon investissement.

Assurances classiques pratiquement inchangées

La branche des assurances n'est pas non plus à l'abri des changements. Mais Daniel Stettler nuance: «Il est intéressant de voir qu'il n'y a pas beaucoup de nouveaux produits dans la branche de l'assurance, les produits sont pratiquement inchangés. Les assurances qui ont le vent en poupe, sont celles qui couvrent les cyberrisques. Les assurances de protection juridique connaissent aussi un boom, même si elles existent déjà depuis près de 20 ans.»

Ce qui a beaucoup changé, en revanche, ce sont les interactions avec les clients. Alors qu'autrefois la communication ne se faisait que dans un sens, autrement dit les assureurs contactaient les clients par téléphone, aujourd'hui la multiplicité des canaux de communication est un must. Des mails aux applications en passant par les sites internet, les possibilités de communiquer sont pratique-

ment illimitées. «Nous constatons que le rythme de communication s'est considérablement accéléré», souligne Daniel Stettler. «En plus, grâce à internet, le client est généralement déjà bien informé. Néanmoins, nous misons toujours sur les contacts personnels quand il s'agit d'offrir les meilleurs conseils au client. Contrairement aux grandes assurances, l'annonce des sinistres ne se fait pas à un numéro 0800 chez nous, mais directement auprès des collaborateurs responsables. Nous voulons naturellement aussi proposer certains services en ligne, pour optimiser les processus», précise le membre de la direction.

Assurance contre les cyberrisques: seulement pour des cas particuliers
Deux des assurances susmentionnées sont une nouveauté pour de nombreuses drogueries. Nul doute que les entreprises doivent aujourd'hui se demander si elles ont ou non besoin d'une assurance contre les cyberrisques. Il est en effet important de savoir qu'elle n'est pas comprise dans l'assurance d'entreprise. Daniel Stettler considère que l'assurance contre les cyberrisques n'est pas absolument nécessaire: «Une telle assurance ne fait généralement pas sens pour une droguerie qui n'a que quelques employés. Cette police peut cependant être utile aux plus grandes entreprises, qui disposent de leur propre serveur et travaillent avec des données sensibles et d'importants volumes de données.» Les personnes qui travaillent avec le cloud et des serveurs de prestataires tiers peuvent partir du principe que ceux-ci s'occupent du thème de la cybersécurité. Mais il ne peut pas faire de mal

de s'enquérir de la façon dont ils traiteraient un éventuel dommage. Et même si l'on conclut une assurance contre les cyberattaques, on n'est pas délivré de toute responsabilité personnelle. Donc si l'on néglige son back-up, on risque de tomber de haut en cas de problème.

Quand un litige touche le porte-monnaie

Les assurances de protection juridique existent déjà depuis les années 90. Mais elles ont connu un vrai boom ces dernières années. «La société a changé. Les gens sont moins tolérants, les litiges en augmentation. Il est en outre de plus en plus difficile de se faire entendre quand on est victime d'une injustice», constate Daniel Stettler. Aujourd'hui, on fait effectivement souvent directement recours à un avocat au lieu de chercher le dialogue. Comme un litige juridique peut vite coûter très cher, le tarif horaire d'un avocat oscillant entre 200 et 400 francs, une assurance de protection juridique peut parfaitement faire sens.

Mais l'assurance de protection juridique n'intervient pas dans tous les cas, notamment si le conteneur de déchets de la boulangerie d'à-côté n'est pas vidé régulièrement et que cela sent mauvais. L'assurance peut tout au plus vérifier si l'on peut entreprendre une action juridique dans ce cas. L'assurance peut en tout cas aider à procéder aux bonnes démarches et vérifications avant d'en arriver à un litige juridique. Dans l'ensemble, les droguistes peuvent donc compter sur un partenaire compétent et fiable avec l'Assurance des métiers Suisse. Le groupeement swidro sa l'a bien remarqué, lui qui assure les entreprises qui lui sont affiliées depuis un certain temps déjà auprès de l'Assurance des métiers Suisse. «Outre un bon rapport prix/prestations, l'Assurance des métiers offre un suivi personnel, professionnel et actuel tant aux membres qu'au groupeement», déclare avec enthousiasme *Andreas Kubli*, directeur de swidro.

| Andrea Ullius / trad: cs



DANIEL STETTLER, MEMBRE DE LA DIRECTION DE L'ASSURANCE DES MÉTIERS SUISSE

«Les collaborateurs de notre service extérieur analysent les besoins et les risques des clients et leur conseillent des offres taillées sur mesure.»

TOUX IRRITATIVE – TRAITEMENTS ALTERNATIFS

Un médicament qui agit vite contre la toux irritative et la calme vraiment – voilà une demande pratiquement quotidienne en droguerie. Pratique alors de recourir à un antitussif. Mais il y a aussi des alternatives que d-inside a examinées en détail avec trois spécialistes.

«Les médicaments contre la toux ne sont pas très utiles»: tel était l'intitulé d'une étude¹ de l'Université de Bâle parue en septembre. L'affirmation n'est pas si surprenante si l'on considère que les antitussifs ne font que réprimer les symptômes sans pratiquement contribuer à la guérison. Avant de recourir à un médicament contre la toux, il vaut donc toujours la peine d'examiner la situation d'un peu plus près – pour améliorer la réussite du traitement et augmenter la satisfaction du client.

Se renseigner précisément
sur les symptômes

Impossible de faire l'impasse sur les questions classiques lors d'un entretien de conseil portant sur la toux irritative. *Silvia Krähenbühl*, de Schönenwerd (SO), droguiste diplômée et naturopathe dipl. féd. en homéopathie, commence généralement ses entretiens de conseil par les questions suivantes:

- Qu'est-ce qui a déclenché la toux? Un refroidissement, une infection grippale, des courants d'air, un énervement, le surmenage, etc.
- Quelles étaient les conditions qui l'ont précédée? Des courants d'air, des cheveux mouillés, toute la famille malade, etc.
- Comment est la toux? Description des troubles (par crises, picotement, sèche, etc)
- Qu'est-ce qui atténue la toux? L'air frais, les boissons chaudes ou froides, le calme, le mouvement, etc.
- Qu'est-ce qui aggrave la toux? Parler, la position couchée, le mouvement, le froid, la chaleur, l'heure, etc.

Manfred Meier, propriétaire de la droguerie Natura, à Küttingen (AG), et spagyricien dipl, ainsi que *Peter Schleiss*, propriétaire de la droguerie im Dorfgässli Hünenberg (ZG) et naturopathe, posent aussi des questions similaires. Car, «plus un médicament est individualisé, plus le traitement sera efficace», résume Manfred Meier. Comme ses deux collègues, il



Une toux aiguë peut avoir de nombreuses causes – écouter attentivement la personne qui tousse peut donc fournir de précieuses informations.

a une préférence pour une certaine méthode thérapeutique: Manfred Meier s'enflamme pour la spagyrie, Silvia Krähenbühl pour l'homéopathie et Peter Schleiss pour les teintures-mères et les macérats gemmo. Les trois prennent volontiers le temps d'entretiens de conseil approfondis. Car plus ils peuvent en savoir sur les facteurs à l'origine du problème, mieux ils pourront choisir le médicament le plus approprié et plus le traitement sera finalement efficace. «Malheureusement, les clients ne se souviennent généralement pas des conditions dans lesquelles leur toux est survenue», regrette Silvia Krähenbühl. «Cela rend le traitement homéopathique beaucoup plus

difficile. Car pour obtenir de bons résultats avec des médicaments unitaires, nous devons pouvoir les choisir selon les règles homéopathiques. Cela signifie, administrer le remède qui ressemble le plus au tableau clinique du malade.» Il faut donc chercher à déterminer les symptômes individuels et la condition générale du patient. Durant ses entretiens, l'homéopathe observe très attentivement ses clients et se base ainsi sur ses propres observations, comme le comportement du client ou la coloration de sa peau, pour choisir le bon médicament. «Le symptôme de la toux irritative ne sert pratiquement à rien pour choisir un médicament tant le choix est vaste pour ce problème», souligne Silvia Krähenbühl. Quand un client ne peut pas répondre à ses questions, elle préfère renoncer à sa méthode de prédilection et se replie sur la spagyrie, la phytothérapie ou les sels de Schüssler.



SILVIA KRÄHENBÜHL, DROGUISTE DIPLÔMÉE ET HOMÉOPATHE

«Malheureusement, les clients ne se souviennent généralement pas des conditions dans lesquelles leur toux est survenue. Cela rend le traitement homéopathique plus difficile.»

Pourquoi la toux est si importante

La toux n'est certes qu'un symptôme et non une maladie en soi, elle n'en assume pas moins plu-

Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler



Période hivernale.



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

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les informations figurant sur les emballages.

Consultez votre
pharmacien
ou **droguiste**
pour tout conseil
professionnel.

sieurs fonctions importantes. Elle permet par exemple de chasser un corps étranger hors des voies respiratoires et de l'éliminer grâce aux mucosités bronchiques. Tousser peut être un acte volontaire, autrement dit fait consciemment, ou involontaire, quand il est déclenché par le réflexe de la toux. Les stimuli sont transmis par les récepteurs au nerf vague, le dixième nerf crânien, qui transmet à son tour les informations aux régions concernées du tronc cérébral où se trouve ce qu'on appelle le centre de la toux. C'est de là qu'est alors envoyé l'ordre de tousser aux structures concernées comme le diaphragme, la glotte et les muscles du larynx².

