d-inside

Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes

FÉVRIER 2019

PRÉVENIR ET CALMER LES DOULEURS MUSCULAIRES

ESD: LA FORMATION EXIGEANTE DES DROGUISTES ES

NOUVEAU LABEL POUR LES REMÈDES ALTERNATIFS

ALLERGIE AUX PIQÛRES D'INSECTES: COMMENT RÉAGIR

Inscription au cours
(seulement en allemand)

COURS DE BASE «SAQ DROGUERIE»

Clients, pharmaciens cantonaux, inspecteurs des denrées alimentaires: la droguerie doit répondre à des attentes de plus en plus nombreuses dans le domaine de l'assurance qualité. Grâce au classeur SAQ droguerie, vous disposez d'un instrument qui vous aide à mettre en pratique les normes d'assurance qualité. Le cours de base «SAQ droguerie» vous présente les points essentiels en matière d'assurance qualité et vous montre comment mettre en place rapidement un système pratique et adapté aux besoins de votre droguerie.

Corinne Futterlieb

Public-cible:
- Les droguistes qui souhaitent introduire le système d'assurance qualité dans leur droguerie
- Les droguistes responsables de la qualité qui veulent apprendre à utiliser le classeur SAQ droguerie

Intervenants:
Elisabeth Huber, Anita Finger Weber, Tony Baranzini, Philipp Locher

Thèmes principaux:
- Structure et logique du classeur SAQ droguerie
- Définition des priorités pour la mise en pratique des directives SAQ droguerie
- Adaptation des documents SAQ aux besoins spécifiques de chaque droguerie
- Préparation optimale de la droguerie à la visite du pharmacien cantonal
- Conseils pratiques concernant les domaines sensibles de l'assurance qualité

Date du cours: 5 avril 2019

Horaire: de 9 h à env. 16 h 30

Lieu: Ecole supérieure de droguerie,
Rue de l'Evole 41, 2000 Neuchâtel

Coûts: CHF 100.– (TVA et repas en sus)

Délai d'inscription: **17 mars 2019**

Inscriptions: Vous pouvez vous inscrire en ligne sur *https://teampro.drogistenverband.ch/index_f.html,* par fax (032 328 50 31) ou par e-mail à *kurse_cours@drogistenverband.ch.*
Après échéance du délai d'inscription, nous vous enverrons une lettre de confirmation avec des informations détaillées sur le cours ainsi que la facture.

Formation continue obligatoire: Les participants reçoivent 4 points de formation continue.

Les douleurs musculaires peuvent être d'origine très diverse: efforts physiques trop importants lors d'une activité sportive, mauvaises postures mais aussi déséquilibres émotionnels.

5 **Formation à l'ESD**
L'Ecole supérieure de droguerie ouvre de belles perspectives à ses étudiants

7 **Employés Droguistes Suisse**
Que peut faire, ou non, mon supérieur

8 **Nouveau label natureMedicine first**
Le label pour les médicaments de médecine alternative et les aliments produits sans antibiotiques

18 **Interview du Dr Renato Kaiser**
Science moderne et alchimie: le pharmacien et CEO d'Aurora Pharma SA réunit les deux dans ses médicaments

22 **Pré- et probiotiques**
Comment les professionnels de la santé les utilisent dans le traitement du surpoids

25 **Allergie aux piqûres d'insectes**
Réactions aux piqûres et traitement recommandé

28 **Plantes médicinales pour les allergiques**
Pour soutenir l'organisme en cas d'allergie

30 **Marché de l'emploi**

IMPRESSUM D-INSIDE
Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne; info@drogistenverband.ch, www.droguerie.ch
Direction: Frank Storrer; rédacteur en chef: Heinrich Gasser (hrg); rédacteur en chef adjoint: Lukas Fuhrer (lf); traduction: Claudia Spätig (cs), Marie-Noëlle Hofmann (mh); annonces: Heinrich Gasser (ad interim), inserate@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Elisabeth Huber (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Claudia Luginbühl; couverture: fotolia.com

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

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE

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

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE

HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN

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. Vous recevez un fichier numérique avec les exercices et les solutions pour la préparation des examens.

Les titulaires d'une maturité professionnelle, spécialisée ou gymnasiale sont dispensé(e) de l'examen d'amission.

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 in einer digitalen Datei Übungsaufgaben mit Lösungen zur Prüfungsvorbereitung.

Kandidatinnen und Kandidaten mit Berufsmaturitätszeugnis, Fachmaturität oder gymnasialem Maturitätsezeugnis 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

ASSUREZ VOTRE AVENIR – AVEC UNE FORMATION À L'ESD

L'Ecole supérieure de droguerie (ESD) de Neuchâtel est non seulement la seule école permettant de décrocher le diplôme fédéral de droguiste ES, mais elle est aussi unique en son genre. Elle permet d'accéder à un avenir riche en perspectives.

Corinne Futterlieb

Devenir droguiste ES pour diriger avec succès une droguerie – le chemin passe par l'exigeante formation de l'ESD, à Neuchâtel.

La meilleure référence pour une école, ce sont des étudiants, des diplômés et des collègues de travail satisfaits et d'anciens qui se souviennent aussi toujours avec plaisir de leur période d'études à Neuchâtel. Et ce n'est pas sans raison.

Grâce à une formation moderne et actuelle, l'ESD associe étroitement les compétences entrepreneuriales, les processus de gestion, les facultés scientifiques et les connaissances en médecine complémentaire. Les compétences pratiques amènent à des compétences opérationnelles individuelles qui permettent de diriger personnellement une entreprise, de manière ciblée, prospère et prometteuse, et donc de reconnaître les attentes et les besoins des clients et de les intégrer dans ses réflexions et ses actions.

Dans le cadre du nouveau plan de formation, le cycle de formation 2019 – 2021 comporte d'importantes nouveautés, qui consolident les éléments qui ont fait leurs preuves et les complètent par des innovations issues des domaines de la recherche, de l'économie et de la pratique. Un corps enseignant compétent, avec des professionnels spécialisés dans chaque module de formation, garantit l'excellente qualité de l'enseignement dans toutes les disciplines. L'organisation et la gestion orientées sur les buts et l'humain permettent à l'école d'être un établissement où l'on se sent chez soi. D'ailleurs, le

terme de «comme dans une grande famille» revient souvent.
L'ESD n'est pas une promenade de santé – plutôt une randonnée exigeante à destination d'un but précis avec de belles perspectives sur un avenir prometteur.
Quelques places sont encore libres pour le prochain cycle de formation, qui débutera le **19 août 2019.** La direction de l'école est toujours disponible pour un entretien personnel avec de futurs étudiants et se réjouit d'entrer en contact personnellement avec les intéressés. Pour avoir un aperçu plus approfondi de l'école, il suffit de visiter le site www.esd.ch qui présente un film sur l'établissement, produit par un ancien étudiant de l'ESD. Les conditions d'admission pour les droguistes titulaires d'un CFC, pour les assistants en pharmacie CFC, pour les étudiants titulaires d'une maturité gymnasiale et pour les professionnels issus d'une autre branche figurent clairement sur le site de l'école.
Comment voyez-vous votre avenir professionnel? Nous nous réjouissons de vous rencontrer.

| Beat Günther, directeur de l'ESD

DES ENTREPRISES DE RENOM SOUTIENNENT L'ESD EN LA PARRAINANT, PARFOIS DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES. NOUS LES REMERCIONS DE LEUR ENGAGEMENT:

A.Vogel
Bayer (Schweiz) AG 8045 Zürich
Bimbosan
BioMed
Bio-Strath AG
dropa
ebi-pharm
HEIDAK
Holle
interdelta
mepha
OMIDA HOMÖOPATHIE
SPAGYROS
Tentan AG
Trisa OF SWITZERLAND

MON SUPÉRIEUR OSE-T-IL FAIRE ÇA?

Il y a toujours des situations où les employés ne savent pas exactement si leur supérieur peut, ou non, agir comme il le fait. Quelques exemples fictifs mais emblématiques.

Le site de notre droguerie et nos brochures publicitaires présentent tous les employés avec leur photo et leur nom complet. Puis-je m'opposer à cette pratique?
Selon les dispositions en matière de droit à l'image, vous devez pouvoir décider vous-même si vous permettez ou non que l'on vous photographie et que l'on publie cette image. Les images et les données personnelles vous concernant ne peuvent être publiées sur internet ou sur un flyer que si vous avez donné votre consentement (ou à moins qu'un intérêt particulier ou public supérieur ne le justifie). On peut penser qu'il y a consentement implicite quand l'employeur informe tous les employés de la publication prévue et que personne ne fait opposition. Il est aussi possible de s'opposer à la publication une fois l'impression achevée et de demander à l'employeur de détruire les images et données concernées sur internet ou les flyers. Si cela occasionne des dommages à l'employeur (par exemple s'il ne peut de ce fait plus utiliser les brochures publicitaires et qu'il doit les réimprimer), vous pourriez être obligé de supporter une partie du dommage. Les images où les employés ne figurent qu'accessoirement ou en arrière-plan (photo de la droguerie où l'on aperçoit au fond des employés servant des clients) n'ont en principe pas besoin d'un consentement pour la publication.

J'ai recommencé à fumer. Mon chef est un non-fumeur convaincu et il est donc interdit de fumer dans toute la droguerie. Maintenant, il m'interdit aussi de fumer dans la rue pendant ma pause et menace de me donner un avertissement. Est-ce permis?
Selon la loi, l'employeur doit protéger les non-fumeurs. Il a donc eu raison de déclarer toute la droguerie zone non-fumeur. Il est également permis d'interdire de fumer dans le local de pause et de refuser l'octroi de pauses pour fumer. Mais votre employeur va trop loin s'il veut vous dicter ce que vous devez faire durant votre temps libre (pause de 10 heures ou de midi). Il est inacceptable que votre chef veuille vous éduquer à sa guise et essaie de vous imposer son point de vue par des mesures disciplinaires. Je vous conseille de vous asseoir encore une fois avec lui et de discuter de la chose (vous pouvez même mentionner cet article).

Je suis en 2e année d'apprentissage. Pour Noël, j'aimerais faire un tatouage (une grande tête de mort sur mon bras). J'en ai parlé avec mon supérieur et il n'a pas montré beaucoup de compréhension. Pour lui, il est clair que je dois couvrir mon tatouage quand je sers les clients. Peut-il exiger cela?
Quand les employés sont en contact avec des clients, l'employeur peut émettre certaines directives concernant les vêtements et l'apparence des collaborateurs. Il ne peut pas vous interdire de vous tatouer, mais, vu le sujet inhabituel et la grandeur du tatouage, il peut à mon avis vous demander de le cacher durant le travail (sans que cela ne constitue une atteinte à la personnalité). D'autres branches connaissent aussi des codes vestimentaires et le fait de demander de couvrir les tatouages spéciaux quand les employés ont des contacts avec les clients est très répandu, en particulier si l'on peut sérieusement s'attendre à un important recul de la clientèle. La situation serait différente si vous n'aviez aucun contact avec les clients ou alors un très large éventail de clients.

| Regula Steinemann / trad: cs

ANGESTELLTE DROGISTEN SUISSE
WWW.DROGISTEN.ORG
REGULA STEINEMANN, AVOCATE ET DIRECTRICE DE «EMPLOYÉS DROGUISTES SUISSE»

Cette page est ouverte à «Employés Droguistes Suisse».
L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.

