d-inside

Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes

MAI 2019

LA BRANCHE OTC SE PRÉPARE AU NUMÉRIQUE

GRÈVE POUR LE CLIMAT: L'AVIS DES APPRENTIS DROGUISTES

USAGE ET ENTRETIEN DES LENTILLES DE CONTACT

TRAITER RAPIDEMENT L'INCONTINENCE URINAIRE

ESD ÉCOLE SUPÉRIEURE DE DROGUERIE
HÖHERE FACHSCHULE FÜR DROGISTINNEN UND DROGISTEN

ESD-Cycle de formation 2020–22
Des perspectives pour l'avenir

Branches soumises à l'examen

Connaissance des médicaments, biologie, chimie, connaissance des plantes médicinales, gestion et vente y compris calcul commercial. Vous recevez des exercices avec les solutions pour préparer l'examen dans un fichier numérique.

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

Journée d'information cycle 2020–22

Lundi 28 octobre 2019, 14h00–17h00.
Toutes les personnes intéressées sont les bienevenue.

ESD Ausbildungszyklus 2020–22
Eine Zukunft mit Perspektiven

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.

Informationstag Zyklus 2020–22

Montag, 28. Oktober 2019, 14.00–17.00 Uhr.
Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

ESD-Cycle de formation 2020–22
Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

ESD-Ausbildungszyklus 2020–22
Nehmen Sie Ihre Zukunft in die Hand. Melden Sie sich jetzt an!

Inscription
à la journée d'information du 28 octobre 2019

Anmeldung
für den Informationstag vom 28. Oktober 2019

Name / Nom: _____

Vorname / Prénom: _____

Adresse / Adresse: _____

PLZ Ort / NPA localité: _____

E-Mail / Courriel: _____

Telefon / Téléphone: _____

Berufs- oder Fachmaturität / maturité prof. ou spécialisée ☐ Gym. Maturität / maturité gymnasiale ☐

Délai d'inscription pour la journée d'information:
Jeudi 24 octobre 2019

Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 24. Oktober 2019

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

Les associations OTC suisses veulent occuper le marché du médicament en ligne – ensemble avec le commerce spécialisé.

4 **L'ASSGP a 50 ans**
L'Association suisse des spécialités pharmaceutiques grand public fête son cinquantenaire

6 **Grève des jeunes pour le climat**
Ce que les apprentis droguistes en pensent

14 **«Une vie pour la droguerie»**
Portrait de Maja Fabich-Stutz – la présidente de la section argovienne de l'Association des droguistes se retire après 13 ans d'engagement

18 **Lentilles de contact**
Manipuler, nettoyer et conserver correctement

22 **Aides à la digestion**
Huiles essentielles et principes amers

25 **Employés Droguistes Suisse**
Un salaire pour les journées d'essai?

26 **Fuites urinaires**
Les aides de l'homéopathie, de la spagyrie et de la physiothérapie

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

L'INDUSTRIE OTC FÊTE 50 ANS DE TRAVAIL ASSOCIATIF

L'Association des spécialités pharmaceutiques grand public (ASSGP) jette un œil sur les 50 années écoulées – et sur l'avenir. L'association de l'industrie OTC élargit son comité pour relever les défis posés par la transformation numérique.

Gabriel Mondaca

Le comité en l'absence du nouvel élu Jürg Frommlet (de g. à dr.): **Dr Urs Lehmann,** CEO Similasan SA; **Markus Burch,** General Manager GSK Consumer Healthcare Suisse SA; **Thomas Wirth,** CEO Biomed SA; la vice-présidente **Andrea Meyer,** responsable du marché DACH des médicaments chez Weleda SA; **Rebekka Iten,** Country Division Head Consumer Health Bayer (Suisse) SA; **Dr Thomas F. Szuran,** directeur du département Products & Brands Galenica SA – Verfora SA; **Hans Züllig,** responsable du marché suisse de Bioforce SA; **Martin Bangerter,** directeur de l'ASSGP.

L'Association suisse des spécialités pharmaceutiques grand public (ASSGP) célèbre ses 50 ans. Une bonne raison de fêter pour les 99 entreprises membres. Et une bonne raison de jeter un œil sur le chemin parcouru ensemble et d'envisager la suite, toujours ensemble. Le comité de l'ASSGP et son directeur, *Martin Bangerter,* ont donc invité les membres pour ce faire à l'assemblée générale du 27 mars. En comparaison avec l'Association suisse des droguistes et ses 126 années d'existence ou la Société suisse des pharmaciens qui a même 176 ans, l'ASSGP est encore en pleine adolescence, a relevé son directeur. Mais elle grandit vite: en une seule décennie, l'ASSGP est passée de 60 à presque 100 membres, si l'on tient compte de tous les membres actifs, associés et passifs. Ensemble, ces entreprises représentent plus de 78 % du marché suisse de l'automédication. En ce qui concerne l'avenir, l'association entend accorder plus d'attention à la transformation digitale – le Members Meeting qui a suivi l'assemblée générale était d'ailleurs entièrement consacré à ce thème, avec plusieurs exposés et une table ouverte (voir l'article de couverture «La branche OTC se prépare au numérique»).

Jürg Frommlet élu au comité

Thomas Szuran, président de l'ASSGP depuis 2013, a dirigé sa dernière assemblée générale. Il renonce en effet à la présidence pour mieux pouvoir se concentrer sur ses tâches de directeur du département Products & Brands et de membre de la direction générale du Groupe Galenica, mais il reste membre du comité comme représentant de Verfora SA. L'assemblée générale a rendu hommage à son engagement efficace et l'en a remercié comme il se doit.

La vice-présidente *Andrea Meyer,* responsable du marché DACH des médicaments chez Weleda SA, reprend la présidence pour une année, car aucun candidat ne s'est présenté à la succession jusqu'à l'assemblée générale. Vu l'augmentation du nombre des membres et l'importante dynamique

et complexité des thèmes à traiter, le comité a proposé aux membres d'élargir le comité à neuf membres. Sur les cinq candidats qui se sont mis à disposition pour occuper ce siège supplémentaire, l'assemblée générale a porté son choix sur *Jürg Frommlet,* General Manager de Melisana SA, et l'a élu 9e membre en son absence. «Le fait que nous ayons eu le choix entre cinq candidats montre que nous sommes sur la bonne voie et que nos membres veulent s'impliquer», a remarqué Thomas Szuran. Les candidats étaient des représentants des entreprises IBSA SA, Johnson & Johnson Consumer Suisse SA, Melisana SA, Mundipharma Medical Sàrl et Wala Suisse SA.

«Impressionné par les compétences OTC»

L'assemblée générale a cédé la place au Members Meeting d'anniversaire avec le discours de félicitation de *Jürg Stahl,* président central de l'ASD. Le conseiller national a eu ces mots devant les quelque 150 représentants de l'industrie OTC: «Je suis très impressionné par les compétences OTC de l'ASSGP et par tant d'engagement de milice – en tant que branche de l'automédication, vous encouragez l'autoresponsabilité de la population.» Jürg Stahl a remis un baume labial fait maison à Martin Bangerter et un dé en acier au président sortant Thomas Szuran: «Parce que l'ASSGP ne fait pas les choses du bout des lèvres mais fournit un travail important et tient dur comme fer à ses objectifs.»

| Lukas Fuhrer / trad: cs

Jürg Frommlet, General Manager de Melisana SA, est élu en son absence au comité de l'ASSGP.

> **EN SAVOIR PLUS**
Les entreprises membres de l'ASSGP.

ÉCOLES EN GRÈVE POUR LE CLIMAT

Le climat fait bouger les jeunes: dans le monde entier, ils sont des milliers à descendre dans la rue pour demander une politique climatique efficace, une utilisation respectueuse des ressources et carrément «sauver la planète». Qu'en pensent les jeunes droguistes?

Inspirés par l'activiste suédoise Greta Thunberg, l'écolière qui fait grève pour manifester en faveur de la protection du climat devant le Parlement suédois, à Stockholm, les jeunes du monde entier se sont rapidement entendus sur le fait que le réchauffement climatique, avec ses conséquences pour les hommes, les animaux et l'environnement, est le thème le plus important et le plus urgent de l'humanité. Via les nouveaux médias, en particulier WhatsApp, les jeunes ont initié le mouvement des «vendredis pour le futur», qui a pris le nom de «grève pour le climat» dans de nombreux pays. Le vendredi 15 mars, près de 65 000 personnes sont descendues dans la rue en Suisse, selon le groupe climatestrike Suisse. Et il ne s'agissait pas seulement d'élèves en grève, mais aussi d'adultes et d'enfants de tout âge. D'autres manifestations ont eu lieu le samedi 6 avril.
d-inside a demandé à des jeunes droguistes si le thème du changement climatique les préoccupe, s'ils vont faire la grève scolaire et participer à la manifestation et s'ils jugent ces actions politiquement efficaces.

ldd

TANJA JÄGGI, 2E ANNÉE D'APPRENTISSAGE, DROGUERIE KILCHENMANN, KRIEGSTETTEN (SO)

Tanja Jäggi, que pensez-vous des grèves climatiques menées par des jeunes pour exiger des autorités qu'elles traitent le changement climatique comme une priorité?
Je trouve bien qu'ils s'engagent. Au cours de culture générale, nous avons observé avec la classe ce qui s'est passé durant la grève du 15 mars à Soleure, puis rédigé un rapport sur le thème du changement climatique. Ce thème intéresse beaucoup notre professeur et nous avons déjà vu des films là-dessus. Mais au niveau de la classe, nous avons décidé de pas participer à la grève pour le climat durant les heures de cours.