Les origines d'une toux aiguë peuvent être très diverses. Elles vont de l'infection aiguë des voies res-

piratoires à la présence d'un corps étranger ou de l'inhalation de fumée ou de gaz jusqu'aux réactions allergiques aiguës. «En revanche, les toussotements que l'on entend souvent sont plutôt une marque de nervosité ou peuvent signaler des agressions ou des maladies cardiaques», souligne Peter Schleiss. Raison pour laquelle il est très important de bien écouter le client et de tirer les bonnes conclusions. Car si la toux n'est pas soignée, elle peut devenir chronique.

Le traitement de fond

Une fois les origines de la toux éclaircies, on trouve généralement facilement le bon remède. En phytothérapie, Peter Schleiss utilise un mélange de plantain lancéolé (expectorant, antibiotique), de péta-site (antispasmodique), de thym (fortifiant, antiviral), de molène (atténue les irritations), de fenouil (calmant, expectorant) et de tussilage (renforce les défenses immunitaires, calme la toux) ainsi qu'un macérat de bourgeons de cassis (an-

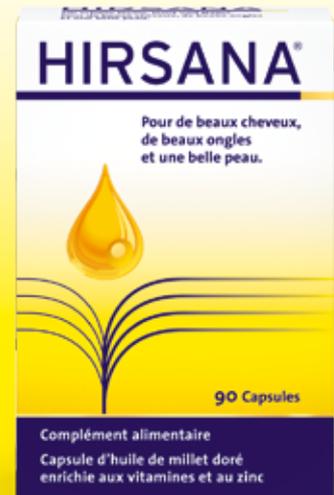


MANFRED MEIER, PROPRIÉTAIRE DE DROGUERIE ET SPAGYRICIEN
DIPLOMÉ

«Plus un médicament est individualisé,
plus le traitement sera efficace.»

merci hirsana

**Capsule d'huile de millet doré –
Pour de beaux cheveux,
de beaux ongles et une belle peau.**



En votre droguerie

www.hirsana.ch

ti-allergique, anti-inflammatoire). Si le malade souffre d'une toux accompagnée de picotements, il ajoute aux plantes qui calment les muqueuses (plantain, molène) des composants pour les nerfs, comme l'orpin rose et le millepertuis ainsi qu'un macérat de séquoia. Manfred Meier et Silvia Krähenbühl vont encore plus loin. Suivant les modalités, ils optent pour d'autres traitements.

Ainsi, en cas de toux irritative classique nocturne (nerveuse) et qui survient toujours durant les périodes de détente, le spécialiste en spagyrie opte pour le drosera. Si le client a des picotements, l'impression d'avoir une plume dans la gorge ou d'une gêne au niveau de la gorge ou du larynx que la toux ne permet pas d'évacuer, Manfred Meier conseille d'ajouter du lierre grimpant (*Hedera helix*). En revanche, si le client est enrôlé ou que le larynx est surchargé, il complétera le traitement avec de l'ar-

nica, qui stimule la circulation sanguine et le processus de guérison. En général, il

ajoute aussi un composant qui favorise l'équilibre hydrique des muqueuses, comme le chlorure de sodium ou la menthe poivrée (*Mentha piperita*). Enfin, si la toux dure depuis au moins deux

ou trois semaines et qu'il y a déjà un risque de lésion des muqueuses, Manfred Meier recourt volontiers à l'hydraste du Canada (*Hydrastis canadensis*). Pour l'homéopathe, les trois remèdes suivants constituent les produits de premier

choix: Bryonia, Causticum et Drosera. Bryonia en cas de toux sèche et douloureuse, avec douleurs dans la poitrine ou maux de tête. Typiquement, ces troubles empirent au moindre petit mouvement. Le client a aussi tendance à porter la main à sa poitrine quand il tousse. En général, il doit tousser quand il entre dans un local chaud et préfère les boissons froides. Comme ses muqueuses sont probablement toutes desséchées, il boit beaucoup et à grandes gorgées. Le patient Bryonia typique a tendance à s'énerver et aimerait qu'on le laisse tranquille. Silvia Krähenbühl utilise Causticum en cas de toux sèche irritative avec perte de voix. Le client a souvent la désagréable impression que du mucus adhère à l'arrière de son sternum et que la toux ne permet pas de l'expulser. Une gorgée d'eau froide atténue les quintes de toux, lesquelles peuvent toutefois provoquer des pertes urinaires involontaires. La toux empire en cas de bise (vent sec et froid), en position couchée et le matin. Les boissons froides et l'humidité la calment. Enfin, l'homéopathe recommande Drosera en cas de toux sèche, aboyante, spasmodique et accompagnée de picotements, qui peut même provoquer des vomissements ou une détresse respiratoire. Typiques, aussi, les quintes à la chaîne qui débutent dès que la tête se pose sur l'oreiller. Les troubles s'aggravent lorsque la personne boit, chante, parle ou rit et s'atténuent à l'air frais ou en position assise. Les autres produits souvent utilisés en cas de toux irritative sont Aconitum, Belladonna, Ferrum phosphoricum, Ignatia, Nux vomica et Pulsatilla. «Dans les cas aigus, la dynamisation C30 a fait ses preuves», précise la spécialiste. «Il suffit souvent de prendre une à trois fois trois à cinq globules à une heure d'intervalle.» Dès qu'il y a amélioration, il ne



Le drosera s'utilise en cas de toux sèche ou aboyante.

LA TOUX CHRONIQUE

Quand la toux dure plus de huit semaines, on parle de toux chronique. Elle peut être provoquée par une toux aiguë non traitée ou différentes autres maladies. Notamment:

- les maladies des voies respiratoires inférieures (trachéite, bronchite chronique, asthme bronchique, BPCO, pneumonie, carcinome pulmonaire, exposition à la fumée du tabac ou à des toxines, intoxication due à la fumée, etc.)
- les maladies des voies respiratoires supérieures (amygdalite, sinusite, allergie, laryngite, respiration par la bouche, diphtérie, etc.)
- les maladies œsophagiennes (renvois/reflux gastro-œsophagien, dysphagie, diverticule de Zenker, etc.)
- les infections généralisées (coqueluche, faiblesse immunitaire, etc.)
- d'autres causes (insuffisance cardiaque, stress, psychisme, toux induite par des médicaments, comme l'amiodarone, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion, etc.)

faudrait plus prendre d'autre médicament. Si les symptômes au contraire empirent, cela peut être ce qu'on appelle la phase d'aggravation passagère. Elle devrait être rapidement suivie d'une amélioration. Si ce n'est pas le cas, c'est le signe que le remède choisi n'était pas assez adapté et que la maladie progresse.

Autres traitements recommandés

Une fois le traitement de fond adapté trouvé, les trois spécialistes conseillent encore de prendre des précautions et des mesures complémentaires. «Les personnes concernées devraient éviter la fumée, la poussière et la pollution atmosphérique», explique Peter Schleiss. «Nous conseillons en outre de renforcer les défenses de l'organisme avec des bains de pieds de chaleur croissante et suffisamment de vi-



PETER SCHLEISS, PROPRIÉTAIRE DE DROGUERIE ET NATUROPATHE

«Pour renforcer les défenses, nous conseillons les bains de pieds et la vitamine C ainsi que les fumigations ou des compresses et cataplasmes sur la poitrine et le cou.»

tamine C. Nous recommandons également les fumigations ainsi que les cataplasmes ou les compresses sur la poitrine et le cou.» Manfred Meier conseille aussi de renforcer le système immunitaire et de sucer de bonnes pastilles qui humidifient les muqueuses. «Nous donnons souvent aux clients deux mélanges, un à prendre matin et soir pour renforcer le système immunitaire, et l'autre pour calmer les quintes aiguës durant la journée.» Silvia Krähenbühl propose volontiers en plus une tisane contre la toux, qui humidifie les muqueuses, et conseille de vraiment boire suffisamment.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

Sources

- ¹ www.medinside.ch/de/post/mittel-gegen-husten-sind-oft-nutzlos (letzter Zugriff 25. 9. 2018)
- ² www.flexikon.doccheck.com/de/Husten (letzter Zugriff 25. 9. 2018)

double effet

En cas de toux irritative et deglaïres épaisses

Sirop contre la toux Weleda

- ✓ effet antitussif et expectorant
- ✓ convient aux enfants dès l'âge de 1 an*
- ✓ sans sucre artificiel

* pour les enfants de moins de 2 ans, l'utilisation de ce produit nécessite un avis médical