NOUVEAU LABEL POUR LES ALIMENTS CARNÉS SANS ANTIBIOTIQUES

Début 2019, Homöopharm SA a lancé son propre label qui distingue les aliments élaborés à partir d'animaux qui ont, si possible, suivi des traitements de médecine alternative. Le logo se trouve également sur les médicaments correspondants – de même que sur ceux destinés aux humains.

Depuis le début de l'année, le label «natureMedicine first» distingue la viande et d'autres produits d'origine animale issus d'élevages sans antibiotiques.

Un hippocampe vert stylisé avec une croix suisse sur la queue et le slogan «natureMedicine first»: tel est le nouveau label des médicaments de médecine alternative à usage humain et vétérinaire. Il désigne aussi les produits carnés et laitiers issus d'animaux qui ont été soignés avec des traitements médicaux «pauvres en antibiotiques». *André Ackermann*, propriétaire et directeur d'Homöopharm, nous explique les détails de ce label qu'il a conçu: «En cas de maladie, les animaux de rente destinés à l'alimentation ne sont pas immédiatement traités avec des antibiotiques mais, si possible, avec des médicaments alternatifs professionnels et dans le cadre de la législation.» Les médicaments vétérinaires enregistrés en Suisse qui peuvent être utilisés dans ce cadre sont à 100 % exempts d'antibiotiques, précise André Ackermann. Les mêmes critères sont valables pour les médicaments alternatifs à usage humain de l'entreprise.

Prévenir l'antibiorésistance avec la médecine complémentaire

L'entreprise Homöopharm SA, sise à Oensingen (SO), a lancé ce label début 2019. Il est basé sur son propre concept de santé qui vise à traiter le bétail si possible sans antibiotiques en cas de maladie. «Notre objectif suprême est de prévenir les résistances et donc de préserver l'efficacité des antibiotiques pour les humains et les animaux», explique André Ackermann.

Le label à l'hippocampe arrive au bon moment. Des tentatives coordonnées, tant au niveau national

qu'international, visent en effet à lutter contre l'antibiorésistance chez les humains et les animaux. La fédération de la médecine complémentaire, Fedmedcom, partenaire de l'ASD, centre ses efforts sur le potentiel de la médecine complémentaire: «Il faut un changement de pensée des médecins et il faut des moyens de recherches de la Confédération pour pouvoir exploiter le potentiel de la médecine complémentaire», explique *Edith Graf-Litscher,* présidente de la Fédération de la médecine complémentaire et conseillère nationale socialiste de Thurgovie. Elle a d'ailleurs formulé sa demande dans une motion qu'elle a déposée durant la session d'hiver (voir texte ci-dessous).

Des approches alternatives prometteuses viennent de la nature, comme le souligne Fedmedcom. Et le *Dr Marianne Ruoff* de préciser: «Les plantes poussent en contact étroit avec des champignons, des virus et des bactéries et développent des mécanismes dynamiques sophistiqués de défense. Ces agents protecteurs des plantes ont une action anti-infectieuse aussi pour les humains ». La généraliste au bénéfice d'une formation complémentaire reconnue en phytothérapie utilise avec succès différents médicaments végétaux dans sa pratique. En médecine vétérinaire, l'Office fédéral de la santé publique a intégré explicitement la médecine complémentaire dans sa Stratégie Antibiorésistance. La Confédération soutient, avec le projet Kometian, un service de conseils sur les méthodes complémentaires pour les détenteurs d'animaux. Le *vétérinaire Andreas Schmidt* explique: «Le guide thérapeutique pour les vétérinaires est complété par des indications sur l'homéopathie et la phytothérapie. Et un supplément en médecine complémentaire est en préparation.» La médecine vétérinaire a donc une longueur d'avance sur la médecine humaine.

Recul de l'usage des antibiotiques en médecine humaine

Les efforts pour réduire l'utilisation des antibiotiques semblent toutefois aussi porter des fruits en médecine humaine. Selon le Swiss Antibiotic Resistance Report 2018, la consommation d'antibiotiques mesurée sur l'ensemble de la population a légèrement diminué, tant en milieu ambulatoire que stationnaire. Près de 90 % des antibiotiques consommés l'ont été en milieu ambulatoire. Il ressort aussi du rapport qu'en 2017, des antibiotiques étaient prescrits lors de 29 consultations médicales sur 1000. Ce nombre est sensiblement inférieur aux chiffres des années 2006–2013, où ils oscillaient encore entre 34 et 40. Près de la moitié des antibiotiques sont prescrits pour des infections des voies respiratoires, environ un quart pour des infections des voies urinaires, quelque 10 % pour des infections de la peau et des muqueuses, 5 % pour des infections gastro-intestinales, et la partie restante pour d'autres types d'infections

Le nouveau label concerne aussi les médicaments à usage humain et vétérinaire qui diminuent le recours aux antibiotiques.

Réduction de moitié en médecine vétérinaire

Les antibiotiques sont également utilisés pour traiter des infections bactériennes susceptibles d'affecter les 11 millions de poulets, 1,5 million de vaches et 1,5 million de porcs élevés en Suisse. En 2017, un peu plus de 32 tonnes d'antibiotiques ont été administrées à des animaux de rente et à des animaux domestiques. Depuis 2008, la consommation d'antibiotiques à usage vétérinaire a été divisée par deux. Ce recul est principalement dû à la baisse des ventes de prémélanges médicamenteux. Par ailleurs, l'utilisation d'antibiotiques dits critiques, qui servent d'antibiotiques de dernier recours en médecine humaine, a diminué de plus de 20 % depuis 2015.

MOTION CONCERNANT L'ANTIOBIORÉSISTANCE

La conseillère nationale *Edith Graf-Litscher,* présidente de la Fédération de la médecine complémentaire Fedmedcom, a déposé une motion intitulée «Danger posé par la résistance aux antibiotiques. Utiliser le potentiel de la médecine complémentaire» lors de la session d'hiver. Le Conseil fédéral est chargé d'encourager les projets de recherche qui étudient la contribution que les traitements thérapeutiques de la médecine complémentaire peuvent apporter pour éviter les résistances aux antibiotiques. Des signes clairs montrent que les médecins ayant suivi une formation continue en médecine complémentaire prescrivent nettement moins d'antibiotiques que leurs collègues de formation conventionnelle. Ces liens doivent être étudiés scientifiquement et les résultats de ces recherches devront être pris en considération dans les campagnes d'information, les directives et la formation.

Médecine humaine: infections par des bactéries résistantes aux antibiotiques

Près d'un tiers des cas d'infections invasives est dû à la bactérie Escherichia coli. Aujourd'hui, 20 % de ces bactéries résistent à la fluoroquinolone, un chiffre qui a doublé depuis 2004. En d'autres termes, pour une personne infectée par des E. coli résistantes à la fluoroquinolone, ces antibiotiques largement utilisés n'ont souvent plus aucun effet. Cette évolution s'observe dans la plupart des pays européens. Les entérocoques (p. ex. E. faecalis) résistants à la vancomycine sont encore rares, mais l'augmentation des taux de résistance constatée ces derniers mois est inquiétante. Si les cas d'entérocoques résistants aux antibiotiques se multiplient dans un hôpital, il est possible que, selon le cas, certaines interventions chirurgicales doivent être suspendues. Edith Graf-Litscher est persuadée que le problème de l'antibiorésistance croissante ne peut être réglé dans le cadre des structures actuelles. Elle demande donc concrètement à la Confédération d'analyser la situation de manière approfondie et de financer et d'encourager activement les projets de recherche qui étudient la contribution que les traitements thérapeutiques de la médecine complémentaire peuvent apporter pour éviter les résistances aux antibiotiques. A l'avenir, les directives en médecine humaine devraient aussi comprendre les alternatives thérapeutiques avec des médicaments de la médecine complémentaire et phytothérapeutique.

Participation de 700 exploitations agricoles

Selon André Ackermann, quelque 700 exploitations agricoles, actives dans l'économie laitière et la production de viande, travaillent de leur plein gré selon les directives du concept de santé d'Homöopharm SA. Un chiffre modeste comparé aux 50 000 exploitations que compte la Suisse. «L'acceptation est importante et le nombre des exploitations qui participent est à la hausse», se réjouit l'ancien droguiste ES et agriculteur. Il est conscient qu'un important travail d'information est encore nécessaire. Ce qu'il entend faire avec des articles dans les médias spécialisés suisses, les cours de formation en médecine complémentaire qu'il donne aux agriculteurs et le site internet *www.nature-medicine-first.ch* (uniquement en allemand), en ligne depuis janvier. «Nous y donnons des informations destinées au consommateur final sur le sens et le but du label et expliquons les conséquences de l'utilisation fréquente des antibiotiques en médecine humaine et animale», précise André Ackermann.

CAMPAGNE DE LA CONFÉDÉRATION SUR L'USAGE DES ANTIBIOTIQUES

«Quand il faut, comme il faut» – tel est le slogan de la campagne d'information de la Confédération qui vise à sensibiliser la population à un meilleur usage des antibiotiques. Les deux objectifs principaux de la stratégie nationale contre l'antibiorésistance (StAR) sont de préserver l'efficacité des antibiotiques dans le domaine de la santé humaine et animale et de diminuer les résistances. La campagne nationale a débuté avec des spots TV, des affiches, de la publicité en ligne et le lancement d'un site internet et devrait durer quatre ans.

NOUVEAUTÉ

SIMILASAN SA

Le concept thérapeutique en 3 phases contre les yeux secs. Similasan Yeux secs en cas de sensation de sable dans les yeux. NOUVEAU aussi en pack économique (60 × 0,40 ml): en cas de sécheresse oculaire chronique, comme format familial, pour les voyages/séjours à l'étranger. Similasan TEARS AGAIN® Sensitive pour stabiliser le film lacrymal et Similasan Blepha-Cura® famille (Liquid, Pads, Masque oculaire hot/cold) pour l'hygiène quotidienne du bord des paupières. Similasan Yeux secs est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. *www.similasan.ch*

60 × 0.40 ml

En ce qui concerne le contrôle du respect des directives du label, une collaboration avec des labels agricoles reconnus, comme Bio Suisse, sera bientôt nécessaire. «A long terme, notre objectif est d'entretenir et de développer notre label et donc le concept de santé avec des grands distributeurs», déclare André Ackermann.

Diminution des frais vétérinaires, valorisation du produit final

La plus-value pour les entreprises qui participent au programme est notamment une réduction sensible des frais vétérinaires, assure notre interlocuteur. Ce qui n'est que partiellement le cas pour *Pirmin Schöpfer*. «J'utilise certes moins d'antibiotiques, mais je vaccine préventivement mes animaux contre les maladies pulmonaires et recours aux médicaments de médecine complémentaire d'Homöopharm», explique l'agriculteur qui, avec son épouse, élève des vaches allaitantes et des porcs dans son exploitation située à Schüpfheim (LU). Ce qui l'intéresse, c'est la prévention de la santé animale, pour que les animaux ne tombent pas malades. Et cette philosophie s'avère payante: «Le rendement des animaux s'en est trouvé amélioré», souligne Pirmin Schöpfer.

Selon André Ackermann, une autre plus-value réside dans l'augmentation de la valeur du produit final, qui passe dans le segment de prix supérieur. «Le consommateur final est prêt à payer plus pour un produit quand il est issu d'un élevage sans antibiotiques», assure André Ackermann. Ce que démontre le boom du marché bio. Comme tous les labels, celui de l'hippocampe vert figurant sur l'emballage devrait aussi servir d'orientation aux consommateurs.