Protéger le climat, c'est utiliser moins de ressources et moins consommer. La consommation est-elle importante pour vous? Habits, shopping, toujours le dernier portable…?
Pour moi, il est important que les choses fonctionnent. Mais je n'ai pas toujours besoin d'avoir le dernier modèle. Je fais attention – mais je ne suis pas hyper stricte.

Pensez-vous que les grèves des élèves font bouger les choses – ou qu'elles sont inutiles puisque le changement climatique a des impacts globaux?
C'est en tout cas un problème global qui concerne le monde entier. Le thème a fait grand bruit chez nous, en Suisse, mais je ne crois pas que la prise de conscience change d'un jour à l'autre.

ldd

SARINA STETTLER, 1RE ANNÉE D'APPRENTISSAGE, DROGUERIE SAVOY, ZURICH

Sarina Stettler, Zurich est la ville suisse qui a réuni le plus de manifestants, 12 000 selon climatestrike Suisse, lors de la grève pour le climat, le 15 mars. Que pensez-vous de ce mouvement?
Je n'y ai pas participé personnellement, mais j'ai suivi la manifestation. Je trouve que l'idée est bonne, car ce thème a été négligé jusqu'à présent et toujours reporté. Dans notre école professionnelle, personne n'a fait la grève et nous n'avons que brièvement parlé de la manifestation du 15 mars avec notre enseignante. Mais j'ai naturellement souvent parlé du changement climatique avec mes collègues depuis la grève. Même si je pense que l'on ne peut pas y changer grand-chose.

Les manifestations ont pourtant été prises en considération par les médias et les milieux politiques – n'est-ce pas le signe de potentiels changements?

Cela continuera certainement d'être un thème, mais je doute qu'il se passe quelque chose. Le peuple peut certes protester, mais ce sont ceux qui sont au pouvoir qui doivent agir.

La consommation est-elle importante pour vous?
Pas tellement. Je trouve plutôt exagéré et dispendieux de toujours vouloir avoir la dernière nouveauté. Je m'achète surtout de nouvelles choses, comme des pantalons ou des souliers, quand les anciennes sont hors d'usage. Dans notre école professionnelle, la plupart des éleves, aussi, ne sont pas gaspilleurs.

ldd

SARAH GROSSRIEDER, 2E ANNÉE D'APPRENTISSAGE, DROGUERIE NATUR BERN SA, BERNE

Sarah Grossrieder, des milliers d'écoliers, de gymnasiens, d'étudiants et d'adultes sont descendus dans la rue pour manifester pour la défense du climat dans la capitale fédérale. Que pensez-vous de la grève pour le climat?
J'en ai entendu parler, mais n'y ai pas prêté grande attention. Même si je sais naturellement que notre climat ne va pas bien. Ce n'était toutefois pas un thème majeur jusqu'à présent, ni à l'école professionnelle ni dans mon entourage.

Pensez-vous que les grèves d'élèves peuvent avoir un impact politique?
Les choses peuvent effectivement bouger si beaucoup de monde descend dans la rue – cela rend au moins les gens attentifs au problème.

Que signifie pour vous consommer, avoir le dernier portable, de nouveaux habits?
Je trouve exagéré d'acheter régulièrement le dernier portable. Personne ne le fait d'ailleurs dans mon entourage. Evidemment, j'achète aussi des habits, mais seulement l'indispensable.

La protection du climat signifie utiliser moins de ressources et moins consommer. Y a-t-il des domaines où vous vous limitez volontairement?
Je veille à utiliser moins de sacs en plastique. Et comme j'ai entendu que si chacun plantait un arbre, on pourrait limiter l'excès de CO_2 dans l'atmosphère, ma mère et moi allons planter un arbre à la maison, pour rendre un peu de ce qu'elle nous a donné à la nature.

ldd

LUCA CAMMAROTA, 1RE ANNÉE D'APPRENTISSAGE, DROGUERIE ZUM CHRÜTERHÜSLI SA, BÂLE

Luca Cammarota, que pensez-vous des grèves climatiques qui ont eu lieu à Bâle et dans d'autres villes suisses?
Je n'y étais pas personnellement, mais je me suis intéressé à la question. Je trouve que l'on peut participer aux grèves, mais ce n'est pas une obligation. Le revers de la médaille, c'est aussi les déchets qui traînent partout après ce genre de grandes manifestations.

Bâle a été la première ville suisse à décréter l'urgence climatique. Remarquez-vous quelque chose? Connaissez-vous des gens actifs dans ce mouvement?
Personnellement, je n'ai pas remarqué de grands changements, mais il faut sans doute encore de peu de temps, peut-être les changements seront-ils perceptibles dans quelques mois. Deux bons amis, des gymnasiens, ont participé à la grève pour le climat. Leur motivation est de changer quelque chose pour l'avenir. Mais ils m'ont aussi parlé de participants qui étaient là juste pour ne pas devoir aller à l'école – je trouve cela dommage.

Y a-t-il des domaines où vous vous limitez volontairement pour ménager les ressources naturelles?
Je joue dans un club de football et j'ai décidé de prendre plus souvent le vélo quand on joue à l'extérieur, plutôt de que demander à mon père de m'amener en voiture. Je prends aussi le vélo pour aller à l'école et pour faire des courses. Dans ce cas, je prends aussi un sac à dos, ce qui fait que je n'utilise pas de sacs en plastique.

| Lukas Fuhrer / trad: cs

> **EN SAVOIR PLUS**
Le mouvement «Climate Strike» a été lancé en quelques mois par des jeunes. Voici leurs revendications et leurs principes.

LA BRANCHE OTC SE PRÉPARE AU NUMÉRIQUE

Le secteur du commerce poursuit sa transition numérique. L'industrie OTC suisse fait bloc: les quatre associations de la branche veulent occuper ensemble le canal en ligne pour les produits Consumer Healthcare – et le commerce spécialisé joue un rôle clé en la matière.

Alors qu'on ne peut plus parler du futur sans parler de digitalisation, de disruption ou de transformation numérique, nous vivons et travaillons déjà tous les jours sous le nouveau signe de l'industrie 4.0 ou du «Health 4.0», selon le terme consacré dans le secteur de la santé. Quelques exemples actuels: en cas de troubles de santé, près de 72 % de la population cherche d'abord des informations sur internet ou des applications de santé au lieu de se tourner auprès du personnel spécialisé[1]; les jeunes commandent évidemment des produits et services en ligne – 91 % le font régulièrement[2]; enfin il y a la nouvelle Apple Watch, qui reconnaît les signes de fibrillation auriculaire, est capable de générer un électrocardiogramme et peut envoyer un appel d'urgence en cas de chute – elle aurait ainsi déjà sauvé des vies.

L'industrie Consumer Healthcare suisse met constamment en œuvre des approches digitales, propose des applications et des services numériques, elle recherche, récolte des données et investit dans des contenus numériques pour atteindre les consommatrices et les consommateurs sur la toile. Et elle concentre ses efforts: dans une déclaration commune, les associations de l'industrie OTC que sont l'Association suisse des spécialités pharmaceutiques grand public (ASSGP) et l'Association suisse pour les médicaments de la médecine complémentaire (ASMC) ainsi que les deux associations du commerce spécialisé OTC, l'Association suisse des droguistes (ASD) et la Société suisse des pharmaciens (pharmaSuisse), se sont fixé comme objectif de vérifier la faisabilité d'une plate-forme de santé propre à la branche OTC. L'objectif doit être d'améliorer la visibilité et l'accessibilité sur internet du commerce spécialisé OTC, en particulier pour les consommateurs, par une marque nationale avec toutes ses informations, ses produits et prestations.

Alliance pour la visibilité numérique

Les entreprises OTC se sont aussi penchées sur la transformation numérique lors du 50e anniversaire de leur association (voir article page 4): l'alliance pour le soutien du commerce spécialisé OTC a été présentée en mars au Members Meeting de jubilé de l'ASSGP, devant près de 150 personnalités et décideurs de la branche. Des experts se sont exprimés sur les évolutions techniques importantes dans la branche, l'intelligence artificielle (AI) et l'e-commerce.