Sirop contre la toux Weleda | Indications: Affections aiguës des voies respiratoires pour favoriser l'expectoration et pour apaiser la toux. **Composition:** 2,5 ml (3,3 g) de sirop contiennent: Decoct. aquos. ex: 94,1 mg Thymus vulgaris, Herba sicc. et 16,5 mg Pimpinella anisum, Fructus sicc. et 11,6 mg Marrubium vulgare, Herba sicc. et 11,6 mg Thymus serpyllum, Herba sicc. et 5 mg Solanum Dulcamara, Stipites sicc. / Extr. mucilag. ex: 19,8 mg Althaea, Radix sicc. / Decoct. ethanol. ex: 0,4 mg Ipecacuanha, Radix sicc. / Drosera D2 3,3 mg / Pulsatilla vulgaris D3 0,4 mg. Adjuv.: Saccharum 2 g, Aqua purificata, Extractum Malti, Ethanolum. **Posologie:** enfants en bas âge (1-5 ans): 3 fois par jour 1,25ml-2,5ml; enfants (à partir de 6 ans) et adultes: toutes les 3 heures 5ml. Ne doit pas être utilisé chez les nourrissons âgés de moins d'un an, car il n'y a pas suffisamment d'expériences documentées. **Mises en garde et précautions:** La toux chez les enfants de moins de 2 ans doit faire l'objet d'une clarification chez le médecin **Contre-indications:** Hypersensibilité connue à l'un des composants comme le thym ou d'autres labiacées, l'anis et des plantes à réaction croisée, comme le bouleau, l'armoise ou le céleri. **Effets secondaires:** Très rares cas de réactions d'hypersensibilité dans la région de la peau, des voies respiratoires ou du tractus gastro-intestinal. **Catégorie de remise:** D. Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Arlesheim



«JE SAIS MON ASSORTIMENT EN DE BONNES MAINS»

La droguerie de Mathis Brigger à Brigue ferme après 32 ans – mais elle continuera de vivre dans la pharmacie d'Irina Pfammatter-Mammone. Les clients sont satisfaits de cette solution. Discussion sur les emplacements, la phytothérapie et les «Golden Eighties».

Mathis Brigger, après avoir passé 45 ans à diriger des drogueries, vous fermez votre commerce de Brigue. Vous n'avez pas trouvé de successeur – avez-vous cherché intensivement?

Mathis Brigger: Nous avons bien sûr cherché. Mais ce n'est pas facile de trouver quelqu'un dans la région qui est prêt à suivre la formation ES à Neuchâtel. Ici en Valais, il arrive souvent que des directrices et directeurs de l'extérieur ne restent que deux ou trois ans parce qu'ils pensent que ça pourrait être sympa d'être à Zermatt, par exemple, mais ensuite ils repartent. Mais ce n'est pas idéal, pour les relations avec la clientèle, que ça change tout le temps. Il était donc clair pour moi que je ferais la droguerie.

Comme les clients me demandaient où ils pourraient ensuite se procurer leurs gouttes et leurs

tisanes, j'ai regardé autour de moi et finalement trouvé une solution avec Irina Pfammatter pour qu'elle reprenne notre assortiment dans sa pharmacie.

Une situation win-win?

Irina Pfammatter-Mammone: Oui, assurément – c'est super intéressant et plaisant. Nous avons déjà une nouvelle clientèle en magasin, et toute l'équipe apprend chaque jour quelque chose de nouveau. Moi aussi, je dois me former dans de nouveaux

domaines. Mathis vient justement de m'expliquer la substance benzoate de sodium que les vignerons, par exemple, utilisent comme conservateur. Et une heure après, un client en a demandé.

Mathis Brigger: Nous avons beaucoup de vignerons dans les environs. Ils sont évidemment super contents de savoir où ils pourront continuer à se procurer leurs produits chimiques – acide sulfurique, levures de fermentation, benzoate de sodium – sinon, ils devraient se rendre à Sierre. Je sais

maintenant mon assortiment en de bonnes mains et Irina devrait aussi en profiter. Rien qu'aujourd'hui, j'ai déjà transmis trois commandes à sa pharmacie. Avec mes teintures, j'ai des clients de toute la Suisse.

MATHIS BRIGGER

«Avec mes teintures, j'ai des clients de toute la Suisse.»

La région Brigue-Naters compte plus de 20 000 habitants: on pourrait donc penser que la présence d'une droguerie est légitime?

Mathis Brigger: D'un côté oui mais quand on voit d'un autre côté comment les grands distributeurs frappent... Prenons l'exemple d'Elmex: cette marque est apparue en 1972 ou 73, et ce sont les drogueries, et en partie aussi les pharmacies, qui ont fait la renommée de la marque. Et aujourd'hui? Mes clients achètent un tube d'Elmex dans la grande distribution pour moins cher que mon prix de revient. Migros, en particulier, est très agressive. Nous ne pouvons qu'espérer que les grands distributeurs ne puissent pas vendre trop de médicaments avec la nouvelle loi sur les produits thérapeutiques sinon, je vois l'avenir en noir pour les drogueries.

Irina Pfammatter-Mammone: C'est vrai aussi pour les pharmacies.

Mathis Brigger: Mais vous avez encore une autre source de revenu avec les médicaments soumis à

Mathis Brigger a fondé en 1973 sa première droguerie à Grächen (VS), et il en a ouvert une autre en 1986 à Brigue. Il a exploité les deux drogueries jusqu'en 2001. Mathis Brigger s'est spécialisé dans la phytothérapie et est connu loin à la ronde pour ses teintures et ses mélanges de tisane. Il a transmis son vaste assortiment début octobre à la Briger Apotheke Pfammatter. **Irina Pfammatter-Mammone** dirige la pharmacie à la rue de la Gare avec une équipe de neuf collaborateurs. La responsabilité de la phytothérapie est assumée par une droguiste qui a fait son apprentissage chez Mathis Brigger.

ordonnance. Mais retour à la question: nous avons ici dans la région neuf pharmacies – c’est une énorme concurrence pour la droguerie dans le domaine de l’automédication. On meurt si l’on ne s’est pas spécialisé dans un domaine.

Irina Pfammatter-Mammone, pour vous aussi la concurrence est grande – mettez-vous maintenant toutes vos forces dans la phytothérapie?

Irina Pfammatter-Mammone: Notre pharmacie avait déjà été positionnée comme pharmacie alternative par la précédente pharmacienne, nous avons déjà une large offre de phytothérapie. Toutes les teintures de plantes, des recettes éprouvées et précieuses, et les mélanges de tisane de Mathis s’intègrent parfaitement bien dans notre offre.

Mathis Brigger: Je pense que c’est une chance. Ces 10, 15 dernières années, la clientèle s’est toujours davantage tournée vers les remèdes naturels. Les jeunes ne demandent plus systématiquement des antibiotiques s’ils ont mal à la gorge. Ils viennent même acheter des ingrédients pour préparer leurs propres pommades, je crois qu’ils veulent renouer un lien avec la nature.

Irina Pfammatter-Mammone, vous reprenez de Mathis Brigger non seulement l’assortiment mais aussi une droguiste: comment pourrez-vous l’intégrer dans votre équipe de pharmacie?

Irina Pfammatter-Mammone: Nous pouvons beaucoup apprendre de Sabrin Hassi, qui a fait son apprentissage auprès de Mathis. Et elle apprend naturellement aussi beaucoup. Nous avons accueilli Sabrin depuis septembre dans le quotidien de la pharmacie et maintenant, elle est déjà responsable de la phytothérapie.

Ne serait-il pas logique pour vous de transformer maintenant officiellement votre commerce en droguerie-pharmacie?

Irina Pfammatter-Mammone: Nous avons déjà discuté de nous appeler droguerie-pharmacie, mon mari a même demandé des éclaircissements auprès de l’association. Ce serait certainement une plus-value. Mais le pas n’est pas encore officiellement prévu.

Pour les jeunes droguistes ES, c’est aussi un pas important d’opter pour sa propre droguerie –

Mathis Brigger, vous avez fondé dans les années 70 une droguerie à Grächen et une à Brigue dans les «Golden Eighties»: comment était-ce à l’époque?

Mathis Brigger: Je vais vous raconter comment je suis arrivé à Brigue en 1986: j’étais dans une commission de sélection de l’Association suisse des droguistes (ASD) pour de nouveaux points de vente. J’avais rendez-vous avec un fonctionnaire de l’ASD pour aller faire une visite à Zermatt. Quand je suis allé le chercher à la gare de Brigue, il a demandé: «A qui appartient ce terrain, là, au centre?» Il pensait à la parcelle où se trouve ma droguerie aujourd’hui, qui n’était qu’un pré avec trois arbres. Là-dessus, il a appelé et le jour même, avant de continuer en direction de Zermatt, nous avons rencontré le propriétaire et discuté pour savoir si nous pouvions construire ici. Cela découlait aussi de la volonté de devancer la chaîne Sun Store qui cherchait des points de vente à partir du Valais romand. J’ai dit à l’époque à l’unique droguiste de la

place, Theo Gygax: ou bien je viens avec une droguerie ou c’est une chaîne qui s’installe. Il n’était pas à proprement parler ravi mais nous avons vraiment toujours bien collaboré.

Les médias locaux ont rapporté que votre droguerie fermait – y voyez-vous un signe que l’institution droguerie est appréciée par la population?

Mathis Brigger: Oui, il y a déjà eu de nombreuses réactions comme «dommage, dommage que tu arrêtes», mais les gens sont contents que l’assortiment continue d’exister. C’était bien que les médias relaient et relatent cette nouvelle. Il y avait un réel besoin d’information, particulièrement pour les clients qui achètent les tisanes et les teintures et pour les vignerons.

Souhaiteriez-vous qu’il y ait de nouveau une droguerie un jour à Brigue?