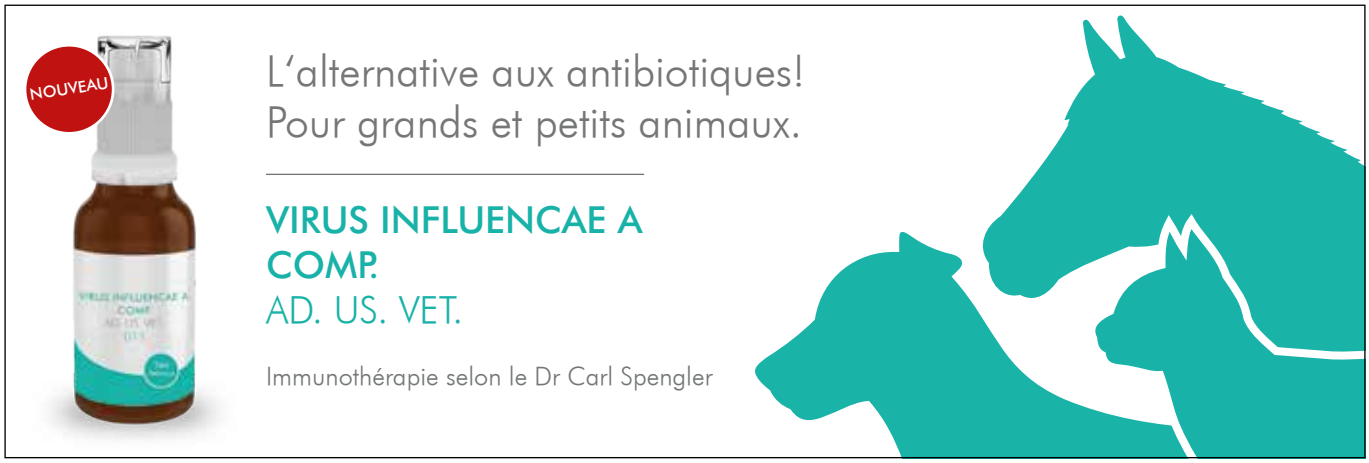
Ce sont des PME qui constituent le principal canal de distribution des viandes de bœuf, de veau et de porc portant le label. En particulier les boucheries qui pratiquent elles-mêmes l'abattage et proposent dans la mesure du possible de la viande exempte d'antibiotiques. André Ackermann estime que le potentiel est d'environ 600 boucheries dans toute la Suisse. «Elles peuvent ainsi avoir une longueur d'avance sur les grands distributeurs qui n'ont pas encore introduit notre label», remarque l'entrepreneur qui est aussi en pourparlers avec Coop et Migros. «Un jour ou l'autre, ces grands distributeurs s'intéresseront aussi de plus près à notre label», espère notre interlocuteur.

Homöopharm compte aussi sur les drogueries

Les produits de médecine complémentaire contre la grippe et les refroidissements que distribue Homöopharm portent aussi le label à l'hippocampe depuis janvier 2019. Outre le domaine vétérinaire, cela concerne donc aussi la médecine humaine et notamment les produits du Dr Carl Spengler, remis aux comptoirs des drogueries et pharmacies. «Avec ces commerces spécialisés et les exploitants agricoles, nous aimerions faire savoir jusque dans les vallées les plus reculées que l'on peut aussi soigner les infections bénignes sans traitement antibiotique», souligne André Ackermann. Parmi ses autres futurs partenaires potentiels, il cite encore les entreprises pharmaceutiques OTC, les laiteries et les fromageries.

| Claudia Merki / trad: cs

Sources:
- Swiss Antibiotic Resistance Report 2018, éditeur: Office fédéral de la santé publique, 2018
- www.fedmedcom.ch
- www.star.admin.ch
- www.antibiotikafrei.ch
- www.nature-medicine-first.ch



SOULAGER LES DOULEURS MUSCULAIRES

«Use it or loose it» – utilisez-les ou perdez-les: pour avoir des muscles sains, il est important de faire beaucoup de mouvements différents. Malgré tout, des douleurs musculaires peuvent parfois se faire sentir. Certaines mesures thérapeutiques et de nombreux médicaments peuvent alors apporter un soulagement.

L'homme a plus de 650 muscles. Et chacun d'eux peut, en principe, faire mal. Rien d'étonnant donc à ce que cela coince parfois quelque part. C'est toutefois incontestablement à la nuque, aux épaules et au dos que les douleurs musculaires sont les plus fréquentes. Ces douleurs peuvent irradier, rester locales, se manifester de manière aiguë ou devenir chroniques. Plus vite la douleur est soulagée, mieux c'est – en général. «Les cellules nerveuses sont aussi bien capables d'apprendre que notre cerveau. Si elles sont trop souvent stimulées par les impulsions de la douleur, elles finissent par réagir de manière trop sensible. Dans ce cas, même les plus infimes stimuli, comme un simple contact ou un étirement, sont perçus comme des stimuli de douleur», explique *Sonja Mancini,* naturopathe et thérapeute spécialiste du sport au centre de médecine du sport de Berne.

Structure et fonction des muscles

On distingue trois types de muscles selon leur structure et leur fonction: les muscles squelettiques, les muscles cardiaques et les muscles lisses. Les muscles squelettiques permettent de bouger le corps et ce sont les seuls que nous pouvons diriger volontairement. En général, les muscles squelettiques sont reliés aux os par une attache tendineuse. La plus petite unité fonctionnelle des muscles squelettiques est le sarcomère, constitué de filaments d'actine et de myosine. De nombreux sarcomères juxtaposés longitudinalement forment les myofibrilles, lesquelles sont aussi étroitement reliées et maintenues ensemble par une couche de tissu conjonctif. Plusieurs fibres musculaires forment ensuite un faisceau primaire, lequel est aussi maintenu par du tissu conjonctif. C'est à partir de plusieurs faisceaux primaires qu'est ensuite formé un faisceau secondaire, qui est finalement réuni en groupe avec d'autres faisceaux secondaires pour former le muscle.

Contrairement aux muscles squelettiques, la musculature lisse et la musculature cardiaque sont dirigées par le système nerveux végétatif. On peut ne pas en tenir compte dans le cadre de l'étude des douleurs musculaires.

istock.com/EXTREME-PHOTOGRAPHER

Il faudrait toujours chauffer et étirer les muscles avant de pratiquer une activité sportive – et terminer par une phase de retour au calme ou du stretching.

Origine des douleurs musculaires

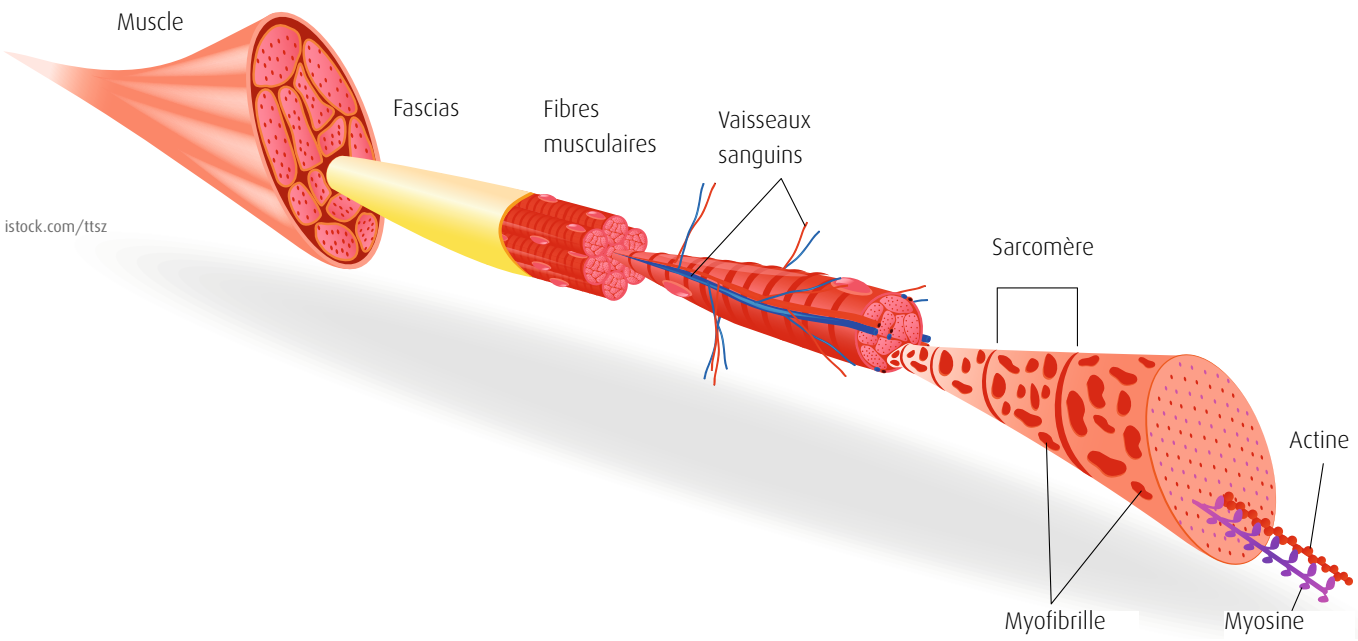
Les douleurs musculaires, appelées myalgies dans le jardon professionnel, peuvent être lancinantes, de type spasmodique, intenses, oppressantes ou brûlantes. Elles peuvent survenir de manière soudaine ou chronique. Leurs causes sont très diverses, mais il s'agit souvent de claquages ou de blessures musculaires bénignes. Mais des mauvaises postures ou des sollicitations excessives peuvent aussi être à l'origine de contractures musculaires chroniques, qui provoquent des douleurs. Même des maladies peuvent être à l'origine des douleurs musculaires. «L'essentiel avant de prodiguer des conseils est de procéder à une anamnèse sérieuse et à un diagnostic», assure Sonja Mancini. Quand les douleurs sont localement limitées, les nerfs correspondants réagissent généralement à de forts stimuli. «Mais un simple mouvement peut aussi suffire si le muscle qui en est responsable est trop faible ou trop court. Cela peut par exemple être le cas quand on soulève des poids lourds, quand on a une mauvaise position assise ou quand l'écran est à la mauvaise hauteur», explique la spécialiste. Autres possibilités: une hypothermie causée par des vêtements inadaptés en cas de temps froid et humide ou des surcharges dans la pratique d'un sport ou encore le manque de mouvement ou des mouvements trop monotones et répétitifs au travail ou dans le sport.

Les personnes qui dorment sur le ventre sollicitent en outre quatre fois plus la musculature de leur nuque que les autres. La musculature peut se contracter de différentes manières, provoquant un durcissement anormal (myogélose) ou des blocages des articulations vertébrales avec les douleurs musculaires qui les accompagnent. «Outre les causes physiques, il ne faut pas oublier les composants émotionnels avec les peurs, les états dépressifs et le stress qui, en raison des sécrétions hormonales qu'ils induisent, peuvent aussi provoquer des états douloureux dans les muscles», souligne Sonja Mancini.