La visibilité numérique est la priorité de l'alliance des quatre associations professionnelles. «En tant qu'associations, nous avons le devoir de laisser nos membres participer au passage au numérique et de mettre en lumière leurs compétences, prestations et assortiments», a déclaré *Fabian Vaucher,* président de pharmaSuisse. L'alliance envisage la création d'une plate-forme de santé nationale qui fournirait des informations de santé aux utilisateurs et qui serait

Positionner le commerce spécialisé dans le monde numérique: les quatre associations de l'industrie Consumer Healthcare suisse élaborent des concepts en commun.

reliée aux prestations et produits du commerce spécialisé. «Ce qui vaut pour le commerce stationnaire est encore plus vrai en ce qui concerne l'offre pléthorique sur internet: mieux vaut une seule adresse de référence, compétente et unique», a poursuivi *Martin Bangerter,* directeur de l'ASSGP. *vitagate.ch*, la plateforme de santé qui existe déjà, devrait absolument être intégrée au projet, a précisé Fabian Vaucher. Avec plus de 1000 textes journalistiques et vérifiés scientifiquement concernant des thèmes de santé en rapport avec les drogueries et les pharmacies, *vitagate.ch* a su s'imposer avec succès comme plateforme de santé – près de 4000 usagers y passent environ quatre minutes et demie tous les jours.
La qualité est un facteur déterminant pour assurer la loyauté des clients – aussi bien dans le monde en

INTERVENTION PARLEMENTAIRE «VENTE PAR CORRESPONDANCE DE MÉDICAMENTS NON SOUMIS À ORDONNANCE»

Le vendredi 22 mars, *Jürg Stahl,* président de l'ASD et conseiller national, a déposé un postulat qui demande au Conseil fédéral de «déterminer dans quelle mesure et à quelles conditions l'article 27 de la loi sur les produits thérapeutiques (LPTh) et, le cas échéant, d'autres dispositions peuvent être modifiés pour autoriser la vente par correspondance de médicaments non soumis à ordonnance, sans réduction de la sécurité du traitement et sans réduction de la qualité par rapport à la remise en magasin spécialisé. Il présentera les résultats de cette étude dans un rapport.»
Explication: les mois précédents, soit juste après l'entrée en vigueur de la révision de la LPTh, de nombreuses interventions ont été déposées au Parlement en vue de la libéralisation de la vente par correspondance des médicaments. Les restrictions légales concernant la vente par correspondance des médicaments non soumis à ordonnance ont toutefois été confirmées par le législateur lors de la révision de la LPTh: garantir que la remise par correspondance offre des compétences et des conseils analogues à la remise en magasin spécialisé. Le postulat charge le Conseil fédéral d'examiner la situation de manière approfondie – et de proposer éventuellement de nouveaux paramètres pour la vente par correspondance, de sorte qu'il y ait les «mêmes conditions pour tous les acteurs du marché».
Vous trouverez ici le texte du postulat.

Teboforti n®
uno 240

Nouveau: Grandeur supplémentaire d'emballage à 60 comprimés
- 240 mg une fois par jour
- Bonne tolérance[1,2]
- Efficacité prouvée dans 500 études[1,2]

Extrait spécial de Ginkgo

En cas de diminution de la concentration, pertes de mémoire et sensations de vertige

Publicité à la TV du 13 mai au 2 juin

Information professionnelle abrégée Tebofortin®
C: Tebofortin® uno 240: 1 comprimé filmé (CF) contient 240 mg d'extrait sec de feuilles de ginkgo-biloba (rapport drogue-extrait 35-67:1), quantifié à 52,8-64,8 mg de ginkgoflavonglycosides et à 12,96-15,84 mg de lactones terpéniques (ginkgolides, bilobalide), agent d'extraction: acétone 60% (m/m). **I:** Tebofortin® est utilisé en cas de baisse des capacités intellectuelles s'accompagnant de troubles tels que diminution de la concentration, pertes de mémoire, vertiges (liés à l'artériosclérose). **P:** Tebofortin® uno 240: Les adultes prennent 1 CF (240 mg) par jour, à avaler sans croquer avec un peu de liquide. **CI:** Tebofortin® ne doit pas être pris en cas d'hypersensibilité connue aux préparations de ginkgo-biloba. Il ne doit pas être donné aux enfants et aux adolescents de moins de 18 ans. Si vous souffrez de maladie convulsive (épilepsie), veuillez consulter votre médecin avant la prise de Tebofortin®. **IA:** Dans de très rares cas les médicaments à base de ginkgo peuvent provoquer des troubles digestifs, des maux de tête, des réactions allergiques de la peau et aller jusqu'au choc allergique. **EI:** Une interaction avec les anticoagulants ne peut être exclue. **Pr.:** Tebofortin® uno 240: 20, 40 und 60 comprimés filmés (CF). **Cat.:** D. **Titulaire de l'autorisation:** Schwabe Pharma SA, Küssnacht am Rigi. Pour de plus amples informations, consulter www.swissmedicinfo.ch

Références
[1] von Gunten A et al. Efficacy of Ginkgo biloba extract EGb 761® in dementia with behavioural and psychological symptoms: A systematic review. World J Biol Psychiatry. 2016 Dec; 17 (8): 622–633.
[2] Gavrilova SI et al. Efficacy and safety of Ginkgo biloba extract EGb 761® in mild cognitive impairment with neuropsychiatric symptoms: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multi-center trial. Int J Geriatr Psychiatry. 2014 Oct; 29 (10): 1087–95

SCHWABE
Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

ligne qu'offline. Des contenus compétents, informatifs et authentiques créent un cadre transparent et digne de confiance pour les services de la branche. «Content is king» dit-on dans le jargon de la pub et du marketing: les contenus de qualité attirent particulièrement les utilisateurs, génèrent leur fidélité et sont essentiels pour figurer en bonne place dans les moteurs de recherche.

Le marché OTC en ligne doit rester en main du commerce spécialisé suisse

Il faut tenter d'opposer une résistance à l'arrivée potentielle des grandes plates-formes, comme Amazon, Alibaba ou Google, dans le marché OTC suisse grâce à une plate-forme de santé commune. D'autres secteurs de l'e-commerce helvétique, dans lesquels les plates-formes susmentionnées n'ont jamais pu s'établir comme dans les pays voisins ou aux Etats-Unis, prouvent que cet objectif est réaliste. Notamment parce qu'au moment de leur entrée sur notre marché, il y avait déjà des prestataires en ligne nationaux, qui avaient souvent gagné la confiance des clients suisses avec des mêmes marques en ligne et offline. Des exemples figurent d'ailleurs dans le «Retail-Outlook 2019» de Credit Suisse[3]. Pour que cela réussisse aussi dans le marché OTC, il est indispensable que la branche et ses prestations ne soient pas seulement visibles mais surtout disponibles en ligne. Mais le commerce en ligne des médicaments est en principe interdit en Suisse et seules quelques rares exceptions sont possibles (voir texte page 12). Différentes interventions parlementaires, encore pendantes, visent justement à libéraliser les conditions pour le commerce en ligne OTC, en particulier dans le domaine «Click'n Buy», autrement dit commander et payer en ligne avec ensuite une livraison directe. Avec le soutien de l'alliance des associations, *Jürg Stahl*, président de l'ASD et conseiller national, a déposé un postulat qui demande au Conseil fédéral d'analyser la situation et de présenter des solutions pour faciliter la vente par correspondance sans réduire la sécurité de traitement par rapport à la remise en magasin spécialisé

(voir texte page 10). «Le postulat donne la possibilité d'avoir une vue d'ensemble des effets de la vente par correspondance sur le commerce stationnaire», déclare Jürg Stahl.

Comment notre branche Consumer Healthcare pense-t-elle occuper le marché OTC en ligne à brève échéance? Par une bonne couverture de la présence en ligne et par le principe «Click and Collect»: le client doit pouvoir choisir à partir d'un vaste assortiment Consumer Healthcare et commander («Click») – puis passer en droguerie ou pharmacie pour chercher son produit («Collect»). Selon les spéculations de la branche, une fois que les consommateurs auront autant confiance dans le canal en ligne du commerce spécialisé que dans leurs drogueries réelles, ils ne seront pas aussi prompts à passer à un autre prestataire en ligne.

On a beaucoup entendu le terme de sécurité des traitements au meeting de l'ASSGP. C'est le principe suprême dans le commerce des médicaments. «La qualité et la sécurité offertes par le commerce spécialisé stationnaire doivent aussi être prioritaires dans le canal numérique», a souligné le directeur de l'ASSGP. Pour sa part, *Karoline Mathys*, responsable de la surveillance du marché à l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic et intervenante invitée à l'assemblée, a salué le fait que la branche soit consciente de l'importance de la sécurité des médicaments dans l'e-commerce. La numérisation figure aussi en bonne place dans l'agenda de l'autorité d'autorisation et de contrôle des médicaments; mais elle doit prioritairement traiter des domaines où les acteurs ne se plient pas à la loi. Mots-clés: cybersécurité et trafic illégal de médicaments. Les conditions-cadres régulatrices sont en revanche déjà fixées pour une plate-forme telle que la branche se l'imagine. En effet, la formule «Click and Collect» n'est pas considérée comme de la vente par correspondance.

Zur Rose veut aussi contrer les Global Players

Près de trois quarts de tous les Etats de l'UE interdisent la vente par correspondance des médicaments soumis à ordonnance, comme le montre un sondage de l'association allemande des pharmaciens (ABDA)[4]. La vente par correspondance de médicaments non soumis à ordonnance est possible sans ou avec de minimes conditions dans les pays de l'UE. Les prestataires principaux sont le groupe suisse Zur Rose et le néerlandais Shop Apotheke Europe. En 2018, Zur Rose a réalisé près de 1,2 milliard de francs, procédé à plusieurs acquisitions et a vu sa croissance augmenter de 22,8 % par rapport à l'année précédente. Son directeur, Walter Hess, a présenté la stratégie du groupe à la branche de l'OTC réunie au meeting de l'ASSGP: l'entreprise veut occuper le marché du médicament en ligne au niveau européen, aussi dans l'intention d'opposer une résistance aux acteurs internationaux que sont Amazon et Alibaba.