Mathis Brigger: Je pense que cette période est terminée. Le marché fait le jeu mais je ne peux pas imaginer qu’une nouvelle droguerie ouvre ici. Même pour les chaînes, ce n’est pas simple aujourd’hui.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: mh

IRINA PFAMMATTER-MAMMONE
«Les teintures de plantes
et les mélanges de tisane
s’intègrent parfaitement
bien dans notre offre.»

«RÈGLEMENT DES SUCCESSIONS ET RACHAT D'ENTREPRISE DANS LA BRANCHE DE LA DROGUERIE»



Date, lieu et coûts

Date:	22 février 2019
Durée:	9 – 17 heures
Lieu:	ESD, Evole 41, 2000 Neuchâtel (aula)
Langue:	allemand ou français (selon la langue maternelle); documentation en français et en allemand
Coûts:	les cours sont gratuits pour les membres de l'ASD, les cours sont facturés CHF 350.00 (hors TVA) aux non-membres. Le repas de midi est offert par l'ASD.
Inscription:	jusqu'au 3 février 2019 par mail à: kurse_cours@drogistenverband.ch ou en ligne sur http://kurse.drogistenverband.ch

Groupe-cible

Tout professionnel qui envisage d'acquérir ou de remettre une droguerie dans les 10 ans à venir et les étudiants de l'ESD en deuxième année de formation.

Objectifs du séminaire

Préparer les personnes qui s'apprêtent à remettre leur droguerie à relever les défis de cette étape importante afin que la remise se fasse dans les meilleures conditions. Permettre aux acquéreurs potentiels d'entrer en contact avec des propriétaires de droguerie qui envisagent de céder leur commerce.

Programme

Café de bienvenue (caféteria)	dès 8 h 30
Séminaire et workshops	de 9 h à 17 h

Contenu du séminaire

- › Changement de génération dans les PME
- › Situation, prix de vente, financement, reprise, modèle de gestion
- › Intention, prestataire de services, pérennité du point de vente
- › Echanges entre les participants

Le programme détaillé sera présenté ultérieurement.

LA TRADITION VIT, À L'EXEMPLE DE LA MTE ET DE LA MTC

Les méthodes traditionnelles de médecine naturelle correspondent à l'esprit du temps de l'optimisation individuelle de la santé, puisqu'elles traitent l'humain de manière holistique et individualisée avec des remèdes naturels. Dans nos contrées, on connaît surtout la médecine traditionnelle européenne (MTE) et la médecine traditionnelle chinoise (MTC).



La médecine traditionnelle chinoise (MTC) s'appuie notamment sur l'acupuncture pour rétablir le flux énergétique dans les méridiens.

Le concept de «médecine traditionnelle européenne» (MTE) ne date que des années 90¹. Il a été introduit par les naturopathes pour se distinguer clairement des autres méthodes traditionnelles déjà connues, comme la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'ayurvéda ou l'homéopathie.

La MTE constitue un système médical dont l'origine remonte à l'époque d'Hippocrate (460–370 av. J.-C.) et qui se base sur des racines grecques, arabo-persiques et romaines. En Suisse, la MTE est aujourd'hui apprise et pratiquée par de nombreux naturopathes et thérapeutes en médecine naturelle. Elle est désormais certifiée par un diplôme fédéral examen professionnel supérieur (EPS).

Approche de la maladie et concept thérapeutique de la MTE

La MTE considère la maladie comme un processus de transformation dans un grand contexte biologique. Selon la MTE, la maladie est un dysfonctionnement systémique de l'organisme entier et non, comme le suggère la médecine allopathique, une forme structurale déréglée. Les examens physiques objectifs comprennent les diagnostics du pouls, des yeux, de la langue, de l'urine et ceux spécifiques aux organes. Cet ensemble d'outils de diagnostic sert à contrôler le principe des quatre éléments, qui, sur la base de la théorie des quatre humeurs et tempéraments,

fonctionne comme suit: l'élément feu correspond au suc de la vie, la bile (bile jaune), et au tempérament colérique, allant d'enthousiaste à soupe au lait. Son opposé, l'élément eau, correspond au jus de la vie, la lymphe (ou flegme) et au tempérament flegmatique, dont la capacité est l'adaptation fine, laquelle provoque toutefois passivité et manque d'élan. L'élément terre correspond à la bile noire, historiquement vouée au renouvellement du sang et de la lymphe par la rate, et au tempérament mélancolique, qui au sens positif transmet de la sécurité et provoque de la mélancolie en cas d'obstination. C'est l'élément air qui l'équilibre, dont le jus vital, le sang, correspond au tempérament sanguin, qui vit dans l'idéal de manière légère et insouciant, mais dont la désinvolture l'empêche de toucher le sol.

Selon l'approche et l'appréciation du principe des quatre éléments et des types de tempéraments qui en résultent, on passe ensuite à une autre étape, pour déterminer si c'est la chaleur, le froid, l'humidité ou la sécheresse dans le corps, ou encore une forme mixte de ces caractéristiques, qui est à l'origine du dysfonctionnement. L'ultime moyen de diagnostic est l'astromédecine, qui à l'aide de l'interprétation de l'horoscope individuel, permet de déterminer quel système énergétique est perturbé dans sa fonctionnalité en raison du processus d'évolution momentané et doit donc être modifié.

La MTE travaille avec la diététique, des remèdes végétaux et minéraux, des méthodes d'évacuation et d'épuration, comme les saignées et les sangsues, l'application de lumière, de couleur ou de chaleur ainsi que diverses techniques de massage.

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Comme la MTE, la médecine traditionnelle chinoise (MTC) est une science de la santé holistique². Ses racines remontent au 14^e siècle avant J.-C. Historiquement, ce sont des médecins hollandais qui, grâce aux échanges commerciaux avec la Chine, ont pour la première fois documenté des informations sur l'acupuncture et le diagnostic du pouls. Mais c'est le sinologue français, George Soulié de Morand, qui, avec son ouvrage «L'acupuncture chinoise» dont le premier tome est paru à la fin des années 30, a vraiment ouvert la voie à l'utilisation contemporaine de l'acupuncture en Europe. En Suisse, la MTC a désormais sa place à l'université et elle est reliée au monde entier grâce à de nombreuses sociétés spécialisées. Son exercice sans autorisation d'exercer la médecine nécessite l'ob-

tention d'un certificat fédéral obtenu au terme d'une formation professionnelle supérieure.

Approche de la maladie et concept thérapeutique de la MTC

Selon la MTC, la maladie est un mauvais fonctionnement des courants énergétiques du corps, dont le déséquilibre est diagnostiqué le long des méridiens. Les méridiens font partie de la théorie des cinq éléments. Leur ordre définit ainsi la santé: comme premier élément, le bois symbolise l'activité, suit ensuite le feu, qui symbolise l'état d'activité maximal avant le passage à l'élément suivant, la terre, qui représente l'équilibre et la neutralisation de l'activité. Son atténuation déclenche le passage à l'élément suivant, le métal, qui transmet la faculté de discernement, et qui débouche sur l'eau, qui reflète les activités de l'état de repos maximal, avant le retour à l'élément bois, qui symbolise le renouveau de l'activité. Si ce cycle est interrompu, le flux énergétique ne circule plus correctement, ce qui provoque des états d'âme voir des symptômes de maladie.

Pour des produits parfumés délicats

Essencia – Votre expert et partenaire pour les huiles essentielles et les parfums naturels ou synthétiques. Pour tous vos produits de soin du visage et du corps.



Huiles essentielles

Essencia est l'Adresse pour des huiles essentielles 100 % pures et naturelles de haute qualité. Nous offrons aussi un large nombre d'huiles conformes aux normes pharmaceutiques PhEur ou BIO. Au total plus de 150 huiles, livrées à partir de 100 gr.



Les Parfums

Essencia développe depuis plus de 50 ans des parfums pour les soins cosmétiques et du corps. Nos compositions sont présentes dans pratiquement toutes les marques suisses de soin. Livrée à partir de 1 kg.



TrueScents™

Notre collection de parfums créatifs et 100 % naturels. La magie du parfum... au naturel!

 **essencia**

Stäffelistrasse 8
8409 Winterthur
Schweiz

info@essencia.ch
cornelia.illi@essencia.ch
www.essencia.ch

Les perturbations des méridiens sont diagnostiquées à l'aide de quatre méthodes d'examen et équilibrées avec des remèdes ou techniques correspondantes. Les quatre méthodes d'examen se composent d'abord de l'impression et du diagnostic de l'iris, puis il y a documentation des impressions sensorielles de la respiration, de la voix et des odeurs, questionnement sur l'environnement professionnel et social et enfin le diagnostic du pouls qui permet d'en savoir plus sur l'humeur et l'état général.

Quand le flux vital est perturbé dans les méridiens, cela se caractérise par un manque (yin) ou un excès (yang) et on utilise l'acupuncture avec des aiguilles ou la pression des doigts (shiatsu) pour le refaire circuler normalement. Pour agir sur la qualité des méridiens, des mélanges de plantes médicinales, choisies en fonction de leur appartenance aux différents éléments, sont administrés sous forme de poudre ou de décoction pendant un certain temps. Enfin, on procède à des changements alimentaires et l'appareil locomoteur est rétabli grâce à la pratique du qi-gong.