L'effet des étirements

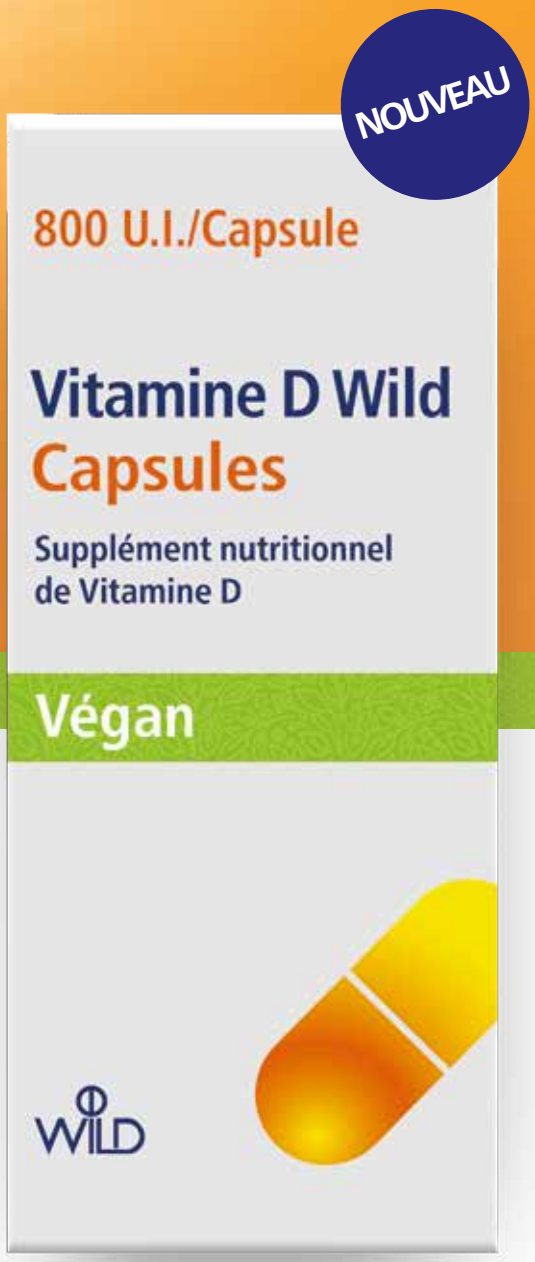
Pour Sonja Mancini, il est extrêmement important de bien préparer les muscles avant toute activité sportive et d'en prendre aussi soin après. «Cela passe par un échauffement soigneux et des étirements avant ainsi qu'une phase active comme passive de retour au calme. C'est particulièrement important pour éviter les microlésions et éliminer l'acide lactique excédentaire dans le métabolisme musculaire.» La spécialiste est persuadée que le temps que cela prend n'est rien au regard de ce que cela apporte. Sonja Mancini conseille de faire une course d'échauffement de 10 à 15 minutes, puis trois à quatre minutes de stretching avant et, après, une séance de régénération active sous forme de course ou de vélo tranquille pendant 10 à 15 minutes ou encore de stretching actif. Dans

STRUCTURE DU MUSCLE



Vitamine D Végan

Toute la force du soleil en gélule



Ce complément alimentaire à la vitamine D contribue :

- à un taux normal de calcium dans le sang
- à la préservation des os
- à la préservation de la fonction musculaire
- réduire le risque de chute dû à une instabilité posturale et une faiblesse musculaire. Les chutes sont un facteur de risque de fracture chez les hommes et les femmes âgés de plus de 60 ans
- à la préservation des dents
- au bon fonctionnement du système immunitaire

Adapté également aux personnes non véganes !

WILD

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

l'idéal, on complétera la régénération active par une régénération passive, par exemple avec un bon bain chaud.

Le traitement

On sait que le chaud fait du bien aux muscles douloureux, comme en cas de contractures, et le froid en cas d'inflammations. Mais les douleurs sont parfois difficiles à décrire et leur cause n'est pas toujours évidente de prime abord. «Il n'y a pas ‹le traitement› parfait pour traiter la douleur, mais de nombreux chemins pour arriver au but. Personnellement, je travaille surtout avec mes yeux, mes oreilles et mes mains», explique la thérapeute spécialiste du sport. Cela signifie bien écouter le client, observer les mouvements qui font mal et palper le dos, en particulier, pour sentir d'éventuelles déformations et les durcissements musculaires qui en découlent. Comme première mesure, il s'agit de corriger les petites mauvaises postures et de dénouer les tensions. Pour stimuler la circulation dans les tissus, Sonja Mancini complète généralement le traitement par la pause de ventouses. Mais peu importe le concept thérapeutique adopté, l'important est que le patient sache ce qu'il a fait faux et qu'il soit prêt à corriger son comportement – que ce soit par des exercices musculaires quotidiens ou par d'autres mesures adaptées. «Je travaille aussi souvent avec des ‹Medical Tapes›, en particulier dans le domaine du sport. Ces bandes thérapeutiques soulagent et renforcent», explique la thérapeute expérimentée. «Quand un sportif a les muscles trop contractés, il devrait adapter l'intensité de

zVg

SONJA MANCINI,
NATUROPATHE ET THÉRAPEUTE SPÉCIALISTE

«L'essentiel avant de prodiguer des conseils est de procéder à une anamnèse sérieuse et à un diagnostic.»

ses entraînements. Et il faudrait détendre les trigger points avant chaque étirement, faute de quoi, il arrive la même chose qu'avec un nœud au milieu d'une corde: si l'on tire sur les deux bouts, le nœud devient plus dur.» Il existe des moyens très simples pour détendre les trigger points, comme la balle de tennis, qu'on peut effectuer soi-même après un bref apprentissage.

Tant qu'il n'y a pas de blessure musculaire, on peut sans autre poursuivre l'entraînement. Mais il ne devrait pas provoquer de fortes sollicitations sous la douleur. Au contraire, préférer un entraînement modéré ou des exercices d'assouplissement. Selon Sonja Mancini, l'essentiel reste de ramener le muscle à la bonne température avant le prochain entraînement en faisant un échauffement complet. «Si l'on souffre de courbatures malgré un entraînement régulier, il pourrait être utile d'activer le métabolisme du foie, par exemple avec de la dent-de-lion (Taraxacum) ou de la chicorée sauvage (Cichorium intybus).»

Les soutiens de la médecine complémentaire

Qu'il s'agisse de préparations prêtes à l'emploi ou de mono-substances: en cas de douleurs musculaires, comme des courbatures, il existe quantité de remèdes de la médecine complémentaire qui soulagent la douleur et favorisent la guérison. Si les douleurs sont légères, Sonja Mancini conseille de se frictionner avec de l'alcool à friction ou d'utiliser de l'arnica et de prendre du magnésium et des antioxydants, comme de la vitamine E. En cas de crampes, le «sept chaud» (sel de Schüssler n°7, Magnesium phosphoricum) est généralement utilisé. En cas de douleurs lombaires, qui s'améliorent en bougeant, on peut, selon le répertoire homéopathique, recourir par exemple à Rhus toxicodendron. Personnellement, la spécialiste utilise Bryonia en cas de douleurs violentes qui se manifestent au moindre mouvement, et Aconitum napellus en cas de douleurs soudaines après une exposition au froid. La thérapeute conseille aussi de prendre souvent des bains chauds (37 à 39 °C) ou de faire des enveloppements de pommes de terre ou des compresses avec des substances qui stimulent la circulation, comme les huiles essentielles de romarin, de fleurs de foin, de millepertuis, d'acore odorant, de consoude ou encore de purée de piments. Pour les compresses chaudes ou froides, Sonja Mancini recourt généralement à l'argile, elle ajoute du fenugrec pour les compresses anti-inflammatoires ou opte pour un cataplasme de séré froid ou un petit sac de noyaux de cerises, préalablement mis à refroidir au congélateur.

Les soutiens de la médecine académique

En fonction de l'intensité des douleurs musculaires, on travaillera de manière systémique ou topique. Les remèdes systémiques de premier choix sont généralement des principes actifs du groupe des AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens), comme l'acide salicylique ou l'ibuprofène, alors que le diclofénac est essentiellement utilisé en application topique. Les effets de ces remèdes se basent sur l'inhibition de la cyclo-oxygénase et donc sur l'inhibition de la biosynthèse des prostaglandines et des thromboxanes.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

ACTION DES POMMADES ET GELS CONTRE LES DOULEURS MUSCULAIRES

Le froid aide en cas d'inflammations musculaires et le chaud, en cas de troubles chroniques. S'il n'est pas évident de déterminer de quel type de douleur souffre le client ou la cliente, il est conseillé d'essayer les deux variantes. Mais pourquoi et comment les pommades et gels chauffants ou rafraîchissants agissent-ils? On peut expliquer leur action en prenant l'exemple de la capsaïcine et du menthol. L'organisme de l'homme prend conscience du chaud et du froid par l'activation du canal ionique TRP (transient receptor potential channel). La capsaïcine est un agoniste du canal ionique. Elle active les nocicepteurs et stimule la libération de neuropeptides, comme la substance P. Cela provoque d'abord des démangeaisons, des brûlures et un phénomène de vasodilatation. Suit une période réfractaire, avec abaissement du seuil de sensibilité et même, après des applications répétées, une désensibilisation durable. Au final, il y a insensibilité des fibres nerveuses à différents stimuli. Le menthol est un des antagonistes de la capsaïcine. Il se lie au récepteur du froid TRPM8 et déclenche une sensation de froid. Le TRPM8 étant situé aux terminaisons nerveuses libres des fibres A et C afférentes, il a une importance cruciale dans le ressenti du froid.

Source: https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=capsaicin/ https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=menthol (accès le 11.12.2108)

Miriam Kolmann

«NOUS PRÉSERVONS L'ALCHIMIE ET L'INTRODUISONS DANS LE MONDE MODERNE»

Le Dr Renato Kaiser, CEO d'Aurora Pharma SA, est un scientifique passionné. Dans son entreprise, il fabrique des teintures-mères spagyriques selon d'anciennes formules d'alchimie. Pas seulement à partir de plantes mais aussi de minéraux et de métaux.

Renato Kaiser, comment se fait-il qu'un pharmacien diplômé comme vous dirige une entreprise de médecine alternative qui recourt à des traditions alchimistes?
Renato Kaiser: J'avais déjà un penchant pour la philosophie naturelle quand j'étais étudiant. J'ai lu les philosophes grecs et je préférais souvent assister aux cours de philosophie plutôt qu'à ceux de chimie. En tant que scientifique, j'ai toutefois ensuite vécu dans un univers purement scientifique, ce qui me donne aujourd'hui encore la base concrète nécessaire, car je me considère aussi chercheur et scientifique. Mais le fondateur de l'entreprise Aurora Pharma SA, Joseph Lüthi, m'a cependant montré des choses que je croyais impossibles. Un monde nouveau et fascinant s'est alors ouvert à moi, notamment grâce au langage visuel et à la littérature des alchimistes du 15e au 17e siècles. C'est en particulier l'œuvre de Paracelse, que j'ai pratiquement lue en entier, du moins ce qui en a été publié, qui a fait voler en éclats les frontières et cela avec une approche très éthique.

Le **Dr Renato Kaiser,** pharmacien dipl. EPF, est entré au service d'Aurora Pharma Sàrl comme conseiller d'industrie pour élaborer un système d'assurance qualité en 1999. Renato Kaiser est devenu sociétaire en 2001 et il a repris la direction de l'entreprise et la présidence du conseil d'administration en 2004. L'actuelle Aurora Pharma SA, sise à Affoltern am Albis (ZU), est née d'un laboratoire destiné aux personnes intéressées par l'alchimie et créé au début des années 70 par Joseph Lüthi. Joseph Lüthi était un élève de Frater Albertus (Dr Albert Riedel), qui avait occupé une chaire de chimie et d'alchimie aux Etats-Unis et qui avait fondé la «Paracelsus-Research-Society» à Salt Lake City.