Lors de la table ronde, Martin Bangerter, directeur de l'ASSGP, a voulu savoir si Zur Rose pouvait imaginer collaborer avec la branche OTC, notamment pour une plate-forme telle que présentée. «Nous pouvons bien en discuter», a répondu Walter Hess. Il a remercié la branche de son invitation et conclu: «Nous pouvons chercher ensemble de nouvelles voies, c'est nouveau. Il y a encore deux ou trois ans, cela aurait été impossible.»

| Lukas Fuhrer / trad: cs

Sources:
1 Statista Onlinebefragung für die Deutsche Apotheker- und Ärztebank, 2018
2 «Le e-commerce en Suisse, de 2010–2017», Office fédéral de la statistique, 2018
3 Credit Suisse Retail Outlook «Pas un jeu d'enfant pour Amazon en Suisse», 2019
4 www.abda.de/pressemitteilung/drei-viertel-aller-eu-staaten-verbieten-versandhandel-mit-rezeptpflichtigen-arzneimitteln/ (dernière consultation 8.4.2019)

VENTE PAR CORRESPONDANCE DE MÉDICAMENTS EN SUISSE

En Suisse, la loi n'autorise pas la vente par correspondance de médicaments. Seules les pharmacies détentrices d'une autorisation de vente par correspondance, autorisation assortie de strictes conditions, peuvent envoyer des médicaments, mais seulement s'il y a une ordonnance médicale – ce qui vaut aussi pour tous les médicaments OTC. Dans ce cas, l'envoi doit aussi être précédé d'un conseil dispensé par un professionnel de la santé. Les drogueries n'ont légalement pas le droit d'obtenir une autorisation de vente par correspondance. Mais les médicaments OTC peuvent être commandés sur le site en ligne d'une droguerie ou d'une pharmacie et les consommateurs peuvent venir les chercher en magasin – c'est à ce moment que le conseil spécialisé exigé a lieu. Ce principe s'appelle «Click and Collect». Les médicaments en vente libre de la catégorie de remise E, les compléments alimentaires, les produits cosmétiques et les produits d'entretien de même que les dispositifs médicaux ne sont pas interdits à la vente par correspondance et peuvent donc être vendus par les shops en ligne.

Traiter correctement le rhume des foins

D'importantes quantités de pollens circulent à nouveau dans l'air ces jours. De nombreuses personnes développent des réactions allergiques, qui limitent leur efficacité et leur qualité de vie. Mais ce n'est pas une fatalité. Le bon traitement permet en effet de triompher des symptômes.

Conséquence de la concentration croissante de pollens dans l'air, de plus en plus de personnes réagissent par une allergie. En Suisse, environ 1,2 million de personnes souffrent du rhume des foins, qui est donc la maladie allergique la plus répandue. Les symptômes typiques sont des yeux qui piquent, brûlent ou rougis, des picotements dans la gorge ainsi que le nez obstrué ou qui coule, des crises d'éternuements ainsi que des maux de tête voire des problèmes respiratoires. L'allergie aux pollens n'est pas une maladie anodine puisqu'elle perturbe le sommeil, les facultés de concentration et l'efficacité au travail. Il faudrait donc la traiter. Comme les plantes fleurissent à des moments différents, le rhume des foins apparaît à un autre moment selon les individus et même parfois plusieurs fois par année. Près de 70 % des personnes concernées réagissent aux pollens de graminées, qui fleurissent de fin avril jusqu'à mi-juillet. Et il est pratiquement impossible d'y échapper puisqu'il existe près de 8000 sortes de graminées différentes qui produisent toutes d'énormes quantités de pollens. Pollens qui peuvent, quand les vents sont favorables, être transportés sur des distances pouvant aller jusqu'à 500 kilomètres. Et il suffit de 20 pollens diffus par mètre cube d'air pour déclencher des symptômes chez une personne allergique.

Le bon traitement

Si l'allergie aux pollens n'est pas traitée, elle peut évoluer en asthme allergique. La bonne nouvelle, c'est que les différents troubles peuvent bien être soignés de manière ciblée avec des remèdes homéopathiques.

Similasan

Similasan SA
Chriesiweg 6, 8916 Jonen
056 649 90 50
contact@similasan.swiss
www.similasan.swiss

Similasan Rhume des foins N°1 aide en cas de rhume des foins avec des yeux qui brûlent, des larmoiements, des gonflements des muqueuses nasales et conjonctives, des démangeaisons dans le nez et une sensation d'oppression au niveau du front. **Similasan Spray nasal** est indiqué en cas de rhume avec gonflement des muqueuses nasales et de rhume des foins. **Similasan Rhume des foins N°2** aide en cas de troubles respiratoires. Les globules soulagent en outre les irritations de la muqueuse oculaire, accompagnées de fortes démangeaisons. S'il s'agit d'une allergie aux pollens de graminées, **Similasan Rhume des foins N°3** peut s'utiliser tant pour les cas aigus que de manière préventive. **Similasan Réactions allergiques des yeux** soulage les yeux tuméfiés, rougis ou qui démangent. **Similasan BlephaCura®** sert à nettoyer le bord des paupières, par ex. pour éliminer les pollens. Enfin, **Simalaya Douche nasale** et **Simalaya humidifiant nasal** sont recommandés pour nettoyer en douceur et hydrater les muqueuses nasales.

Similasan Rhume des foins N°1. Cardiospermum halicacabum D4, Luffa operculata D6, Sabadilla D4, Galphimia D4. 7 globules/1 comprimé par prise. L'emploi approprié du médicament n'a donné lieu à aucun effet secondaire attesté à ce jour. Similasan Spray nasal. Kalium bichromicum D6, Luffa operculata D6, Sabadilla D6. Vaporiser plusieurs fois par jour dans les deux narines. L'emploi approprié du médicament n'a donné lieu à aucun effet secondaire attesté à ce jour. Similasan Rhume des foins N°2. Pollen ambrosiae D15/D20. 7 globules par prise. L'emploi approprié du médicament n'a donné lieu à aucun effet secondaire attesté à ce jour. Les cas présentant des difficultés respiratoires marquées (spasmes bronchiaux, asthme) devraient faire l'objet d'une consultation médicale. Similasan Rhume des foins N°3. Graminis pollen D15/D20, Sabadilla (Schoeocaulon officinale) D12. 7 globules/1 comprimé par prise. L'emploi approprié du médicament n'a donné lieu à aucun effet secondaire attesté à ce jour. Similasan Réactions allergiques des yeux. Apis mellifica D6, Euphrasie 3c D6, Sabadilla D6. 1–2 gouttes par œil plusieurs fois par jour. Dans des cas isolés, des réactions d'hypersensibilité telles que brûlures, irritations, rougeurs, démangeaisons et douleurs ont été observées au niveau des yeux lors de l'emploi approprié de SIMILASAN réactions allergiques des yeux. Lorsqu'il s'agit de petits enfants, n'utiliser les gouttes que sur prescription médicale. Utiliser les monodoses sans conservateur pour les enfants en bas âge. A utiliser uniquement après un avis médical en cas d'opacification du cristallin (cataracte) ou de glaucome. Catégorie de remise: D. Pour toute information complémentaire sur le produit, veuillez consulter la notice d'emballage sur www.swissmedicinfo.ch, Similasan SA, 8916 Jonen

Maja Fabich-Stutz

1963	Maja Fabich-Stutz voit le jour à Sarmenstorf (AG)
1981–1984	Apprentissage de droguiste à la droguerie Maurer à Dottikon (AG)
1984–1986	Ecole supérieure de droguerie (ESD) à Neuchâtel
1986	Reprise de la droguerie familiale
1988	Maja Fabich-Stutz devient présidente de l'association des arts et métiers nouvellement créée de Sarmenstorf qu'elle présidera jusqu'en 2005
1993	Elue au comité de la section argovienne de l'Association des droguistes
2006–2019	Présidente de la section argovienne de l'Association des droguistes

Miriam Kolmann

POUR LE NÉGOCE, LA DROGUERIE ET LE COMMERCE DE DÉTAIL

Maja Fabich-Stutz a présidé la section argovienne de l'Association des droguistes 13 ans durant. Disposant d'un réseau incroyable, elle a su faire connaître la droguerie aux politiciens de la santé. Sans que son propre magasin ni sa famille n'en pâtissent: Maja Fabich-Stutz a toujours su les intégrer à ses projets.

Le 29 avril (après le bouclage de cette édition donc), *Maja Fabich-Stutz* a remis son mandat de présidente de la section argovienne de l'association des droguistes (ADV). Elle a présidé la section et représenté les intérêts des droguistes dans son canton pendant 13 ans, depuis 2006. «C'était le moment idéal pour moi», déclare Maja Fabich-Stutz. Elle nous accueille dans sa droguerie, à Sarmenstorf, petite commune de la région argovienne du Freiamt. C'est ici, après avoir toujours donné la priorité à l'association, qu'elle veut mobiliser ses forces, réaliser de nouvelles idées, investir dans son magasin. «La révision de la LPTh est terminée, la liste unique fait son entrée en droguerie. Dans notre canton, nous avons aussi terminé la mise en œuvre de l'ordonnance sur la formation professionnelle et, plus généralement, je ne remets aucune affaire en cours à mon successeur», assure Maja Fabich-Stutz. Le nouveau président *Andreas Meier,* propriétaire de la droguerie Meier à Niederrohrdorf, peut commencer à travailler avec un comité qui dirige la section depuis dix ans dans sa composition actuelle. «Ce sera naturellement autre chose sans Maja – c'est une droguiste passionnée, elle vit pour son magasin, pour le commerce de détail, pour sa région», déclare *Manfred* Meier, membre du comité et propriétaire des drogueries Natura à Küttigen et Suhr. Manfred Meier, responsable de la formation au sein de la section, est sûr que le comité bien rôdé saura parfaitement gérer les affaires – le nouveau président a aussi pu profiter d'une période d'introduction de six mois avec Maja Fabich-Stutz.