Comparaison MTE et MTC

La différence fondamentale entre MTE et MTC réside dans l'approche de la théorie des quatre éléments pour la MTE et celle des cinq éléments pour la MTC. Autrement dit, il s'agit de savoir si le dysfonctionnement momentané du corps est diagnostiqué comme un déséquilibre d'un système complexe, selon le point de vue européen, ou comme une perturbation des flux, dans le sens asiatique. Selon l'approche holistique adoptée, un thérapeute trouvera la méthode occidentale plus adaptée à équilibrer les contraires d'un système complexe, tandis qu'un autre thérapeute privilégiera la bonne fluidité des énergies dans le système cyclique selon l'approche asiatique.

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

Sources

¹ Christian Raimann, Chrischta Ganz, Friedemann Gravelmann, Heide-Dore Bertschi-Stahl, Rosemarie Fehr-Streule, Grundlagen der Traditionellen europäischen Naturheilkunde, Bacopa Verlag Austria, 2^e édition, 2013

² Dr. med. Hans-Ulrich Hecker, Dr. med. Elmar Thomas Peuker, Dr. med. Angelika Steveling, Heidelor Klug, Handbuch Traditionelle Chinesische Medizin, Haug Verlag Stuttgart, 2003



HÄNSELER 
SWISS PHARMA

Hänseler AG
Industriestrasse 35
CH-9100 Herisau
T +41 71 353 58 58
www.haenseler.ch

Des avantages qui vont de soi.

Vous avez à présent deux mains et beaucoup sur les bras. L'essentiel, vos clientes et vos clients, en est presque relégué au second rang.

Les produits GID vous libèrent de l'examen d'identité des matières premières requises pour votre fabrication de produits pharmaceutiques en petites quantités (art.9 al. 2 lit. a-c LPT^h).

**Passez-vous aussi à la qualité GID et au service clientèle de Hänseler.
Cela en vaut la peine.**

Veillez au label GID vert.



J'AI REÇU UNE LETTRE DE LICENCIEMENT – QUE FAIRE? 2^E PARTIE

Dans la première partie de la série, quelques points importants ont déjà été abordés en lien avec un préavis de licenciement. Mais à quoi faut-il veiller en ce qui concerne la couverture d'assurance de l'employé?

Toute couverture d'assurance liée au contrat de travail ne se termine pas avec la fin des rapports de travail. Mais cette couverture sans participation ne dure pourtant qu'un certain temps et l'employé devrait donc aussi rapidement que possible dresser un aperçu pour ne pas souffrir d'une lacune d'assurance.

Assurance-accident

Selon la loi fédérale sur l'assurance-accidents, les travailleurs employés en Suisse sont en principe obligatoirement assurés contre les accidents. Pour autant que rien d'autre ne soit prévu, les employés à temps partiel qui travaillent au moins huit heures par semaine auprès d'un employeur bénéficient de la couverture d'assurance en cas d'accidents professionnels, non-professionnels et de maladies professionnelles. Une assurance obligatoire existe aussi en matière d'allocations chômage de même que durant une activité dans le cadre d'un programme d'occupation ou lors des jours d'attente ou de suspension.

L'assurance cesse de produire ses effets à la fin du 31^e jour qui suit le jour où prend fin le droit au demi-salaire au moins; pour les personnes au chômage, elle cesse de produire ses effets à la fin du 31^e jour qui suit le jour où elles remplissent les conditions requises ou elles perçoivent pour la dernière fois des indemnités.

A la fin des 31 jours, il n'y a plus de couverture accidents. On peut remédier à un risque de lacune d'assurance avec la conclusion d'une assurance par convention en cas d'assurance-accidents. La couverture d'assurance est

alors prolongée jusqu'à six mois. Il convient aussi d'en tenir compte si la décision sur le droit aux allocations-chômage est en suspens.

Assurance perte de gains en cas de maladie

L'assurance perte de gains en cas de maladie peut être conclue selon les principes de la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LaMal) ou comme contrat d'assurance de droit privé selon la loi fédérale sur le contrat d'assurance (loi sur le contrat d'assurance, LCA).

La fin des rapports de travail marque la fin de la couverture d'assurance par l'assurance collective perte de gains en cas de maladie par l'employeur. Le salarié sortant peut reprendre l'actuelle protection d'assurance sans examen de santé en passant dans une assurance individuelle. Il s'agit de respecter les délais nécessaires pour l'inscription ainsi que les polices de l'assureur.

Caisse de pension

En principe, le travailleur sortant reste assuré pour les risques décès et invalidité auprès de la caisse de pension pendant un mois après la fin des rapports de travail. Aucune prime ne doit être payée pour cette période.

Les chômeurs qui se sont annoncés auprès d'une caisse de chômage sont obligatoirement assurés contre le décès et l'invalidité, pour autant que l'indemnité de chômage dépasse un certain salaire quotidien. Si le salaire quotidien ne dépasse par le montant minimal nécessaire, la personne doit s'occuper elle-même de la couverture des risques correspondants pour ne pas

courir un risque d'interruption de la couverture d'assurance.

Ouvrir un compte de libre-passage

La caisse de pension de l'ancien employeur doit transférer les avoirs de vieillesse de l'employé à une nouvelle institution de prévoyance. Cela se fait généralement sur un compte de libre-passage auprès d'une banque ou sur un compte auprès de la caisse de pension du nouvel employeur. Un compte de libre-passage doit le cas échéant être ouvert et la caisse de pension de l'ancien employeur doit en être informée.

| Katharina Drossard / trad: mh



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.

LE SMARTPHONE REND-IL VRAIMENT MYOPE?

Le smartphone est devenu un compagnon omniprésent. Aucun autre appareil électronique n'a encore été aussi intensément utilisé. Les yeux souffrent-ils de cette lecture rapprochée, comme on le croit souvent? La recherche y voit effectivement un lien – mais d'autres facteurs entrent aussi jeu.



La lecture rapprochée à l'écran peut irriter les yeux. Mais provoque-t-elle vraiment des lésions irréversibles? Une question à laquelle la science n'apporte pas encore de réponse.

Vivre sans ordinateur est devenu impensable à notre époque de l'information. Le smartphone, sa variante portable, est ainsi devenu un compagnon omniprésent dont on ne saurait plus se passer. Il n'y a pratiquement pas un endroit ou un moment où ce gadget portable n'est pas utilisé. 80 % des Suisses sont tous les jours en ligne¹, et 70 % d'entre eux utilisent un smartphone pour ce faire. Ce nombre a plus que triplé depuis 2010. Même la nuit, l'appareil est posé sur la table de chevet, pour ne surtout pas risquer de rater une nouvelle.

La lecture des écrans numériques s'accompagne souvent de problèmes oculaires. Des symptômes, comme des irritations, des rougeurs, de la sécheresse oculaire ou une vision trouble, sont relativement fréquents. On entend souvent dire que les effets visuels des écrans, comme la luminosité, la

résolution ou les reflets ainsi que la lecture rapprochée n'ont rien à voir avec la lecture traditionnelle offline et que cela nuit aux yeux. «On ne peut pas affirmer que le smartphone en soi est mauvais pour les yeux», modère le professeur *Hendrik Scholl*, médecin-chef de la clinique ophtalmologique de



PROFESSEUR HENDRIK SCHOLL, MÉDECIN-CHEF DE LA CLINIQUE OPHTALMOLOGIQUE DE L'HÔPITAL UNIVERSITAIRE DE BÂLE

«On ne sait toujours pas exactement ce qui provoque cette forte progression de la myopie.»

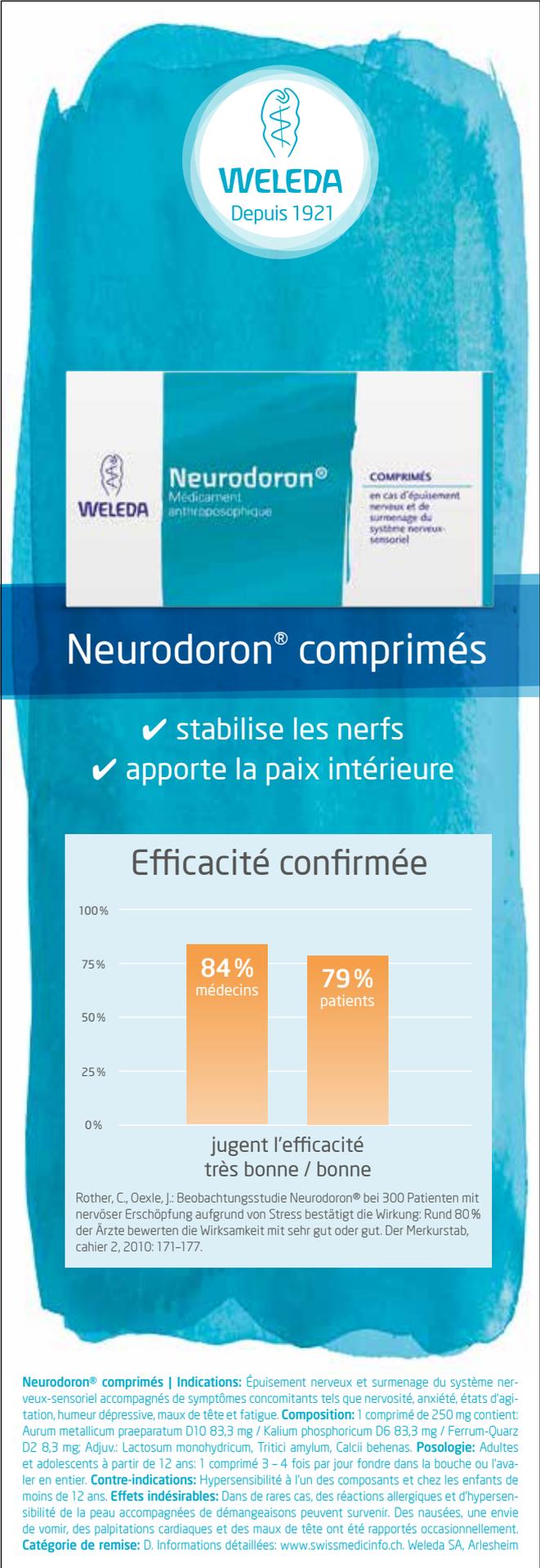
l'Hôpital universitaire de Bâle et directeur l'Institute of Molecular and Clinical Ophthalmology Basel (IOB), fondé récemment. «Les troubles mentionnés surviennent quand la concentration visuelle est longtemps fixée sur un objet. On cligne alors rarement des yeux, ce qui fait qu'ils sont moins humidifiés. Cela provoque une sensation de sécheresse, des larmoiements et des rougeurs. La cornée présente la densité la plus élevée de récepteurs de la douleur et est donc particulièrement sensible. Mais cela n'a rien à voir avec le smartphone en soi. On peut ressentir les mêmes effets si l'on concentre longtemps son regard sur une poignée de porte», souligne le médecin.