Quel était donc le dessein éthique de Paracelse qui exerçait comme médecine, alchimiste, astrologue, mystique et philosophe au 16e siècle?
Il a clairement défini sur quoi l'Ars Medici, autrement dit l'art médical, doit se baser et donc ce qui distingue un bon médecin ou thérapeute. Les quatre piliers de son art médical sont: la philosophie, ou amour de la nature, l'astronomie, l'alchimie et la propriété (caractéristique). Seul celui qui est vertueux peut être un bon médecin. Je trouve que le fait de considérer l'homme dans sa totalité et pas comme une masse de cellules biochimique témoigne d'une pensée holistique. Paracelse a incarné le principe du corps, de l'âme et de l'esprit. Prenez cette anecdote sur la vertu: pour ce médecin, il était évident de demander des honoraires élevés aux patients fortunés alors qu'il traitait les patients nécessiteux sans leur présenter de note. J'aimerais qu'on connaisse mieux Paracelse en Suisse, pays où il est né. Comme précurseur, il aurait mérité une chaire de nouvelle médecine. La spagyrie découle de Paracelse; sans lui, elle serait impensable aujourd'hui. Et Aurora Pharma SA se base sur les écrits et travaux originaux de Paracelse. Nous préservons l'alchimie et l'introduisons dans un monde moderne.

Quand on parle d'alchimie, les néophytes pensent à des cercles fermés qui cherchaient à transformer les métaux vils en or. Sobrement définie, l'alchimie est la science qui porte sur les propriétés des substances et leurs réactions. Et quelle est donc votre définition?
C'est une vision du monde philosophique et naturelle qui se base beaucoup sur la médecine empirique. Naturellement, c'est aussi au sens le plus large la théorie de la transformation des substances. Paracelse dit que chaque homme abrite en lui-même un alchimiste: le processus de digestion, par exemple, n'est rien d'autre que de l'alchimie. Des substances sont broyées, décomposées, purifiées et biochimiquement recomposées. L'alchimie distingue les processus de base masculins et féminins. Dans le langage actuel, on parlerait de cata-

bolisme, processus de dégradation produisant de l'énergie, et d'anabolisme, ensemble des processus de synthèse et de régénération. Le langage alchimiste peut donc parfaitement se traduire dans le langage médical et scientifique moderne, il n'y a pas de magie là-dedans.

Vous produisez des teintures-mères à partir de plantes, de minéraux et de métaux. La spagyrie végétale est bien connue, mais comment fait-on une teinture avec des pierres ou du métal?
Dans les livres de l'Archidoxe, Paracelse décrivait déjà la fabrication de la quintessence des pierres précieuses et des métaux. Ses élèves et ses disciples les ont repris et affinés, de sorte que la fabrication suit bien les processus alchimiques. La particularité de nos teintures-mères est d'être holistiques: nous avons l'huile essentielle, qui représente l'âme de la plante, puis le distillat qui représente le principe de base de l'esprit et enfin les sels minéraux, qui sont le principe de base du corps. Nos médicaments contiennent des substances physiquement détectables. L'analyse par chromatographie en phase gazeuse nous permet de prouver facilement la présence de 50 à 100 substances. Les huiles essentielles ne sont pas modifiées, puisque nous les excluons du processus de fermentation avant de les réintégrer. La distillation, chez nous, se fait de manière fractionnée en fonction de la volatilité des quatre éléments que sont le feu, l'eau, l'air et la terre. Nous avons ainsi autant de principes masculins que féminins dans nos produits et harmonisons donc les vertus curatives activatrices et régénérantes.

DR RENATO KAISER, CEO AURORA PHARMA SA

«Les droguistes sont de grands spécialistes de la médecine naturelle; ils ont une formation formidable et attachent beaucoup d'importance à cette compétence.»

Vous avez mentionné la quintessence des pierres précieuses: c'est un des produits les plus puissants de votre assortiment en droguerie – pourquoi?
L'intérêt porté à la spagyrie-quintessence minérale est important simplement parce qu'elle couvre un autre spectre d'action que la spagyrie végétale. Pour moi, les teintures minérales sont un très bon remède de constitution. Et on peut bien les combiner avec les teintures végétales. Le cristal de roche, par exemple, est un bon produit pour lever les blocages énergétiques, il donne de l'énergie et agit plus ou moins sur tout le corps, et pas seulement sur certains chakras. Le cristal de roche peut donc être associé à tous les remèdes phytothérapeutiques ou spagyriques et renforce leurs effets.

Suite à la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, Swissmedic, l'Institut suisse des produits thérapeutiques, a transféré près de 100 préparations de la catégorie de remise D à la catégorie en vente libre, les produits homéopathiques et anthroposophiques restant dans le commerce spécialisé. Que pensez-vous de cette décision?
C'est indispensable selon moi. Je considère les droguistes et les pharmaciens comme nos partenaires. Pour moi, il n'est pas question que les produits Aurora soient distribués n'importe comment. Je tiens aux prestations de conseil et les droguistes sont justement de grands spécialistes de la médecine naturelle; ils ont une formation formidable et attachent beaucoup d'importance à cette compétence. Je trouve super que la décision de Swissmedic soit enfin prise, car l'homéopathie et la spagyrie appartiennent à la liste D. Si la décision avait été différente, je n'aurais pas distribué mes produits au marché de masse.

Les grands distributeurs se sont fortement engagés pour qu'un nombre plus important de préparations passe en vente libre. Pensez-vous que cette lutte est suspendue pour l'instant ou qu'elle se poursuit?
Elle est certainement encore latente. Mais Swissmedic a fait quelque chose de bien: les autorités ont rassemblé de manière très claire les règles du jeu et les réflexions qui ont mené à la reclassification des médicaments dans un catalogue. Ainsi, tout le monde connaît les conditions de base de chaque transfert. Je suis sûr qu'on ne va pas chipoter avec la décision de première instance de Swissmedic. Mais la pression, du côté politique, reste présente et je suppose qu'une ou deux motions seront encore déposées au Parlement. Le commerce de vente par correspondance aimerait aussi pouvoir vendre des médicaments, ce que je ne trouve pas bien du tout. A ce propos, le commerce de vente par correspondance n'est pas absolument souhaitable pour

l'industrie. Il menace les structures bien établies – nous avons un commerce spécialisé avec du personnel compétent et nous risquons que cette prestation de base ne soit plus garantie.

Comme membre du comité de l'Association suisse en naturopathie, vous vous engagez, aussi au niveau politique, pour la diversité des médicaments dans la médecine complémentaire et alternative. Qu'en est-il, en 2019, de la diversité et de l'acceptation de la médecine complémentaire?
Il faut toujours rester vigilant et faire preuve de beaucoup de persuasion. Je pense qu'il faudra encore 20 ans pour obtenir une réelle acceptation de la médecine complémentaire, tout comme les drogueries ont aussi eu besoin de 20 à 30 ans pour s'établir. Aujourd'hui, les droguistes voient leur statut renforcé par la création d'une liste unique dans le domaine OTC. Ils sont les spécialistes de la médecine complémentaire et ils disposent désormais d'une large palette complète. Cela les renforce aussi au niveau purement économique. Mais il ne faudrait pas se reposer sur ses lauriers, il faut continuer à se profiler, à trouver sa place et à expérimenter de nouvelles choses: qu'est-ce que je représente? Quelles sont mes capacités? Comment suis-je perçu?

Vous êtes un conférencier voyageur: vous avez fait trois exposés au forum de formation, vous intervenez auprès de la Société suisse de phytothérapie médicale, vous animez vos propres séminaires Aurora. Vous sentez-vous investi d'une mission?
Je crois bien. A savoir, transmettre les connaissances que j'ai acquises au fil des décennies. Je ne suis pas quelqu'un qui monte sur scène pour faire son show, mais j'ai volontiers des échanges avec les gens désireux d'apprendre. Nous avons limité les séminaires d'Aurora à 12 participants. Un nombre choisi par expérience: dans un atelier de 12 personnes, les échanges sont plus intenses, chacun peut donner son avis, poser des questions – tout le monde en profite vraiment. C'est pourquoi je trouve que les manifestions, proposées par exemple par le forum de formation, sont en tout cas aussi intéressantes quand elles sont à moitié pleines que lorsqu'elles font salle comble.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

PRÉ- ET PROBIOTIQUES CONTRE LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

En Suisse, les professionnels de la santé utilisent les pré- et probiotiques dans le traitement du surpoids et de l'obésité. Les droguistes aussi. Un travail de bachelor s'est penché sur la fréquence de ces traitements, leurs objectifs et leurs fondements.

La prévalence des cas de surpoids et d'obésité est élevée dans le monde entier. En Suisse, elle atteint 32,2 % pour le surpoids et 14,2 % pour l'obésité[1]. Le microbiote intestinal influençant différents processus dans le corps, toute dysbiose (déséquilibre de l'équilibre bactérien) peut être associée à l'obésité[2,3,4]. De premières études scientifiques montrent que la prise de pré- et probiotiques peut contribuer à une perte de poids[5,6,7,8]. Dans le cadre d'une thèse de bachelor, réalisée par la filière alimentation et diététique de la Haute école spécialisée bernoise de santé, des étudiants ont cherché à savoir si et comment les pré- et probiotiques étaient utilisés dans le traitement du surpoids et de l'obésité chez les adultes par des professionnels de la santé alémaniques issus de différents groupes professionnels en Suisse[9]. Les droguistes étaient un des groupes professionnels concernés par l'étude, car ils sont des interlocuteurs importants pour les personnes en surpoids ou obèses et parce qu'ils peuvent conseiller leur clientèle lors du choix de différents pré- et probiotiques.

Définitions

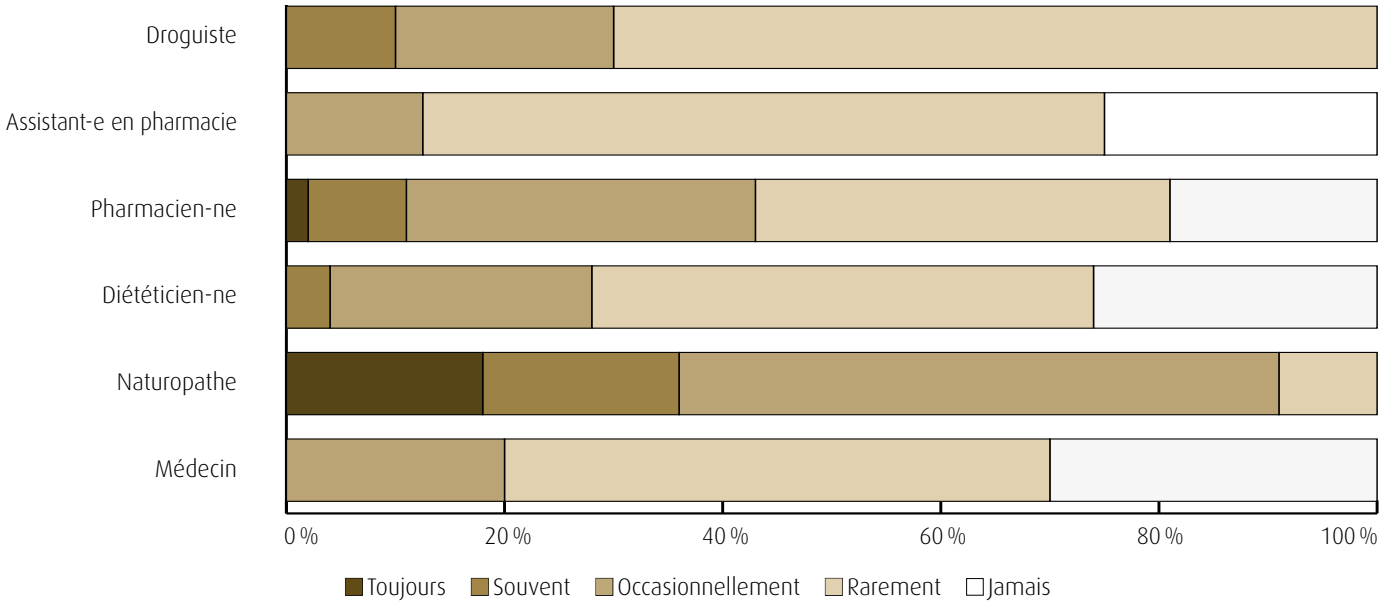
- **Prébiotiques:** ingrédients sélectivement fermentés qui induisent des changements spécifiques dans la composition et/ou l'activité du microbiote intestinal, produisant ainsi un effet bénéfique sur la santé de l'hôte[10].
- **Probiotiques:** micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité adéquate, ont des effets bénéfiques sur la santé de l'hôte[10].