Retour sur le passé

Les origines de la droguerie de Maja Fabich-Stutz remontent à l'époque de la Seconde Guerre mondiale: rationnement de l'essence oblige, le médecin de Willmergen a voulu réduire ses passages à Sarmenstorf et a confié au grand-père de Maja Fabich-Stutz, président de la section locale des samaritains, le suivi médical des habitants de la commune. Comme son grand-père était rémunéré pour les soins dispensés avec des produits naturels, sa grand-mère a ouvert un petit magasin d'alimentation pour vendre la marchandise – et les premiers médicaments ont aussi bientôt trouvé place dans les rayons. Cette activité a tellement plu à son fils *Franz Stutz,* le père de Maja Fabich-Stutz, qu'il a appris la profession de droguiste et ouvert, en 1957, la droguerie de Sarmenstorf, sous sa forme actuelle. Il s'avéra que cette forme était trop grande pour la cité qui ne comptait alors que 1500 âmes. Bien que lui et sa femme Irma aient aussi vendu des produits alimentaires dans la droguerie, ils devaient presque remplir la moitié du magasin avec des emballages vides pour que cela ait quand même l'air de quelque chose. Le couple a aussi dû reporter son rêve d'enfant jusqu'au moment où les frais de la construction de la droguerie ont enfin pu être absorbés. Les années suivantes, la vie leur a enfin donné trois garçons et une fille. Les fils sont devenus artisans – Maja, droguiste. Lorsque son père est décédé en 1974, sa mère *Irma* a continué d'exploiter la droguerie avec une directrice jusqu'à ce que Maja, ses études à l'ESD achevées en 1986, ne reprenne le magasin. Le nom familial «Droguerie Stutz» a per-

UNE VIE POUR LA DROGUERIE
d-inside vous propose une série de portraits de personnalités qui ont largement œuvré pour la droguerie.

duré et Maja l'a aussi conservé lorsqu'elle a épousé son mari *Roland Fabich* un an plus tard.

Réseau de pointe dans le domaine de la santé

Le réseau de Maja Fabich-Stutz est légendaire – pas seulement dans la branche de la droguerie, mais dans l'ensemble du secteur de la santé. Il n'y a pas une politicienne ou un politicien de son canton qu'elle ne connaisse personnellement. Elue inespérément présidente de l'association des arts et métiers de Sarmenstorf à 26 ans, elle a vite appris comment les commerces locaux pouvaient se soutenir mutuellement. Elle a rencontré ses homologues cantonaux, soit environ 80 autres présidents, principalement des hommes. «Dès lors, j'ai représenté les intérêts des commerces de Sarmenstorf et en même temps ceux des drogueries», souligne Maja Fabich-Stutz.

C'est essentiellement *Susanne Hochuli* qui lui a ouvert les portes de la politique de la santé. En 2010, l'ancienne conseillère d'Etat argovienne en charge du Département de la santé et des affaires sociales a participé à une table ronde de l'ADV. Participaient aussi à cette discussion sur «Les services de soin et la responsabilité personnelle», *Christine Egerzegi,* conseillère aux Etats, *Ruth Humbel,* conseillère nationale, *Barbara Roth,* présidente de la commission de santé du Grand Conseil argovien, et *Martin Bangerter,* président de l'ASD. «Susanne Hochuli a écrit pendant toute la discussion – je pensais déjà qu'elle se préparait pour sa prochaine séance», se souvient Maja Fabich-Stutz. Mais après la discussion, la politicienne lui a montré ses notes. «Elle m'a dit: ‹Lisez donc ça – on pourrait y intégrer partout les drogueries.› Dès le lendemain, nous étions en lien avec son comité consultatif et tout le système de santé du canton», poursuit Maja Fabich-Stutz. «Susanne Hochuli avait reconnu que les drogueries aident à limiter les coûts.»

MAJA FABICH-STUTZ, PRÉSIDENTE SORTANTE DE LA SECTION ARGOVIENNE DE L'ASSOCIATION DES DROGUISTES

«C'est presque comme dans une grande cuisine: je suis le chef et je répartis le travail.»

Un concept de conseil facteur de réussite

Lorsque Maja Fabich-Stutz a repris la droguerie familiale en 1986, elle a développé l'assortiment des aliments bio, avec des saucisses au soja et des produits au tofu. «Nous étions les premiers de la région à proposer une offre bio et cela fonctionnait très bien. Par contre, je ne peux plus voir de saucisses au soja aujourd'hui car la marchandise invendue finissait alors dans nos assiettes.» La médecine naturelle a ensuite fait son entrée dans sa droguerie de campagne. Maja Fabich-Stutz s'est intéressée à l'homéopathie et a pu faire venir deux homéopathes connus d'Allemagne pour faire des formations. En Suisse, il n'y avait encore pratiquement pas d'offres de formation dans ce domaine dans les années 80. C'est aussi à ce moment que son concept d'«histoire de santé» a pris forme. «Je me demandais pourquoi les gens allaient toujours directement chez le médecin quand ils ne se sentaient pas bien. Sans doute parce qu'il connaissait leur histoire de santé. C'est ainsi que j'ai commencé à écrire avec mes clients leur histoire de santé.» Le concept a fait ses preuves et la propriétaire de la droguerie a continué de se former en médecine naturelle, «grandissant avec les clients», comme elle le dit. Il est vrai qu'elle s'occupe de certains d'entre eux depuis déjà 30 ans. Elle inscrit leurs histoires de santé sur des fiches conservées dans l'espace conseil de sa droguerie. Aujourd'hui, Maja Fabich-Stutz se consacre presqu'exclusivement au conseil individuel dans sa droguerie. Elle a aussi développé son propre modèle de rémunération: ses clients peuvent réserver une consultation d'une heure de 8 à 9 heures du matin et de 13 h 30 à 14 h 30 au prix de 90 francs. Le reste du temps, la consultation est gratuite, mais les clients doivent attendre leur tour. «Certains viennent avec leur portable et travaillent en attendant», confie Maja Fabich-Stutz. Le droguiste *Tony Baranzini,* complice de longue date de Maja Fabich-Stutz et inspecteur des drogueries du canton d'Argovie, ne cache pas son admiration pour son modèle commercial: «La droguerie de Maja est très axée sur ses conseils et sa présence – elle a su se créer une énorme clientèle»

«J'ai un super mari»

Maja Fabich-Stutz est la mère de deux filles de 29 et 30 ans. L'aînée est droguiste et travaille dans l'entreprise. «C'est uniquement parce que mon mari Roland a renoncé à sa carrière que mon engagement pour le magasin, le commerce et les drogueries a été possible», explique Maja Fabich-Stutz. C'était son choix – avant même le passage à l'ESD, le couple avait décidé qu'en dehors de son travail à 100 % comme installateur électricien, il se consacrerait à sa famille le soir, quand Maja devait s'occuper de ses mandats.

«J'ai un super mari – il est aussi mon secrétaire. J'écris pratiquement tout à la main et lui le reporte, de manière organisée, sur l'ordinateur.» Elle a aussi toujours inclus ses filles – des grands événements dans sa propre droguerie aux foires commerciales, Maja Fabich-Stutz était toujours accompagnée de sa famille. «C'est presque comme dans une grande cuisine: je suis le chef et je répartis le travail.»
Aujourd'hui, la droguerie occupe 4 équivalents plein temps, dont trois droguistes titulaires d'un diplôme de suppléance – ce qui lui a permis de s'engager pour l'ADV. Durant la période de Carnaval, toute l'équipe est déguisée. D'ailleurs, comme au temps de son père, on peut aussi acheter au sous-sol des costumes, des perruques, des masques, des maquillages qui ménagent la peau et des accessoires pour cet événement annuel – Sarmenstorf est une commune qui fête dignement Carnaval. «Mon équipe aime cette période: trois semaines durant lesquelles nous accueillons des clients de bonne humeur et en santé», précise Maja Fabich-Stutz en souriant.

Passage à une plus jeune génération

Maintenant, Maja et Roland Fabich-Stutz se réjouissent de prendre une semaine de vacances en mai et de passer leurs dimanches ensemble – ce qui n'était pratiquement jamais le cas durant ses 13 ans à la présidence de l'ADV. Le couple a cependant souvent voyagé durant les vacances d'entreprise, en automne. Leur cadette travaillant dans le secteur du tourisme, ils ont notamment eu l'occasion de partir deux semaines et demie en Australie. Et comme ils aiment les comédies musicales, leurs soirées de libre et leurs dimanches sont déjà bien remplis. Au niveau professionnel, Maja Fabich-Stutz veut investir dans la formation continue. «Quand on travaille avec la médecine naturelle, il faut avoir soif de connaissances, cela ouvre de nouvelles voies pour les traitements», affirme la propriétaire de droguerie.
L'assemblée générale du 29 avril – comme l'ASD – rendra hommage en bonne et due forme aux longues années d'engagement de Maja Fabich-Stutz à la présidence de la section argovienne de l'association des droguistes. Maja Fabich-Stutz remet la présidence à une plus jeune génération d'un cœur léger: «Les jeunes droguistes remplissent des tables entières lors de nos assemblées – ce sont des femmes et des hommes très actifs, des directrices et directeurs d'entreprise qui contribuent concrètement à façonner leur avenir.»

| Lukas Fuhrer / trad: cs

> **EN SAVOIR PLUS**
En 2016, Maja Fabich-Stutz et l'ancienne conseillère d'Etat Susanne Hochuli expliquaient dans *d-inside* leur conception d'un système de santé idéal et le rôle des drogueries dans ce domaine.