Une société de myopes

La vision rapprochée et soutenue provoquerait la myopie. Les personnes myopes voient les objets éloignés de manière imprécise et floue alors qu'elles voient clairement les objets proches. La myopie peut avoir des causes très différentes: une longueur anormale du globe oculaire, une courbure excessive de la cornée ou l'augmentation du pouvoir de réfraction du cristallin. Les chercheurs estiment qu'en 2050, près de la moitié de l'humanité sera myope. Il y a 15 ans, ce problème ne touchait encore que 23 % de la population mondiale. C'est en particulier dans les pays à haut revenu de l'espace Asie/Pacifique que la prévalence de la myopie est supérieure à la moyenne. En Europe occidentale, les chercheurs estiment que le pourcentage de myopes sera de 56,2 % en 2050². Pour arriver à ce chiffre, des scientifiques australiens ont procédé à la méta-analyse de milliers de données issues de la recherche. Ils supposent que la raison de cette forte augmentation des cas réside dans des changements des habitudes de vie, comme la lecture rapprochée à l'écran. Cette forme de lecture perturbe le mécanisme d'accommodation des yeux, de sorte qu'il

CONSEILS POUR LES YEUX MALMENÉS PAR L'ÉCRAN

- La distance entre les yeux et l'écran devrait être de 40 cm.
- Laisser régulièrement son regard se perdre dans le lointain.
- Beaucoup cligner des yeux pour bien les humidifier.
- En cas de sécheresse oculaire fréquente, utiliser des larmes artificielles.
- Les activités physiques à l'air frais sont bonnes pour préserver son équilibre et font aussi du bien aux yeux.
- Faire contrôler la vue des enfants et des adolescents une fois par année pour diagnostiquer rapidement une éventuelle myopie et la soigner.



WELEDA
Depuis 1921

Neurodoron®
Médicament
antihypertenseur

COMPRIMÉS
en cas d'épuisement
nerveux et de
surmenage du
système nerveux
sensoriel

Neurodoron® comprimés

- ✓ stabilise les nerfs
- ✓ apporte la paix intérieure

Efficacité confirmée

Catégorie	Efficacité confirmée
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.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Ariesheim

devient de plus en plus difficile de voir clairement loin. Parallèlement, les scientifiques constatent que les enfants restent de plus en plus à l'intérieur et sont de moins en moins exposés à la lumière naturelle. «On ne sait toujours pas exactement ce qui provoque cette forte progression de la myopie», admet le professeur Scholl. Mais la science a démontré qu'une exposition de deux heures à la lumière du soleil atténue l'évolution de la myopie, par rapport à pas d'exposition du tout. «Mais qu'est-ce que cela nous dit? Est-ce l'effet de la lumière du soleil, de l'intensité lumineuse ou du spectre lumineux, autrement dit de la couleur, ou est-ce simplement dû au fait que l'on bouge plus à l'extérieur? Comme on le voit, de nombreux facteurs entrent en jeu», souligne le professeur de la clinique ophtalmologique.

Si la luminosité et la proximité de vision jouent vraiment un rôle dans l'évolution de la myopie, alors le smartphone n'est pas le principal fauteur de troubles. «L'écran est relativement clair, alors qu'on peut lire un livre dans un endroit peu éclairé, ce qui est plutôt mauvais pour les yeux. Par ailleurs, quand on lit sur un petit écran, seule une petite partie du visage est concernée, contrairement à ce qui se passe quand on lit un journal. Le stimulus provoquant le rapprochement est donc relativement faible. On devrait donc en déduire que le smartphone est comparativement pas bien méchant.»

Cécité passagère

Une cécité soudaine, mais temporaire, peut être très angoissante. Ce phénomène appelé «Transient Smartphone Blindness» dans le jargon scientifique, soit la cécité temporaire du téléphone portable, apparaît lorsqu'une personne, le soir au lit dans l'obscurité, ne regarde son smartphone que d'un œil tandis que l'autre est recouvert par l'oreiller. Lorsqu'elle arrête l'appareil, l'œil doit s'adapter au changement de luminosité, ce qui provoque une perte de la vision, brève mais entièrement réversible³. Ce phénomène peut aussi être provoqué par un éclair

dans l'obscurité, autrement dit, chaque fois que beaucoup de lumière atteint soudain la rétine. La pupille se contracte par un effet réflexe et le pigment photosensible rhodopsine, situé dans les cellules qui permettent la vision avec une luminosité faible (bâtonnets), modifie sa structure spatiale. Quand la lumière est forte, les molécules deviennent insensibles à la lumière pendant trois à dix minutes, ce qui provoque cette cécité temporaire. Pour que l'œil puisse à nouveau voir correctement dans l'obscurité, il faut qu'il y ait une nouvelle formation de rhodopsine. «Ce phénomène est un processus tout à fait normal d'adaptation progressive à la lumière. Notre rétine est photosensible et dépend fortement de l'intensité de la luminosité. L'adaptation de l'œil de l'obscurité à la lumière est très rapide, mais l'inverse, soit le processus d'adaptation de la lumière à l'obscurité, peut durer trois quarts d'heure. C'est pourquoi on ne voit rien quelques minutes après avoir éteint la lumière, ce n'est qu'après quelques minutes que l'on recommence à distinguer les choses», explique le professeur Scholl.

La cécité temporaire du téléphone portable disparaît au plus tard après 45 minutes. «C'est un phénomène tout à fait anodin», assure notre interlocuteur. En fait, il y a uniquement danger si cette cécité passagère provoque une erreur de diagnostic. Ce qui a déjà eu lieu par le passé. Enfin, d'autres causes de cécité temporaire peuvent être les migraignes, des modifications dans le cerveau qui appuient sur le nerf optique, des problèmes cardiaques, la dissection aortique, une attaque cérébrale ou le diabète.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources

- ¹ www.net-metrix.ch/produkte/net-metrix-base
- ² Brien A. Holden, PhD, DSc Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050. School of Optometry and Vision Science, University of New South Wales, Sydney, Australia, 2015
- ³ Ali Alim-Marvasti, Wei Bi, Omar A. Mahroo, John L. Barbur, Gordon T. Plant, Transient Smartphone Blindness, The New England Journal of Medicine, Massachusetts US, 2016

À QUEL POINT LA LUMIÈRE BLEUE EST-ELLE NOCIVE?

Les écrans des smartphones, des tablettes, des ordinateurs et des télévisions sont généralement éclairés par des diodes lumineuses, les fameux LED. Alors que le spectre de la lumière du soleil se décline de manière égale sur toutes les longueurs d'onde, la lumière d'un LED comporte une part beaucoup plus importante de couleur bleue, dans une longueur d'onde de 400 à 480 nanomètres. Cette longueur d'onde est particulièrement énergétique et arrive pratiquement sans être filtrée sur la rétine. En 2016, une équipe de l'institut de recherche français Inserm a démontré l'effet néfaste des LED sur la vision de rats exposés à une intensité lumineuse similaire à celle habituellement utilisée dans les habitations. L'étude suggère que la lumière bleue pourrait être un facteur de risque supplémentaire pour la dégénérescence maculaire liée à l'âge chez l'homme. Mais il n'existe pas encore de données définitives à ce sujet.

| réd

HÉMORROÏDES: CONSEILS PLEINS DE TACT ET TRIAGE EFFICACE

Les hémorroïdes dilatées sont un phénomène désagréable, gênant et très répandu. Le conseil exige beaucoup de doigté, ne serait-ce que pour pouvoir exclure toute autre maladie.



Fotolia.com

Les symptômes des troubles hémorroïdaires peuvent aussi être provoqués par d'autres maladies – mieux vaut donc consulter un médecin pour avoir un diagnostic différentiel.