Preuves

Différentes études ont analysé l'influence des pré- et probiotiques sur la réduction de poids. La ma-

LES DROGUISTES UTILISENT RAREMENT OU SOUVENT DES PRÉ- ET PROBIOTIQUES DANS LE TRAITEMENT DU SURPOIDS ET DE L'OBÉSITÉ

A quelle fréquence recourez-vous à des pré- ou probiotiques dans le traitement de patients souffrant de surpoids ou d'obésité?
Répartition en pourcentage de 100 % des réponses par groupe professionnel (n = 162)



jorité des études conclut à des effets positifs. La prise de probiotiques (différentes espèces de lactobacilles, de bactéries bifidus, de streptocoques, d'entérocoques et/ou de saccharomyces {des levures}) a conduit en 3 à 24 semaines à une perte de poids moyenne de 0,54 kg. L'effet était plus net avec un traitement de plus de huit semaines et la prise simultanée de plusieurs espèces de probiotiques[5]. La prise quotidienne de 21 g d'oligofructose pendant 12 semaines a permis une perte de poids moyenne de 1,03 kg[6] et celle de 30 g d'inuline pendant 18 semaines une réduction de 2,7 kg[7]. Les pré- et probiotiques peuvent avoir une influence sur les hormones gastro-intestinales comme la grhéline, le glucagon-like peptide-1 (GLP-1) et le peptide tyrosine-tyrosine (PYY). La prise de pré-et probiotiques peut permettre de réduire les apports nutritionnels et l'appétit tout en influençant la sensation de faim et de satiété. Chez les personnes en surpoids ou obèses, ces facteurs contribuent à la perte de poids[5,6,7,8]. Les études se différenciant tant au niveau de la durée du traitement, que du dosage, des souches ou substrats utilisés et des formes galéniques, il est difficile d'établir des comparaisons. Ces études ne portent en outre que sur un petit panel de participants, ce qui remet en question la représentativité de leurs conclusions. Ces évidences devant donc être pondérées, on ne s'étonnera pas que l'administration de pré- et probiotiques pour le traitement du surpoids et de l'obésité ne figure pas encore dans les recommandations principales. Pour ce faire, d'autres études, avec des échantillons plus importants et des traitements plus longs, sont encore nécessaires.

Résultats du sondage: évaluation globale

En raison de la taille réduite de l'échantillon, les résultats de la thèse de bachelor ne sont pas représentatifs. Ils donnent toutefois un premier aperçu des possibilités actuelles d'utiliser les pré- et probiotiques dans le traitement du surpoids et de l'obésité. L'étude a porté sur l'analyse de 162 questionnaires. Les participants étaient des professionnels de la santé issus de six groupes professionnels: pharmaciens, médecins, droguistes, diététiciens, naturopathes et assistants en pharmacie. 81,5 % des personnes sondées (n = 132) utilisent des pré-et probiotiques surtout occasionnellement (27,8 %) ou rarement (45,1 %). Les sondés utilisent surtout des pré- et probiotiques quand, en plus du surpoids ou de l'obésité, il y a encore d'autres indications pour des pré- et pro-

biotiques, comme des troubles gastro-intestinaux (39,9 %) ou à la demande des patients (22,1 %) (n = 132). 29,6 % des participants estiment que leurs connaissances sur l'utilisation des pré- et probiotiques dans le traitement du surpoids et de l'obésité sont bonnes, 35,6 % suffisantes et 31,8 % insuffisantes (n = 132). L'analyse de l'échantillon montre que plus les personnes utilisent ces produits, mieux elles arrivent à évaluer leurs connaissances. Les motifs les plus évoqués pour expliquer l'utilisation de ces produits sont les recommandations émises lors de formations continues (20 %), les expériences personnelles positives (18,1 %), les bons résultats d'études (15,2 %), les conseils donnés par les fabricants ou les distributeurs (13,5 %) ou encore les demandes des patients (12,1 %) (n = 125).

Résultats du sondage: évaluation des droguistes

Vingt droguistes ont participé au sondage des professionnels suisses de la santé. Contrairement à d'autres groupes professionnels, tous les droguistes ont indiqué utiliser des pré- et probiotiques dans le traitement du surpoids et de l'obésité. 70 % ont déclaré le faire rarement, 20 % occasionnellement et 10 % souvent (n = 20).

Les deux raisons principales justifiant l'emploi de ces produits sont les mêmes que celles mentionnées lors de l'évaluation globale (n = 20), à savoir une indication supplémentaire à l'utilisation de pré- et probiotiques en plus du surpoids et de l'obésité et le souhait des patients. Les droguistes considèrent leurs connaissances sur les possibilités de traitement du surpoids et de l'obésité par les pré- et probiotiques généralement moins bonnes que le reste de l'échantillon: 15 % les estiment bonnes, 25 % suffisantes et 60 % insuffisantes (n = 20). Les motifs expliquant l'utilisation de ces produits sont les mêmes que ceux cités par l'ensemble de l'échantillon, soit les recommandations lors de formations continues (20,3 %), les recommandations des fabricants ou des distributeurs (17,7 %), les expériences personnelles positives (16,5 %) et la demande des patients (12,7 %). Les droguistes ont plus souvent indiqué la publicité par les fabricants ou les distributeurs (12,7 %) que l'ensemble de l'échantillon (7,5 %). En revanche, ils ont moins souvent mentionné les bons résultats d'études (7,6 %) (n = 20).

Sens des résultats et conclusion

Ce sondage montre que la majorité des professionnels de la santé interrogés utilisent les pré- et probiotiques dans le traitement du surpoids et de l'obésité bien que les données probantes soient encore limitées. Cela peut notamment s'expliquer par le fait que les patients demandent ces formes thérapeutiques aux professionnels de la santé. Comme ces professionnels estiment que leurs connaissances à ce propos sont plutôt limitées et qu'il semble que leurs motivations relèvent plutôt de l'influence de l'industrie, il serait important que l'industrie propose des formations continues indépendantes pour que l'utilisation des pré- et probiotiques correspondent bien aux données actuelles. Ceci devrait encore être approfondi par d'autres études d'intervention afin de pouvoir finalement formuler des recommandations concrètes sur les produits et leur utilisation.

| Jasmin Weiss / trad: cs

Sources:
1 Ogna, A., Forni Ogna, V., Bochud, M., Paccaud, F., Gabutti, L., & Burnier, M. (2014). Prevalence of obesity and overweight and associated nutritional factors in a population-based Swiss sample: an opportunity to analyze the impact of three different European cultural roots. European Journal of Nutrition, 53(5), 1281–1290.
2 Lam, Y. Y., Maguire, S., Palacios, T., & Caterson, I. D. (2017). Are the Gut Bacteria Telling Us to Eat or Not to Eat? Reviewing the Role of Gut Microbiota in the Etiology, Disease Progression and Treatment of Eating Disorders. Nutrients, 9(6).
3 Icaza-Chávez, M. E. (2013). Gut microbiota in health and disease. Revista De Gastroenterologia De Mexico, 78(4), 240–248.
4 Gérard, P. (2016). Gut microbiota and obesity. Cellular and Molecular Life Sciences: CMLS, 73(1), 147–162.
5 Zhang, Q., Wu, Y., & Fei, X. (2015). Effect of probiotics on body weight and body-mass index: a systematic review and meta-analysis of randomized, controlled trials. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 67(5), 571–580.
6 Parnell, J. A., & Reimer, R. A. (2009). Weight loss during oligofructose supplementation is associated with decreased ghrelin and increased peptide YY in overweight and obese adults. The American Journal of Clinical Nutrition, 89(6), 1751–1759.
7 Guess, N. D., Dornhorst, A., Oliver, N., Bell, J. D., Thomas, E. L., & Frost, G. S. (2015). A randomized controlled trial: the effect of inulin on weight management and ectopic fat in subjects with prediabetes. Nutrition & Metabolism, 12, 36.
8 Roberfroid, M., Gibson, G. R., Hoyles, L., McCartney, A. L., Rastall, R., Rowland, I., … Meheust, A. (2010). Prebiotic effects: metabolic and health benefits. The British Journal of Nutrition, 104 Suppl 2, 1–63.
9 Weiss J., Jent S., Hautle R. (2018) Bachelor-Thesis: Evaluation des Einsatzes von Prä- und Probiotika zur Therapie von Übergewicht und Adipositas in der World Gastroenterology Organisation Global Guidelines Schweiz.
10 World Gastroenterology Organisation Global Guidelines (2017). Probiotics and prebiotics, 2017.

UNE PETITE PIQÛRE AUX GRAVES CONSÉQUENCES

Une piqûre d'insectes est douloureuse et agaçante, mais en principe sans gravité. A moins d'être allergique. Dans ce cas, mieux vaut réagir au plus vite.

Une allergie au venin d'insectes peut survenir après une piqûre d'abeille ou de guêpe. Les réactions allergiques aux piqûres de frelon, de bourdon ou de fourmi sont beaucoup plus rares. Les frelons et les bourdons sont des insectes pacifiques qui ne piquent que lorsqu'ils se sentent en danger, par exemple pour protéger leur nid. A l'inverse, les moustiques et les taons piquent facilement. Mais contrairement aux insectes mentionnés précédemment, ils ne font pas partie des hyménoptères et ne provoquent que très rarement des allergies.

Ce qui se passe en cas de piqûre d'insectes

Pour le corps, le venin d'insectes est un poison exogène contre lequel il faut se défendre. Le venin d'abeille comme celui de guêpe contient différentes substances, dont des protéines qui sont les principales responsables des réactions allergiques. Les venins d'abeille et de guêpe n'ont pas la même composition. On peut donc être allergique au venin d'abeille et/ou de guêpe. Après une piqûre, la zone concernée peut enfler, devenir chaude et rouge. Si le gonflement ne mesure pas plus de 10 cm et ne dure pas plus de deux à quatre jours, on considère que c'est une réaction parfaitement normale. En revanche, en cas d'allergie, la réaction immunitaire peut être très excessive. En Suisse, 5 % de la population a une réaction allergique après une piqûre d'insectes. Les symptômes peuvent se manifester sur la peau, dans les voies respiratoires, le tube digestif ou le système circulatoire. Souvent, plusieurs organes sont touchés simultanément.