Miriam Kolmann

APPLICATION DIRECTE SUR LES YEUX

Liberté totale pendant le sport, pas de limitation du champ de vision: les lentilles de contact ont beaucoup d'avantages. Ces petites aides visuelles nécessitent toutefois des soins minutieux. C'est donc bien pratique quand la droguerie peut proposer les produits adéquats.

Les lentilles de contact doivent être soigneusement entretenues et conservées car des impuretés peuvent provoquer des infections.

Les lentilles de contact, une conquête raffinée du monde moderne, facilite la vie, tant lors d'activités sportives qu'au quotidien. Cette invention n'est toutefois pas aussi nouvelle qu'on le croit. Ainsi, l'ophtalmologue Adolf Gaston Eugen Fick a créé les premières lentilles de contact, en verre, en 1887. Le procédé a été constamment amélioré par la suite de sorte qu'il est pratiquement possible de proposer aujourd'hui une correction précise pour toutes les formes de défauts de vision. Les lentilles qui reposent directement sur le liquide lacrymal permettent d'avoir un champ visuel libre, car la vision latérale est nette et n'est pas perturbée par le bord de lunettes. De plus, les lentilles ne se cassent pas. Aujourd'hui, il existe pratiquement des lentilles pour tous les problèmes de vision et tous les yeux. Outre les versions rigides et souples, il existe aussi les lentilles jetables qui peuvent être portées plus longtemps. Pour autant qu'elles soient bien ajustées, elles peuvent rester en place jusqu'à un mois. Les lentilles toriques, qui existent en versions souple et rigide, s'utilisent en cas d'astigmatisme. Ce sont surtout les valeurs de dioptrie et les indications sur l'axe qui sont importantes dans ce cas de courbure cornéenne. Les lentilles orthokératologiques, aussi appelées lentilles ortho-K ou len-

tilles de nuit, se portent de nuit, comme leur nom l'indique. Durant la nuit, elles modèlent progressivement la superficie centrale de la cornée et réduisent ainsi la myopie. Cette correction nocturne permet de ne plus devoir porter des lunettes pendant la journée. Mais comme la correction est réversible, il faut toujours les remettre le soir, ce qui devrait être accompagné d'un contrôle médical. Il existe aussi différentes variantes pour la presbytie. Soit les lentilles qui fonctionnent selon le principe de la monovision, à savoir l'optimisation d'un œil pour la vision de près et l'autre pour la vision de loin. Les lentilles multifocales se basent sur le principe des verres de lunettes progressifs qui offrent une vision parfaite à toutes les distances et, avec les lentilles de vision alternée, la partie supérieure corrige la vision de loin et la partie inférieure la vision de près, exactement comme les lunettes à verres progressifs. Avec le système de vision simultanée, le centre corrige la vision de près et la périphérie la vision de loin, ce qui permet de voir simultanément près et loin – une image nette et une image floue sont simultanément projetées sur la rétine. Le cerveau se concentre alors sur l'image nette et se débarrasse de celle qui est floue. Enfin, il existe aussi des lentilles de contact pour enfants, mais il faut bien veiller à leur entretien et à leur port.

ldd

BURCIN KARA, OPTOMÉTRISTE ES (BSC) ECCO, AUGENARZTZENTRUM ZURICH SA

«Pour réagir à tout changement, il ne faut pas faire l'impasse sur des contrôles de suivi réguliers.»

Conserver des lunettes à portée de main

En principe, tout le monde peut porter des lentilles de contact. «Elles conviennent à tous ceux qui, pour des raisons sportives ou esthétiques ou simplement parce qu'ils sont dérangés par le manque de confort des lunettes, ne veulent justement plus porter de lunettes», explique *Burcin*

À AJOUTER À VOTRE PHARMACIE DOMESTIQUE!

CREME VULNERAIRE WIDMER

L'AIDE IMMÉDIATE EN CAS DE PLAIES POUR LES GRANDS ET LES PETITS

- Adaptée aux adultes et enfants de tout âge
- Pour le traitement des petites blessures, petites lésions cutanées, petites éraflures ainsi que des petites brûlures

CREME VULNERAIRE WIDMER. **COMPOSITION:** 1 g de crème contient: 10 mg de Kaolinum ponderosum (kaolin) additionné de 10 % m/m d'Argento ustum (argent), 588 mg d'eau à 0,0003 % m/m d'argent. **INDICATIONS/POSSIBILITÉS D'EMPLOI:** Petites lésions cutanées, petites blessures, éraflures et brûlures de petite surface. **POSOLOGIE/MODE D'EMPLOI:** Appliquer la CREME VULNERAIRE Widmer sur la lésion à traiter en une couche de l'épaisseur du dos de la lame d'un couteau et la protéger, si besoin, avec un pansement. Il est conseillé de répéter le traitement. **LIMITATIONS D'EMPLOI:** Contre-indications: plaies graves, ouvertes et profondes. La CREME VULNERAIRE Widmer est uniquement destinée à l'usage externe. Éviter tout contact avec les yeux. **PRÉCAUTIONS:** En cas d'application topique concomitante d'une préparation vulnéraire contenant des enzymes protéolytiques, la teneur en argent peut réduire l'effet de ces enzymes. **EFFETS INDÉSIRABLES:** Aucun connu à ce jour. **PRÉSENTATION:** CREME VULNERAIRE Widmer 20 g, liste D. Pour de plus amples informations, veuillez consulter la version exhaustive de l'information professionnelle publiée sous www.swissmedicinfo.ch. Louis Widmer SA, 8952 Schlieren.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Dermatologica Widmer

Kara, optométriste ES (BSc) ECCO au centre Augenarztzentrum Zurich SA. «Ce qui est particulièrement important, c'est de contrôler les spécificités anatomiques et de choisir les lentilles correspondantes.» Par rapport aux porteurs de lunettes, les porteurs de lentilles profitent de nombreux avantages. Notamment le fait que, même si la correction est importante, les yeux ne paraissent ni plus petits ni plus grands. «Outre les considérations esthétiques, il y a aussi le champ de vision qui est plus grand. Les lentilles bougent avec les yeux, ce qui permet d'avoir toujours une vision optimale. Par ailleurs, la vue s'améliore chez les myopes car l'image projetée sur la rétine n'est pas plus petite. Et les lentilles peuvent égaliser des déformations de la cornée, comme dans le cas du kératocône, ce qui permet d'obtenir une vision particulièrement bonne.» L'optométriste recommande toutefois de toujours garder des lunettes à portée de main. «En cas d'inflammation, il ne faudrait pas porter de lentilles. Et il est recommandé de faire une journée ‹sans› chaque semaine. Et pour pouvoir réagir immédiatement à tout changement, il ne faut pas faire l'impasse sur des contrôles de suivi réguliers.»

Les bases de l'entretien des lentilles

L'utilisation des lentilles nécessite un certain doigté. Ce qui implique de faire quelques efforts les premières fois ainsi qu'un certain temps d'adaptation. Porter les lentilles trop longtemps peut en outre nuire à l'oxygénation de l'œil. Il faudrait donc choisir un produit particulièrement perméable à l'oxygène, comme les lentilles rigides. Elles sont aussi plus petites que les lentilles souples et reposent plus aisément sur le film lacrymal, ce qui permet un meilleur «nettoyage par le bas» par le liquide lacrymal. Pour toutes ces raisons, les lentilles rigides peuvent se porter très longtemps. Mais certaines personnes ne s'habituent pas à la sensation de corps étranger dans l'œil et finissent donc par choisir des lentilles souples. Ces dernières s'adaptent à la cornée et leur tolérance spontanée est nettement plus élevée, même pour les personnes qui ont les yeux sensibles. Enfin, leur dia-

RÈGLES D'HYGIÈNE POUR LES LENTILLES DE CONTACT

Le port de lentilles nécessite de respecter des mesures d'hygiène pour éviter toute infection.

- Se laver les mains: avant de mettre ou d'enlever les lentilles, se laver les mains avec un savon non parfumé puis les essuyer avec une serviette qui ne peluche pas.
- Pas d'eau du robinet: les lentilles et leur étui ne doivent pas être nettoyés à l'eau du robinet car elle contient des germes.
- Les solutions pour la conservation des lentilles sont à usage unique et il faut en changer tous les jours.
- Rincer tous les jours les étuis avec une solution saline et les essuyer avec une lingette cosmétique. Changer après trois mois.
- Enlever les lentilles pour dormir. Sauf les lentilles ortho-K qui ne se portent que la nuit. Les lentilles à port continu restent aussi en place durant la nuit.
- Port continu: suivre les recommandations du spécialiste en ce qui concerne la durée du port et l'intervalle de remplacement.
- Contrôle: tous les six à douze mois auprès du spécialiste qui a adapté les lentilles.