Ça démange, brûle, saigne ou fait mal là «derrière», alors il peut s'agir d'un problème d'hémorroïdes. Les coussinets hémorroïdaires forment un corps caverneux annulaire (Corpus cavernosum recti) à la fin du rectum, interviennent dans la continence anale fine et complètent la fermeture du rectum. Au moment du passage à selle, le sang s'écoule des hémorroïdes et les coussinets s'affaissent afin de permettre l'évacuation des excréments¹.

Lorsque ce corps caverneux se dilate trop, comme en cas de constipation chronique, le sang se met à stagner et les vaisseaux hémorroïdaires s'élargissent. Les troubles hémorroïdaires ne sont donc pas, comme on le croit souvent, une maladie des veines, mais une hyperplasie des tissus due à une stagnation du sang. Selon l'encyclopédie d'Altmeyer (dermatologue allemand), les hémorroïdes sont des «dilatations molles, nodulaires ou en forme de coussin, des vaisseaux au niveau de l'anus, du canal anal et de la partie inférieure du rectum. Net remplissage et hyperplasie à l'augmentation de la pression intra-abdominale².»

Quatre degrés de sévérité

Les troubles hémorroïdaires sont très répandus, puisqu'ils touchent plus de la moitié des adultes. La plupart des troubles surviennent à partir de 45 ans

et ils deviennent plus fréquents avec l'âge. Le manque de mouvement, trop d'activités en position assise, une alimentation pauvre en fibres ou une faiblesse congénitale des tissus sont autant d'éléments qui favorisent les stagnations dans la zone anale. La forte pression abdominale durant la grossesse et l'accouchement favorise également les hémorroïdes. Cette hyperplasie des tissus est classifiée en quatre degrés de sévérité (voir tableau, page suivante).

Les symptômes décrits peuvent aussi être provoqués par d'autres maladies. Notamment des maladies infectieuses mycosiques ou autres, un eczéma anal, des fissures anales, une thrombose veineuse anale ou encore un carcinome anal. Des inflammations purulentes peuvent provoquer des abcès dans l'anus, lesquels peuvent à leur tour causer des fistules s'ils ne sont pas soignés correctement. Alors que ces problèmes nécessitent absolument un traitement, d'autres sont to-

QUESTIONS IMPORTANTES POUR LE CONSEIL

De quelle personne s'agit-il?

- Enfant/adolescent, adulte, femme enceinte ou personne âgée?

Quels sont les symptômes?

- Chroniques ou aigus?
- Couleur des saignements: rouge clair ou sombre?
- Douleurs: sourdes, indéfinissables, lancinantes ou liées à la défécation?
- La personne a-t-elle l'impression d'avoir un corps étranger dans la zone de l'anus?

talement bénins, comme les marisques, excroissances de peau péri-anale. Comme ces problèmes, et d'autres, de la zone anale peuvent facilement être confondus avec des symptômes hémorroïdaux, il est important de consulter un médecin pour avoir un diagnostic différentiel.

Ne pas enfoncer le clou du tabou

Parler de la zone anale nécessite de faire un effort sur soi et donc beaucoup de doigté au moment du conseil. «Nos entretiens de conseil se font généralement dans le magasin. Je parle le plus naturellement et le plus librement possible, afin que le client remarque qu'avec de tels problèmes, il est entre de bonnes mains chez nous», explique *Stephan Vögeli*, propriétaire de la droguerie Käser & Vögeli à Kirch-



STEPHAN VÖGELI, PROPRIÉTAIRE DE LA DROGUERIE
KÄSER & VÖGELI À KIRCHBERG

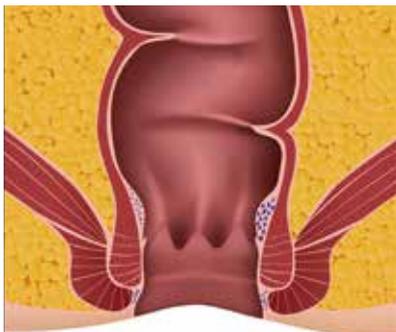
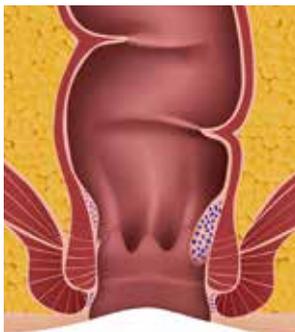
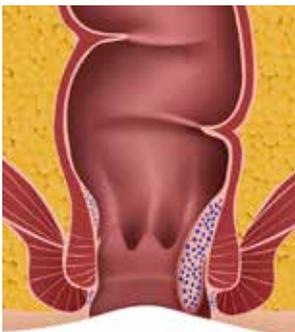
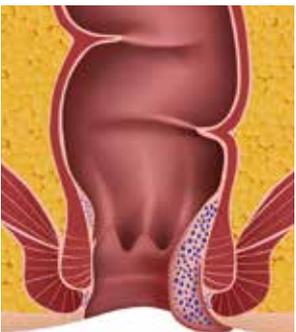
«Je parle le plus librement et naturellement possible afin que le client sache qu'avec ce problème, il est entre de bonnes mains chez nous.»

berg (BE). «Mais si je remarque que le client se sent mal à l'aise, nous disposons aussi d'un espace pour le conseil.» La droguerie Michel, à Teufen (AR), est aussi bien préparée pour de tels cas. «Les gens nous font comprendre quand un thème les gêne. On peut naturellement se retirer dans une salle de conseil, mais cela ne fait que renforcer le sentiment du tabou. Il faut donc bien peser le pour et le contre», explique *Hanspeter Michel*, propriétaire de la droguerie. «On peut aussi un peu contourner le thème en évitant d'utiliser constamment des mots comme «derrière».» Le droguiste dipl. ES est conscient de l'importance du diagnostic différentiel. «J'essaie toujours de savoir à quel stade le patient en est. C'est précisément au début que cela nécessite une bonne technique d'interrogation, car le processus délicat du triage devrait justement se faire durant le premier stade. Il faut donc demander s'il y a des prédispositions familiales à la faiblesse des tissus, si ce problème survient de manière sporadique ou chronique et s'enquérir de la consistance des selles.»

Le traitement en automédication

Il existe divers médicaments, dans les formes galéniques les plus diverses, pour le traitement en automédication. Outre les pommades et les suppositoires qui atténuent les symptômes, les drogueries pro-

DEGRÉS DE SÉVÉRITÉ DE L'HYPERPLASIE HÉMORROÏDAIRE

1 ^{ER} DEGRÉ	2 ^E DEGRÉ	3 ^E DEGRÉ	4 ^E DEGRÉ
Les corps caverneux hémorroïdaires sont légèrement dilatés en forme de nodule, ce qui ne se voit toutefois pas de l'extérieur (saillie non extériorisée). Des fissures de surface peuvent survenir pendant la défécation, ce qui se remarque lorsque les selles sont recouvertes de traces de sang rouge clair. A ce stade, il est possible de ressentir des démangeaisons, mais rarement des douleurs.	Les hémorroïdes se prolabent à la pression (effort) et sont alors visibles au bord de l'anus, mais elles se remettent spontanément en place après la rétraction. Ce phénomène peut s'accompagner de douleurs, d'une sensation de corps étranger ou de saignements lors de la défécation.	Les hémorroïdes sortent du canal anal et doivent être réintégrées manuellement. Le passage à selle s'accompagne de faibles saignements ainsi que de démangeaisons, de douleurs et d'une sensation de corps étranger.	Le prolapsus hémorroïdaire est permanent et les hémorroïdes ne peuvent plus être réintégrées. Il y a souvent de fortes douleurs et des symptômes similaires à ceux du 3 ^e degré ^{1,2} .
			

Illustrations: Fotolia.com

posent souvent des formules pour usage interne. «En plus du traitement externe, avec une pommade contre les hémorroïdes, nous recommandons une préparation de plantes fraîches avec du marron d'Inde, du mélilot, de la viorne et du frêne», détaille Stephan Vögeli. «Les réponses à nos questions indiquent souvent qu'il y a une stase dans le foie et dans la veine porte. Nous conseillons alors une préparation avec de l'artichaut et de la dent-de-lion fortement dosés.» A la droguerie Michel, on utilise aussi le marron d'Inde, dont plusieurs études³ attestent de l'efficacité. «Le marron d'Inde, en phytothérapie ou en homéopathie, apporte un soulagement en usage interne et externe. Je recommande d'y ajouter Calcium fluoratum, un sel pour renforcer les tissus, ou Pinus pinaster. En cas de démangeaisons, les préparations avec de la lidocaïne, du menthol ou du camphre conviennent bien. Il existe aussi d'intéressantes préparations à base d'hamamélis ou d'écorce de chêne avec lesquelles on peut aussi faire des bains tièdes», explique Hanspeter Michel.

Il faudrait également aborder les thèmes de l'alimentation et du mouvement. Et particulièrement attirer

l'attention des personnes âgées sur l'importance d'une alimentation riche en fibres et d'une bonne hydratation. «Les selles devraient si possible être molles et régulières. On peut y arriver en modifiant l'alimentation ou en prenant des graines de psyllium. Nous conseillons aussi le sirop de lactulose pour ramollir les selles», précise le droguiste. «Parfois, il fait aussi sens d'aborder le thème de l'hygiène. Se nettoyer avec de l'eau est souvent plus approprié que d'utiliser du papier ou des lingettes parfumées.»