Ce qui aide après une piqûre

«Il est important de rester calme après une piqûre d'insectes», explique le *Prof. Dr Arthur Helbling*, responsable de la polyclinique d'allergologie et d'immunologie à l'Hôpital de l'Ile, à Berne. En plus

PIQÛRE D'INSECTES ET SES CONSÉQUENCES CHEZ LES PERSONNES NON-ALLERGIQUES

MOUSTIQUE

●●●○○ Rougeur
●●○○○ Gonflement
●○○○○ Douleur
●●●●● Démangeaisons

▶ Formation d'une petite enflure à l'endroit de la piqûre

TAON

●●●●○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●●○ Douleur
●●●●○ Démangeaisons

▶ Saignement à l'endroit de la piqûre. Hémorragie secondaire possible

MOUCHE PIQUEUSE

●●●○○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●○○ Douleur
●●●●○ Démangeaisons

▶ Hémorragie secondaire possible

ABEILLE

●●●○○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●●○ Douleur
●●○○○ Démangeaisons

▶ Le dard reste planté dans la peau. L'abeille meurt après avoir piqué

GUÊPE

●●●○○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●●○ Douleur
●●○○○ Démangeaisons

▶ Le dard ne reste pas planté

BOURDON

●●●○○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●●○ Douleur
●●○○○ Démangeaisons

▶ Le dard ne reste pas planté

FRELON

●●●○○ Rougeur
●●●●○ Gonflement
●●●●● Douleur
●●○○○ Démangeaisons

▶ Le dard ne reste pas planté

●●●●● Intense ●○○○○ Faible

Graphique modifié d'après: Initiative-insektengift.de / Images: fotolia.com

Fotolia.com

Les personnes qui se savent allergiques aux piqûres d'insectes ne devraient pas attendre l'apparition des premiers symptômes mais prendre immédiatement un médicament d'urgence.

de rafraîchir la zone de la piqûre, une autre bonne mesure est de surélever la partie du corps concernée, par exemple la jambe. Il faudrait aussi éviter de faire des efforts physiques. En effet, activer la circulation sanguine accélère la propagation du venin dans le sang et augmente la sévérité des enflures.

Si le dard est encore dans la peau, il faut l'enlever et désinfecter la zone de la piqûre. On peut ensuite la rafraîchir avec une compresse froide (par ex. à l'acétate d'alumine), des glaçons ou un cool pack. Car rafraîchir immédiatement la zone peut atténuer la réaction cutanée locale et soulager les démangeaisons. Par la suite, on peut appliquer un gel, une pommade ou un stick anti-inflammatoire contenant un antihistaminique, un analgésique local, de la cortisone ou un produit contre les rhumatismes. En revanche, il faudrait absolument éviter de se gratter. Si la réaction est importante mais pas allergique, on peut aussi recommander la prise d'un antihistaminique pour atténuer les troubles. «Si la personne sait déjà qu'elle aura une réaction allergique, elle devrait prendre immédiatement les comprimés d'urgence, sans attendre l'apparition des premiers symptômes, comme l'urticaire, les problèmes respiratoires, les nausées ou un état de faiblesse. Si l'auto-injecteur d'adrénaline est à portée de main, mieux vaut le préparer au cas où. Enfin, si la personne a pour la première fois une réaction allergique, il convient de l'aider au plus vite», conseille l'allergologue.

Depuis quelque temps, des stylos en céramique

LISTE DES RÉACTIONS AUX PIQÛRES D'INSECTES ET CONSEILS DE TRAITEMENT

Type de réaction	Symptomatique	Traitement aigu	Pathogenèse
Réaction normale	Gonflement de la peau de <10 cm Durée: <24 h	· Rafraîchir la zone de la piqûre, la surélever, ne pas faire d'efforts physiques	Pas d'allergie
Sévère réaction locale	Gonflement de la peau >10 cm (parfois enflure impressionnante de tout le bras/la jambe). Durée >24 h (l'enflure et les démangeaisons peuvent durer toute une semaine)	· Rafraîchir la zone de la piqûre, la surélever, ne pas faire d'efforts physiques. · Anti-inflammatoires non stéroïdiens (traitement local et systémique) · Consulter un médecin en cas de piqûre dans la bouche ou dans la gorge	Pas d'allergie
Réaction toxique	Formation de cloques vers la zone de la piqûre; réaction dangereuse: dès 100 piqûres chez l'adulte, dès 50 piqûres chez l'enfant	En fonction des symptômes (médecin!)	Pas d'allergie
Réaction allergique du système	Généralement allergie de type immédiat	· Il est recommandé de consulter un médecin de toute urgence · Suivant le degré de sévérité: les premiers symptômes apparaissent après quelques minutes et jusqu'à une heure après la piqûre. · Médicaments d'urgence: prise d'antihistaminiques et de cortisone. Ev. injection d'adrénaline dans la cuisse. · En cas d'allergie connue aux piqûres d'insectes, il faudrait toujours avoir les médicaments d'urgence avec soi.	Allergie
Réactions inhabituelles	Notamment: douleurs dans les articulations, fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques, éruption cutanée après un jour	Selon les troubles (médecin!)	Pas d'allergie

Tableau modifié d'après: Gschwend et. al, allergie au venin d'insectes, article de revue dans le Forum médical suisse, 2017

sont disponibles au rayon des dispositifs médicaux. Leur effet est purement physique: une plaquette de céramique appliquée sur la zone concernée réchauffe la peau à cet endroit. Cela réduirait les gonflements et les démangeaisons. Mais aucune étude indépendante n'a encore confirmé leur efficacité.
Pour les personnes qui sont en déplacement et n'ont (presque) rien sous la main: il existe aussi différentes substances naturelles efficaces contre les réactions inflammatoires. Notamment le jus de certaines plantes, comme l'aloe vera, le tussilage, le plantain lancéolé, l'oignon ou le citron, qui a un effet rafraîchissant et antiprurigineux et qui s'applique très facilement.

Prévenir les piqûres d'insectes – conseils pour la clientèle

- Attention quand vous marchez pieds nus: les guêpes et les bourdons ont souvent leurs nids dans la terre et les abeilles adorent les fleurs, notamment le trèfle.
- Evitez les mouvements brusques: face à des gestes intempestifs, les insectes peuvent se sentir menacés, ce qui augmente les risques de piqûre.
- Les aliments attirent surtout les guêpes. Evitez de les laisser en plein air et faites bien attention quand vous mangez à l'extérieur.
- Prudence en buvant directement d'une bouteille ou d'une canette: les boissons gazeuses et la bière attirent les guêpes.
- Renoncez aux substances qui attirent les insectes, notamment les parfums, les sprays coiffants, les crèmes solaires ou de soins cutanés parfumées, etc.
- Pour le jardinage, il est conseillé de porter une chemise à manches longues, un pantalon long, des chaussures fermées et des gants.
- Cueillez les fruits mûrs au jardin et ramassez ceux qui sont tombés: la teneur élevée en sucre des fruits attire les insectes.
- Enlevez les nids et les ruches situés près de votre logement ou de votre lieu de travail – faites-le vous-même (seulement si vous êtes expérimenté) ou recourez aux services des pompiers ou d'un apiculteur.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

> **BROCHURE D'INFORMATION POUR LES CLIENTS**
>
> Aha! Centre d'Allergie Suisse propose une brochure gratuite à l'intention des clients sur le thèmes de l'«Allergie aux venins d'insectes». A commander ou à télécharger en ligne.

CONNAÎTRE LES PLANTES POUR AIDER LES ALLERGIQUES

Les plantes médicinales jouent un rôle important dans le traitement des allergies. Selon une approche holistique, elles soutiennent la capacité à se délimiter et à gérer les sollicitations excessives dans le respect du corps.

Les réactions allergiques à toutes les substances possibles sont en augmentation. Et elles peuvent considérablement nuire à la qualité de vie. Une aide peut venir des plantes médicinales qui, comme l'homme, parviennent à se défendre contre les cellules abîmées. Elles peuvent donc soutenir l'organisme et entraîner notre système immunitaire de manière durable. Voici une sélection des principales plantes médicinales efficaces contre les allergies.

Le classique: Cardiospermum halicacabum

Cardiospermum halicacabum (pois de cœur ou cœur des Indes) est une plante grimpante tropicale. Pour grimper, elle s'entortille autour de son support en faisant des vrilles. Ses graines, qui ont la forme d'un cœur, sont contenues dans un fruit de la forme d'un ballon – qui symbolise le mal-être dans une peau tendue à craquer par l'inflammation. Selon la théorie des signatures, Cardiospermum aide les gens qui doivent régénérer leur vieille structure de vie (peau) enflammée en suivant le chemin de leur cœur. Le mécanisme d'action pharmacologique explique l'effet antiphlogistique par la réduction de l'activité de la phospholipase et, en conséquence, l'inhibition de la libération d'acide arachidonique. Dans ce sens, on parlera donc d'un effet similaire à celui de la cortisone (cortisone-like), laquelle inhibe aussi la fonction de la phospholipase. Les composants déterminants pour l'effet de la plante sont les phytostérines, documentées comme les phytostérols et le β-sitostérol. Autres composants essentiels: les saponines, les flavonoïdes et les tanins[1]. Cardiospermum s'utilise traditionnellement en pommade, à appliquer deux à quatre fois par jour, ou sous forme homéopathique, en dilution D 3-4[2]. En phytothérapie, on peut l'utiliser en teinture-mère, car on ne connaît à ce jour ni contre-indications, ni interactions ni même effets secondaires.

L'inconnu: Solanum dulcamara

Solanum dulcamara (douce-amère ou morelle douce-amère) est également une plante grimpante, mais indigène et qui aime les milieux humides. Son effet curatif s'explique par l'apparition simultanée de fleurs violettes aux étamines jaunes et de baies rouges. Etant de la famille des solanacées, elle aide les personnes qui perdent leur joie de vivre quand le temps est froid et humide et qui réagissent par des réactions allergiques de la peau ou des muqueuses (arthrite)[2]. Les composants déterminants pour son efficacité sont les glycoalcaloïdes stéroïdes (solasodine), les saponines stéroïdes et les tanins. Le mécanisme d'action pharmacologique s'explique par l'inhibition de la cyclo-oxygénase et l'effet cortisone-like de la solasodine[1]. La douce-amère a également des effets immuno-modulants, antiprurigineux, antiallergiques et, grâce aux alcaloïdes stéroïdes, anticholinergiques – car ils rendent la peau plus chaude par vasodilatation, épaississent les tissus et sont antimicrobiens. Traditionnellement, on utilise les extrémités des pousses pour faire des infusions. Comme ces extrémités sont récoltées peu avant la floraison, leur concentration en alcaloïdes ne provoque pas de vomissement, comme c'est le cas pour les baies qui ne sont pas mûres. En Allemagne, on trouve sur le marché une pommade à l'extrait de douce-amère et, en Suisse, la plante et les teintures-mères sont disponibles. En phytothérapie, on peut utiliser la douce-amère en teinture-mère, à usage oral, en faible dosage: 5 à 10 gouttes trois fois par jour. Pour les cas aigus: 5 gouttes chaque heure pendant au maximum trois heures, en suivant l'exemple du dosage de la plante Paullinia cupana, contenant de la xanthine, contre la migraine.

Le sensationnel: Petasites hybridus

Petasites hybridus (grand pétasite ou pétasite hybride) est une plante vivace pionnière dont le panicule émerge hors du sol encore froid au printemps à proximité des cours d'eau. D'après la théorie des signatures, le pétasite a ainsi un effet antispasmodique. Ses propriétés antiallergiques proviennent

des feuilles, dont la forme transmet une protection. L'effet antiphlogistique allergique s'explique par l'inhibition de la synthèse des leucotriènes par les composants du pétasite.