NOUVEAUTÉ

BAYER (SCHWEIZ) AG

L'association éprouvée de principes actifs (acide hyaluronique et dexpanthénol) prend soin de vos yeux en cas de sécheresse, rougeurs, irritations ou sensation de brûlure. La nouvelle génération de produits propose en plus des caractéristiques améliorées: système tampon moderne (citrate au lieu du phosphate), conservation prolongée (36 mois au lieu de 24), manipulation plus aisée (flacon compte-gouttes plus souple) et utilisation prolongée après ouverture (12 mois au lieu de 3 pour le flacon compte-gouttes).

www.bepanthen.ch

mètre étant plus grand, leur assise est aussi plus stable. Elles existent sous forme de lentilles journalières, à usage unique.
L'entretien des lentilles de contact est plus fastidieux que celui des lunettes, car les lentilles ont besoin de soins et d'un nettoyage quotidiens. Il faudrait accorder l'attention qu'elles méritent à leur entretien car des erreurs de manipulation ou des impuretés peuvent provoquer des infections. Il existe des produits d'entretien spécifique pour les lentilles rigides et les lentilles souples ainsi que des solutions tout en un. Pour choisir le produit qui convient parfaitement, il faudrait se renseigner auprès de l'opticien qui a adapté les lentilles. Ensuite, on peut très bien acheter le produit en droguerie. La droguerie Neumarkt, à Berthoud (BE), dispose justement d'une vaste palette de produits adaptés. «Nous avons un assortiment très large de produits d'entretien pour lentilles, qui comprend tous les produits phares, aussi bien pour les lentilles rigides que les souples. Autrement dit, les produits tout en un, les solutions de peroxyde, les solutions salines pour rincer les lentilles et des comprimés de déprotéinisation. Nous avons aussi des gouttes réhydratantes pour les porteurs de lentilles», explique *Andreas Bräm,* directeur de la droguerie. Ces gouttes qui humidifient les yeux sont très demandées. Il est donc essentiel de toujours pouvoir remettre aux clients les produits dont ils ont l'habitude. «Nous ne proposons jamais aux porteurs de lentilles de changer de produit car des ingrédients différents pourraient provoquer des irritations oculaires. Et pour conseiller un nouveau produit d'entretien, nos priorités sont la bonne qualité et la bonne tolérance des ingrédients ainsi que la présence la plus minime possible de conservateurs. Par ailleurs, les solutions tout en un devraient avoir une teneur élevée en acide hyaluronique», poursuit Andreas Bräm. Il ne vend toutefois pas de lentilles dans sa droguerie. «On en trouve auprès de nos partenaires de shops en ligne. Mais il est important de n'acheter que des lentilles qui ont été adaptées par un opticien».

| Stephanie Weiss / trad: cs

EN SAVOIR PLUS

Optiquesuisse, l'association d'optométrie et d'optique, décrit en détail les différents types de lentilles de contact.

RAISON NO 1:

Carmol® soulage mon malaise

10 RAISONS POUR CARMOL®

La force des plantes Carmol®
Huiles essentielles de anis étoilé, sauge, muscade, lavande, cannelle de Chine, citronnelle, lavande aspic, clou de girofle, thym, citron, eau de mélisse et lévomenthol

1 ml de solution contient: Huiles essentielles 7.7 mg, spir. melissae 1.54 mg, lévomenthol 15.5 mg. Contient 64% vol. d'alcool. Catégorie de remise D. Iromedica SA, Oberstrasse 222, 9014 St-Gall. L'information professionnelle complète est publiée sur www.swissmedicinfo.ch.

HUILES ESSENTIEL AMERS POUR LA

Via le système parasympathique, les principes amers agissent en profondeur au niveau du système digestif. Via l'air, les huiles essentielles agissent sur le système limbique, par le plexus solaire ou par hyperémie. Les deux soutiennent le complexe travail de la digestion, qui doit, d'une part, tirer matériellement profit de la nourriture absorbée et, d'autre part, intégrer son côté émotionnel.

Les principes amers agissent via les récepteurs de l'amer situés au fond de la langue, lesquels, via le nerf vague, activent les sécrétions dans le système digestif, améliorant ainsi l'assimilation et la résorption des aliments. Ce qui est important dans les formules, c'est l'association des différentes drogues amères car les molécules amères sont détectées par 25 récepteurs appelés Tas2R (pour «taste receptor, type 2»)[1]. Chacun de ces récepteurs reconnaît d'autres principes amers et peut inhiber ou activer différemment le système nerveux végétatif. Ces principes amers ne constituent pas une classe chimique unique. Ils présentent une structure de terpènes ou de glycosides avec un groupe de lactones[2].

Huile essentielle amère: principe amer ou huile essentielle?

C'est la pharmacopée qui définit clairement la différence entre principe amer et huile essentielle amère. Une plante médicinale, dont le composant principal est un pur principe amer, sera considérée comme amère et dite Amarum purum. Si les composants responsables de l'effet de la plante sont aussi bien des substances amères que des huiles essentielles, la plante sera Amara aromatica. En raison de leur large spectre d'action, ces plantes n'ont pas un mode d'action universel: elles peuvent avoir des effets carminatifs, sédatifs, antiphlogistiques, analgésiques, spasmolytiques, anti-ulcérogènes ou encore favoriser la motilité.

LLES ET PRINCIPES DIGESTION

L'huile essentielle amère de l'absinthe convient parfaitement pour expliquer la synergie des différents mécanismes d'action. Des études cliniques portant sur Artemisia absinthium ont démontré à plusieurs reprises le puissant effet anti-inflammatoire via divers processus inflammatoires (NF-κB = nuclear factor «kappa-light-chain-enhancer» of activated B-cells)[3]. L'absinthine amère active en outre le nerf vague via le système parasympathique. La forme d'application en cure est souvent de la poudre en capsule. Le thé serait préférable, mais son amertume nuit fortement à la compliance.

Huile essentielle pure en cas de dysfonctionnement digestif

- **Météorisme:** les huiles essentielles pures sont d'abord utilisées en cas de météorisme. C'est un symptôme fréquent qui peut être provoqué par une dyspepsie, le syndrome du côlon irritable ou un dysfonctionnement du pancréas et du système des voies biliaires. Des modifications athéroscléreuses des vaisseaux sanguins du système digestif ou des intolérances alimentaires peuvent également provoquer de désagréables formations de gaz[1,4]. Le traitement pour réduire la formation de gaz dans l'estomac et l'intestin et améliorer leur résorption par le système circulatoire mésentérique passe par l'administration des classiques que sont Pimpinella anisum, Foeniculum vulgare, Carvi carum et Mentha × piperita.
- **Gastrite:** Matricaria recutita passe pour être le remède classique en cas de gastrite aiguë et Achillea millefolium en cas de gastrite chronique. Les deux agissant par la cascade de l'acide arachidonique ont des effets anti-inflammatoires et analgésiques, sédatifs sur le SNE (système nerveux entérique, le «cerveau du ventre») et donc aussi spasmolytiques. Achillea millefolium a généralement des effets plus puissants que Matricaria recutita, car l'amertume est plus prononcée. Les symptômes aigus, comme les inflammations, les tensions et de possibles infections par Helicobacter pylori, sont prioritairement traités avec des huiles essentielles. Pour prévenir toute récidive, on peut recommander de les associer avec des principes amers pas trop puissants.

La force des plantes Carmol®
Huiles essentielles de anis étoilé, sauge, muscade, lavande, cannelle de Chine, citronnelle, lavande aspic, clou de girofle, thym, citron, eau de mélisse et lévomenthol

1 ml de solution contient: Huiles essentielles 7.7 mg, spir. melissae 1.54 mg, lévomenthol 15.5 mg. Contient 64% vol. d'alcool. Catégorie de remise D. Iromedica SA, Oberstrasse 222, 9014 St-Gall. L'information professionnelle complète est publiée sur www.swissmedicinfo.ch.

- **Dyspepsie et côlon irritable:** on suppose que les patients qui souffrent de dyspepsie et d'un syndrome du côlon irritable ont un système nerveux entérique plus sensible et réagissent donc plus fortement aux signaux du «cerveau du ventre» (SNE) que le commun des mortels[1]. Les causes multifactorielles nécessitent une bonne anamnèse et des conseils de qualité. Dans ce contexte pathologique, l'administration initiale d'huiles essentielles sédatives et antiseptiques est idéale. Pour un traitement réussi, on les associera durant les six premières semaines à des principes amers doux (valeur d'amertume <10000) puis on les remplacera par des substances amères plus fortes en fonction de l'évolution de la maladie. Avant d'établir tout concept thérapeutique, il faut vérifier qu'il n'y a pas de trouble de la résorption du lactose ou du fructose, ce qui est souvent le cas chez les patients souffrant de dyspepsie ou de côlon irritable. Enfin, la symptomatique comprend également la consommation excessive de café et d'alcool ainsi que des repas irréguliers.
- **Constipation:** les principes amers sont considérés comme une alternative aux anthranoïdes en cas de constipation. Dans l'idéal, on les prendra après les repas et avant le coucher. Si la constipation est provoquée par un manque d'hyperémie ou par le météorisme, le premier choix portera sur des carminatifs (Anisi fructus, Foeniculi fructus, Carvi fructus, Menthae folium, Matricariae flos, Millefolium folium)[5].

Forme galénique et mode de prise

Comme le système digestif fonctionne de manière optimale dans des conditions chaudes et humides, la tisane non sucrée de teinture est à privilégier. Le dosage standard est de trois à quatre tasses par jour, la dernière devant être prise juste avant le coucher.

Principes amers et huiles essentielles pour une digestion optimale

Les huiles essentielles servent d'abord pour la symptomatique aiguë des troubles digestifs qui concernent la circulation sanguine et la colonisation des muqueuses par des agents infectieux. Leur spectre d'action englobe l'atténuation de la symptomatique aiguë et comprend des effets carminatifs, antiphlogistiques, analgésiques, spasmolytiques, antiseptiques, sédatifs, antiémétiques et favorisant la motilité. Les huiles essentielles agissent par ailleurs via le système nerveux végétatif, souvent par le canal calcique, qui régule le tonus musculaire et ont donc des effets sédatifs. Enfin, par leur parfum, elles agissent directement sur le système limbique, dans le cerveau, qui est responsable de la digestion émotionnelle[4,6].