Enfin, la position adoptée sur la cuvette des WC peut aussi contribuer à soulager la pression au niveau du gros intestin. Il suffit de poser les pieds sur un petit tabouret pour former un angle de 35° pour que l'intestin ne soit plus comprimé par le muscle pubo-rectal, la défécation peut alors se faire sans entrave.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources

- ¹ Teamschulung Hämorrhoiden, Beilage der Deutschen Apothekerzeitung, Ausgabe 2 Nummer 18, Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart, 2018
- ² www.enzyklopaedie-dermatologie.de/dermatologie/hamorrhoiden-1642 (Zugriff Sept. 2018)
- ³ www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15277109 (Zugriff Sept. 2018)



Peau sèche? Démangeaisons? Inflammations?

OMIDA Cardiospermum-N
en cas d'éruptions cutanées sèches
accompagnées de démangeaisons
et des inflammations aiguës ou chroniques.

OMIDA – bon par nature.

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



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

NOUVEAUX MEMBRES

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

Section: SG/TG/AR/AI
Müller Handels AG Schweiz
 Remo Zürcher
 Walkenstrasse 40
 8570 Weinfelden

Section: SG/TG/AR/AI
TopPharm Apotheke
Drogerie Münchwilen
 Grazyna Niziolek
 Wilerstrasse 14
 9452 Münchwiler TG

Section: Romande
Drogerie du Portail Sàrl
 Aurélie Ducry
 Grand-Rue 64
 1530 Payerne

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

NOUVEAUTÉS

HOLLE BABY FOOD SÀRL

Le lait pour nourrissons PRE bio Holle convient aux besoins spécifiques des nourrissons dès la naissance, pour une alimentation exclusive au biberon ou en complément du lait maternel. Il contient du lait entier Demeter et tous les nutriments indispensables au développement de l'enfant. Pour, dès le plus jeune âge, construire de bonnes bases pour l'avenir.

www.holle.ch



EBI-VITAL

Les facteurs environnementaux ou les causes personnelles telles que le stress peuvent affecter notre peau. Il s'ensuit un vieillissement cutané et un manque d'hydratation. De plus, la peau est sujette aux réactions inflammatoires et à l'hypersensibilité.

GOLOY 33 Intense Care Vitalize est le soin nourrissant et fortifiant pour le jour et la nuit. Des substances particulièrement hydratantes et régénérantes protègent la peau en période de fortes sollicitations. Redécouvrez cette sensation incomparable de tonicité et d'élasticité.

www.goloy33.com



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

Zu verkaufen auf Ende 2019 oder nach Vereinbarung Landdrogerie in Schüpfen BE

- Dorf mit knapp 4000 Einwohnern
- In der Nähe: Bahnhof, Landi, Coiffeur
- Treue Stammkundschaft
- Parkplätze direkt bei der Drogerie
- Gut erhaltene Drogerieeinrichtung

Wir freuen uns über jeden Kontakt.

Für weitere Auskünfte melden Sie sich bei:
 Priska Moser, Drogerie Oberli GmbH,
 Bernstrasse 3, 3054 Schüpfen
 Tel. 031 879 03 81
drogerie.oberli@bluewin.ch



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

Chemiker/in* Teilzeit

Aufgabenbereich: Sicherheitsbewertung, Dokumentmanagement, Produkte-Registrierung CH/EU, Qualitätssicherung, Produkteentwicklung

*Erfahrung im Bereich Kosmetik ist vorausgesetzt

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an info@trybol.ch, z. Hd. Herr Thomas Minder

Sie erwarten vielseitige und abwechslungsreiche Projekte in einem familiären, inhabergeführten Unternehmen mit 120 Jahren Erfahrung.

Trybol AG, Rheinstrasse 86, 8212 Neuhausen,
Tel. 052 672 23 21

Per sofort oder nach Vereinbarung suchen wir zur Ergänzung unseres Teams in der Region West-Schweiz eine/n

Aussendienst-Mitarbeiter (w/m) 100 %

Jedes von uns betreute Projekt ist in der Planung und Umsetzung individuell. Nach gezielter Einarbeitung übernimmst du folgende Aufgaben:

- Selbständige Beratungs- und Verkaufstätigkeit von Rowa Medikamenten-Automaten und digitalen Produkten in der West-Schweiz.
- Übernahme von fertigen Teilprojekten sowie Umsetzungsüberwachung vor Ort
- Enge Zusammenarbeit mit interner Planung und externen Partnerfirmen

Dein Profil für diese spannende und abwechslungsreiche Tätigkeit:

- Gute Deutsch- und sehr gute Französischkenntnisse in Wort und Schrift
- Ausbildung als Drogist, Drogist HF oder Apotheker
- Sicheres Auftreten/Kommunikationsbereitschaft
- Gewinnende und empathische Persönlichkeit
- Zuverlässiges, selbständiges und exaktes Arbeiten im hektischen Arbeitsalltag
- Fahrausweis Kat. B

Wir freuen uns auf deine Bewerbung, schriftlich oder per Mail.

adroplan Beratungs AG, Jürg Bernet,
Spinnereiweg 6, 8307 Effretikon
041 818 00 13
juerg.bernet@adroplan.ch
www.adroplan.ch

adroplan ●●●
BERATUNG DIE WIRKT

STELLENANGEBOT

Reinschauen, schnuppern, ausprobieren!



Als exzellente/r Berater/in bist Du bei uns jederzeit willkommen. Darum, liebe **Natur-Drogist/in HF/EFZ**, zeig Dich! Vereinbare einen unverbindlichen Schnuppertag. Anmeldung und mehr Infos auf www.chrueeterhuesli.ch

**CHRÜTER
HÜSLI**

*House of herbs
and health*

Drogerie zum
Chrüterhüsli AG
Gerbergasse 69
CH-4001 Basel
Tel. +41 61 269 91 20
info@chrueterhuesli.ch
www.chrueterhuesli.ch

Mo-Fr 8:45 - 18:30 Uhr
Sa 8:30 - 18:00 Uhr

Sie finden uns auch auf
Facebook und Instagram

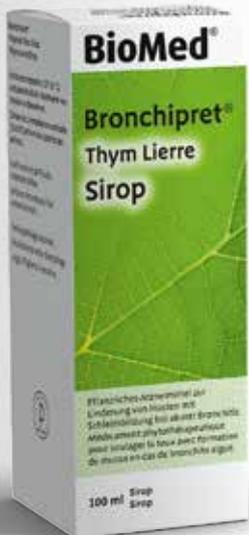
Une solution à base de plantes.

Grande
campagne TV
dès décembre
2018



- Décongestionne le nez bouché¹
- Dissout les mucosités visqueuses²
- A un effet anti-inflammatoire¹

Sinupret® aide en cas de sinusite.



- Réduit les quintes de toux³
- Dissout les mucosités visqueuses⁴
- A un effet anti-inflammatoire⁴

Bronchipret® aide en cas de bronchite.

Sinupret® extract (médicament phytothérapeutique). **C:** Extrait sec d'un mélange de racine de gentiane, fleurs de primevère, herbe de rumex crépu, fleurs de sureau, herbe de verveine. **I:** Rhinosinusite aiguë non compliquée. **P:** >18 ans: 1 drg. 3 x par jour. **G/A:** Ne pas utiliser. **Cl:** Hypersensibilité à un composant du médicament, ulcères gastriques ou duodénaux. **EI:** Fréquents: problèmes des voies digestives; occasionnels: réactions d'hypersensibilité cutanées, vertiges; fréquence non connue: réactions allergiques systémiques sévères. **E:** 30 drg. **Cat. D.** Pour des informations détaillées, voir www.swissmedicinfo.ch.

Bronchipret® Thym Lierre, Sirop (médicament phytothérapeutique). **C:** Extrait fluide de thym et de feuilles de lierre. **I:** En cas de bronchite aiguë pour soulager la toux avec formation de mucus. **P:** >6 ans: 3x par jour 4.3ml; >12 ans: 3x par jour 5.4ml. **G/A:** Ne pas utiliser. **Cl:** Hypersensibilité aux Araliacées et Lamiacées et autres plantes provoquant des réactions croisées. **P:** Bronchipret® Thym Lierre, Sirop contient 7% vol. d'alcool. **EI:** Occasionnellement: troubles gastro-intestinaux; rarement: réactions d'hypersensibilité. **E:** 100 ml. **Cat. D.** Pour des informations détaillées, voir www.swissmedicinfo.ch.

1) Rossi A. et al.: The novel Sinupret dry extract exhibits anti-inflammatory effectiveness in vivo, *Fitoterapia* 83:715-720, 2012.

2) Virgin F. et al.: The bioflavonoid compound, Sinupret, stimulates transepithelial chloride transport in vitro and in vivo. *The Laryngoscope*, 120:1051-1056, 2010.

3) Kemmerich B. et al.: Efficacy and tolerability of a fluid extract combination of thyme herb and ivy leaves and matched placebo in adults suffering from acute bronchitis with productive cough. *Arzneimittel-Forschung (Drug Research)* 56(9):652-660, 2006.

4) Seibel J. et al.: Bronchipret® syrup containing thyme and ivy extracts suppresses bronchoalveolar inflammation and goblet cell hyperplasia in experimental bronchoalveolitis. *Phytomedicine* 22:1172-1177, 2015.