En Suisse, seules les formes galéniques exemptes d'alcaloïdes pyrrolizidiniques sont utilisées. En usage oral, en extrait de feuilles standardisé ou en teinture-mère, selon la pharmacopée homéopathique HAB. La teinture-mère est fabriquée avec les parties aériennes fraîches de Petasitus hybridus et son effet antiallergique est plus doux que celui de l'extrait standardisé. Ce dernier s'utilise dès 12 ans, deux à trois fois par jour contre les symptômes aigus du rhume des foins allergique.

Fotolia.com

Curcuma longa capture les radicaux libres et réduit l'inflammation des cellules de la peau et des muqueuses.

Le branché: Curcuma longa ou xanthorrhiza

Depuis que l'on sait que le nettoyage intestinal peut pour ainsi dire évacuer les allergies chroniques, le mot curcuma est sur toutes les lèvres. Le mécanisme d'action pharmacologique explique que les véritables principes actifs sont les dérivés de l'acide cinnamique, qui sont libérés par le métabolisme gastro-intestinal à partir des curcuminoïdes[4], raison pour laquelle la biodisponibilité du curcuma est déterminante pour obtenir une efficacité optimale. Pour améliorer la résorption du curcuma, on a ajouté de la pipérine aux préparations initiales. Mais leur biodisponibilité est bien moindre que celle des nouvelles préparations de curcuma qui travaillent avec la micellisation moderne[5].

Le curcuma a comme effet principal de capturer les radicaux libres, ce qui réduit l'inflammation de toutes les cellules de la peau et des muqueuses. Le curcuma permet aussi, en favorisant les sécrétions de sucs biliaires, d'émulsionner les corps étrangers lipophiles, ce qui provoque une réduction des triglycérides dans la circulation entéro-hépatique et optimise la circulation sanguine. L'effet hyperémiant dans l'iléon augmente en outre le fonctionnement des plaques de Peyer, ce qui minimise la tolérance aux allergènes. Suivant les fabricants, le curcuma micellisé est proposé sous forme liquide ou en capsules gélatineuses à prendre sous forme de cure. Des changements des habitudes alimentaires individuelles sont alors recommandées.

Les régénérants: Boraginis oleum et Oenotherae oleum

Boraginis oleum (huile de bourrache) et Oenotherae oleum (huile d'onagre[3]) aident en cas d'allergies cutanées chroniques, en raison du mécanisme d'action suivant: lorsque la peau souffre d'une allergie inflammatoire, c'est que l'organisme manque de δ-6-désaturase, enzyme qui métabolise l'acide gras oméga 6 linolénique en acide gamma-linolénique, lequel est ensuite métabolisé en acide dihomo-γ-linolénique. Ce dernier est considéré comme un précurseur à la formation des prostaglandines de série 1, lesquelles ont des effets antiphlogistiques et s'opposent aux effets inflammatoires de l'acide arachidonique et des prostaglandines de série 2. L'huile de bourrache contient environ 21 % d'acide γ-linolénique, et l'huile d'onagre environ 9 %. L'effet thérapeutique est obtenu à partir d'une concentration de 240 à 320 mg d'acide γ-linolénique par jour dès la première année de vie. Le dosage correspondant doit être administré sous forme de capsules, pour prévenir tout risque d'oxydation des acides gras insaturés.

Conseil général sur le traitement des allergies

Le traitement des allergies nécessite, d'un point de vue holistique, la capacité à pouvoir mieux percevoir ses limites et à gérer les sollicitations excessives de manière respectueuse du corps. Dans ce sens, les tanins, comme Hamamelis virginiana et Camelia sinenis, aident globalement à améliorer la perception des limites. Theae viridis folium, Juglans regia et Quercus robur agissent de manière plus spécifique. Enfin, en cas de surcharges, ce sont les tanins, sélectionnés individuellement, qui peuvent aider en favorisant la métabolisation des substances étrangères et la réponse immunitaire via les plaques de Peyer.

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

Sources:
[1] Margret Wenigmann, Phytotherapie. Urban & Fischer, Munich, 2017
[2] Bruno Vonarburg, Homöotanik, Band 3,4, Haug Verlag, Heidelberg, 2001
[3] Ursel Bühring, Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde, Haug, Stuttgart, 4e édition, 2014
[4] Heinz Schilcher, Leitfaden Phytotherapie, Urban & Fischer, Munich, 5e édition, 2016
[5] www.kurkuma.info/bioverfuegbarkeit/2018 (accès: novembre 2018)

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*

Für unsere Land-Drogerie in Sigriswil suchen wir ab März 2019

Drogist/in HF / Drogist/in EFZ Stv.

als Aushilfe und Chef-Stellvertreter/in

für 1 Tag pro Woche und während Abwesenheiten des Inhabers für 3–4 Tage pro Woche.

Wir bieten selbständiges Arbeiten bei Tageslicht in kleinem, kameradschaftlichem Team.

Unsere Stärken:

* Naturheilmittel
* Hausspezialitäten-Sortiment
* Eigenfabrikationen
* Interessante Kundenstruktur
* umfassende Kundenberatung

Weitere Auskünfte erteilt gerne:

Peter Brechbühl Drogist HF
PEDRO-Drogerie Brechbühl
Dorfstrasse 10
3655 Sigriswil
Tel.: 033 251 30 00
sigriswil@pedro-drogerie.ch
www.pedro-drogerie.ch

PEDRO DROGERIE BRECHBÜHL
Dorfstrasse 10 · 3655 Sigriswil
Tel. 033 251 30 00
www.pedro-drogerie.ch
Bei uns steht der MENSCH im Vordergrund im Einklang mit der Natur

GaleniCare entwickelt und fördert mit den Formaten Amavita, Sun Store, Winconcept, MediService und der Beteiligung an Coop Vitality das grösste Apothekennetzwerk der Schweiz. Mit Professionalität sowie innovativen und attraktiven Leistungen erfüllt GaleniCare die heutigen und zukünftigen Erwartungen der Kunden und weiteren Partner im Gesundheitsmarkt. Die Gesellschaft mit Sitz in Bern ist ein Unternehmen der Galenica Gruppe.

VERANTWORTLICHE/R QMS-AUDITOR/IN, 100 %

BERN-BETHLEHEM UND ZÜRICH

AUFGABENGEBIET: Sie stellen die Aktualität des Qualitätssicherungssystems für sämtliche Apotheken des Geschäftsbereichs Retail (Amavita, Sun Store und Coop Vitality) sicher. Für Qualitätsaudits und –coachings gehen Sie vor Ort in unsere Apotheken in der deutschsprachigen Schweiz. Für diese anspruchsvolle Tätigkeit werden Sie exakt eingearbeitet und unterstützt.

IHR PROFIL: Sie sind Pharmaassistent/in oder Drogist/in EFZ oder HF, selbstbewusst und durchsetzungsstark, verfügen über mindestens 5 Jahre Berufserfahrung in einer öffentlichen Apotheke und den Fahrausweis Kat.B. Weitere Infos auf: www.galenicare.com/jobs

WIR BIETEN: Wir sind ein zukunftsorientiertes Unternehmen, bieten Ihnen attraktive Anstellungsbedingungen, ein leistungsorientiertes Salär, einen Firmenwagen und eine sehr selbstständige Arbeitseinteilung.

Fühlen Sie sich der Herausforderung gewachsen?
Dann freuen wir uns auf Ihre Online Bewerbung an susete.pires@galenicare.com. GaleniCare Management AG, Sue Pires, Untermattweg 8, 3027 Bern

Nouvelle 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

Der Schuh passt.
Wie sieht es mit Ihrem Job als HF aus?

Lust auf ein eigenes Geschäft?

Aktuell vermitteln wir folgende Drogerien zum Verkauf:

- **Langnau im Emmental (BE)**
- **Rothrist (AG)**
- **Täuffelen (BE)**

Weitere Auskünfte erteilt
Armin Landtwing
041 740 44 30 / a.landtwing@swidro.ch
swidro-beteiligungs-ag.ch

swidro Beteiligungs AG

Wir suchen per 1. Mai 2019 für unser dynamisches Unternehmen eine Persönlichkeit für die Aussendienstgebiete Bern, Basel, Neuenburg, Jura und Fribourg als

Aussendienstmitarbeiter/In OTC 100 %

mit sehr guten Französischkenntnissen

Haben Sie Freude am Verkauf, eine abgeschlossene Ausbildung als Drogist/In oder Pharma-Assistent/In, dann könnte dies Ihre neue Herausforderung sein. Erfahrung im Aussendienst von Vorteil.

Schaer-Pharma sucht eine kommunikative, flexible und offene Persönlichkeit, die gerne unterwegs ist, sich auf die täglichen Kundenkontakte freut und Ihren Wohnsitz im Grossraum Biel, Bern oder Fribourg hat.

Wenn Sie auch in hektischen Situationen einen kühlen Kopf bewahren und Freude an kosmetischen und pharmazeutischen Produkten haben, dann möchten wir Sie kennenlernen.

Wir bieten Ihnen eine vielseitige und entwicklungsfähige Anstellung in einem zukunftsorientierten Unternehmen mit attraktiven Arbeitsbedingungen.

Sind Sie an dieser Stelle interessiert? Dann senden Sie uns Ihre kompletten

Bewerbungsunterlagen, bevorzugt per Mail oder per Post an folgende Adresse:
Schaer Pharma Service GmbH, Walter Kronenberg,
Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen
079 393 42 60, walter.kronenberg@schaer-pharma.ch

Die Ballenbergstiftung der Schweizer Drogisten betreibt auf dem Ballenberg eine historische Drogerie. Diese hat während den Öffnungszeiten des Museums jeweils 7 Tage die Woche offen.

Daneben werden an maximal 20 Tagen Drogeriespezialitäten für den Verkauf an die Museumsbesucher produziert. Für die kommenden Saisons – jeweils April bis Oktober – suchen wir

eine/n Drogist/In HF für die Produktion

Aufgestellt und gerne auch pensioniert, für eine ganz besondere Aufgabe: Mithilfe Produktion in der historischen Drogerie auf dem Ballenberg. Die Produktion findet jeweils an besucherstarken Tagen statt, vornehmlich an Sonn- und Feiertagen, respektive an Anlässen im Freilichtmuseum Ballenberg. Die Tage werden vor der Saison fixiert und bewilligt, damit ist eine vorausschauende Planung gegeben.

Für die neue Saison – April bis Oktober 2019 – suchen wir

eine/n Drogisten/Drogistin EFZ

für eine ganz besondere Aufgabe: Betreuung der Besucher in der historischen Drogerie auf dem Ballenberg. Fixes Pensum von 3 Tagen pro Woche. Auch für Wiedereinsteigerinnen geeignet.

Ballenbergstiftung der Schweizer Drogisten

Bei Interesse und für Fragen melden Sie sich bei: Beni Haslebacher,
DROPA Drogerie Haslebacher GmbH,
3855 Brienz
Tel. 033 951 09 77
dropa.haslebacher@dropa.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. Pour s'abonner: *info@drogistenverband.ch*, Tél. 032 328 50 30

Ladenlokal zu verkaufen

Landdrogerie in der Nordostschweiz altershalber zu attraktiven Übernahmebedingungen zu verkaufen.

Ab Januar 2021

Umsatz aktuell: 0.65 Millionen

Telefon: 079 626 21 53

NOUVEAU MEMBRE

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

Section: ZS
Naturdrogerie Frey
Simon Frey
Luzernerstrasse 26
6010 Kriens

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours à:
Association Suisse des Droguistes
Ccomité central
Rue de Nidau 15
2502 Bienne

vitagate.ch: Profitez maintenant!

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/yae9tg2h

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.

Inscrivez-vous maintenant:

https://tinyurl.com/y7w4uj7x