Globalement, les principes amers ont des effets plus intenses et plus durables que les huiles essentielles. Leur mode d'action, via le nerf principal du système parasympathique, touche la régulation causale de la digestion. Comme les huiles essentielles, les principes amers provoquent une irritation des muqueuses, qui induit une sensation de chaleur immédiate. Comme ils agissent plus en profondeur, les principes amers pris sur la durée ont un effet asséchant que n'ont pas les huiles essentielles.

Comme le tube digestif a des échanges constants avec le SNE, système qui compte plus de 100 millions de cellules nerveuses, l'idéal est de combiner des huiles essentielles sédatives, carminatives, antiseptiques et spasmolytiques avec des principes amers cholagogues, spasmolytiques, antiseptiques, hyperémiants, antiphlogistiques et favorisant fortement la motilité[1].

En conclusion, on pourrait dire que les principes amers s'utilisent surtout pour la digestion matérielle des aliments tandis que les huiles essentielles concernent plutôt la digestion émotionnelle. Comme manger est une expérience sensorielle, on associera les deux groupes de principes actifs dans une formule individualisée pour optimiser la digestion de manière individuelle.

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

Sources:
1 Margret Wenigmann, Phytotherapie. Urban & Fischer, München, 2017
2 Siegfried Bäumler, Heilpflanzen Praxis Heute, Band 2 Rezepturen und Anwendungen, Urban & Fischer, 2. Auflage, 2013
3 www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23011328 (Artemisia absinthium: Hyperämie und Entzündungshemmer im Verdauungstrakt), 3/2019
4 Dietrich Wabner, Christiane Beier, Aromatherapie, Urban & Fischer, 2. Auflage, 2012
5 Volker Fintelmann, Rudolf Fritz Weiss, Lehrbuch Phytotherapie, Hippokrates Verlag, 12. Auflage, 2009
6 Jänicke, Grünwald, Brendler, Handbuch Phytotherapie, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, 2003

Millefolium folium a des effets carminatifs en cas de constipation, surtout si elle est provoquée par un manque d'hyperémie ou du météorisme.

Fotolia.com

TRAVAILLER SANS ÊTRE PAYÉ?

Les entreprises sont toujours plus nombreuses à vouloir tester leurs candidats favoris dans leur environnement de travail avant tout engagement et les invitent donc à des journées d'essai. Mais qu'en est-il du versement d'un salaire?

Les entreprises considèrent parfois les certificats de travail et les références fournies d'un œil sceptique et proposent des journées de travail à l'essai. Cela peut être une chance pour les deux parties: l'employeur peut se faire une idée de l'employé, apprécier son potentiel et ses connaissances; l'employé découvre les activités quotidiennes de l'entreprise et les procédures internes, fait la connaissance de ses supérieurs et de ses collègues et découvre son cadre de travail.

Convention souvent absente

Le thème des conditions de travail est rarement abordé avant la journée d'essai. Le candidat n'ose souvent pas discuter d'un dédommagement ou de la prise en charge des frais par l'entreprise avant l'essai – la crainte de ne pas être engagé l'emportant. Suivant l'issue du travail à l'essai, le point de vue des personnes concernées peut changer. Si l'employeur n'est pas satisfait, il refusera d'envisager le versement d'une rémunération. Si l'employé n'obtient pas le poste, il souhaitera certainement être payé, vu les circonstances.

En pratique

S'il n'y a pas d'autre convention ou s'il n'existe aucune convention à ce sujet, une rémunération est supposée. Selon l'art. 332, al. 1 CO, l'employeur est tenu de payer au travailleur le salaire convenu, usuel ou fixé par un contrat-type ou par une convention collective. Si l'employeur ne veut payer ni les frais ni un salaire pour la journée d'essai, cela doit être communiqué, respectivement convenu, au préalable. Il n'en va pas de même pour les journées de stage dont l'objectif est de découvrir la place de travail et l'équipe et non de fournir un travail au vrai sens du terme. Dans ce cas, de nombreux employeurs paient néanmoins les frais.

Les candidats qui sont annoncés à l'assurance-chômage devraient faire preuve de prudence. Ils ne sont pas autorisés à accepter des rémunérations supplémentaires ou doivent les déclarer. Les candidats qui sont encore employés par un autre employeur et prennent une journée de congé pour faire leur journée de travail d'essai ne peuvent en principe pas non plus accepter un quelconque dédommagement. Car selon l'art. 329d, al. 3 CO, si, pendant les vacances, le travailleur exécute un travail rémunéré pour un tiers au mépris des intérêts légitimes de l'employeur, celui-ci peut lui refuser le salaire afférent aux vacances ou en exiger le remboursement s'il l'a déjà versé. Si le candidat a un accident durant la journée d'essai, l'assurance de l'entreprise doit le prendre en charge – indépendamment du fait qu'une rétribution ait été convenue ou non au préalable.

Prise en charge des frais des entretiens d'embauche

En principe, le candidat doit prendre lui-même en charge les frais découlant de son entretien d'embauche. Les frais de déplacement ne peuvent être facturés au potentiel employeur que si cela a été explicitement convenu auparavant. Il y a toutefois des exceptions, comme lorsque c'est l'entreprise elle-même qui contacte un candidat et l'invite à un entretien. Dans ce cas, l'entreprise devrait payer les frais de déplacement, car les négociations ont été voulues par cette dernière. L'employeur est aussi tenu de prendre les coûts en charge s'il se comporte de manière malhonnête durant l'entretien d'embauche, par exemple s'il convoque un candidat alors que le poste est déjà attribué ou n'a pas à être repourvu.

| Regula Steinemann / trad: cs

80 ANS D'EMPLOYÉS DROGUISTES SUISSE
Réservez la date de l'assemblée générale:
dimanche 26 mai 2019

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.

QUAND LA VESSIE S'AFFAIBLIT

L'incontinence urinaire est généralement très désagréable pour les personnes concernées. Mais ce problème n'est pas une fatalité qu'on ne peut qu'endurer: un traitement entamé assez tôt permet souvent de le maîtriser.

Susanne Keller

Devoir se relever plusieurs fois pour aller aux toilettes pendant la nuit: en Suisse, près d'un tiers des plus de 65 ans souffre d'incontinence urinaire.

Cela arrive chaque fois que madame Stocker (personne fictive) tousse ou éternue: quelques gouttes d'urine s'écoulent de manière incontrôlée. C'est pourquoi, à 85 ans, elle n'ose presque plus sortir et se retrouver en société. L'incontinence urinaire est très pénible car les personnes concernées ont toujours peur de perdre le contrôle. Ce problème ne touche pas que les seniors, il peut aussi concerner des personnes plus jeunes. Ainsi selon les informations du centre pour la vessie et le plancher pelvien de la Clinique pour femmes de l'Hôpital cantonal de Baden (AG), 28 % des moins de 60 ans souffriraient d'incontinence urinaire en Suisse et 35 % des plus de 60 ans. Au home pour personnes âgées, 90 % des résidents sont touchés[1]. Comme la prévalence de l'incontinence urinaire augmente avec l'âge, on peut supposer que ce phénomène va encore prendre de l'ampleur à l'avenir. Une méta-analyse sur l'incontinence montre que ce problème est mondial[2]. En raison de l'anatomie de leur bassin, les femmes sont plus souvent touchées que les hommes. Les principaux facteurs de risque sont les grossesses, les accouchements spontanés, surtout s'ils sont très longs ou nécessitent une intervention au niveau du vagin, notamment avec une ventouse ou un forceps. Outre le surpoids et le fait de soulever de lourdes charges, les autres facteurs de risque sont la toux chronique, la consommation excessive de nicotine et des interventions répétées au niveau du plancher pelvien. Le manque d'œstrogènes, qui survient naturellement lors de la ménopause, favorise souvent les cystites à répétition et donc parfois aussi les états d'irritation de la vessie. Un prolapsus génital (descente de l'utérus ou autre organe du bassin) peut aussi être à l'origine de l'incontinence urinaire.

Il existe différentes formes d'incontinence. Une des formes les plus fréquentes est l'incontinence par impériosité, qui résulte généralement d'une vessie hyperactive ou hypersensible. En cas de vessie hyperactive, aussi appelée Overactive Bladder (OAB),

l'origine du problème réside dans la vessie elle-même, soit sa musculature est trop active, soit sa muqueuse est beaucoup trop sensible. «Les patients ressentent souvent un besoin impérieux d'uriner même si les quantités d'urine sont faibles. Ce problème perturbe aussi beaucoup le repos nocturne», explique le *Dr méd. Rüdiger Mascus,* médecin-chef au centre pour la vessie et le plancher pelvien de l'Hôpital cantonal de Baden. Dans les cas extrêmes, les patients n'arrivent même plus à atteindre les toilettes à temps. «Comme la capacité de la vessie est limitée, beaucoup de patients réduisent alors leurs apports hydriques, ce qui a des effets négatifs.» Les causes à l'origine de l'OAB peuvent être des inflammations de la vessie, des calculs ou des tumeurs ainsi que des maladies dégénératives, comme la démence ou la maladie de Parkinson. Dans la plupart des cas, toutefois, la cause ne peut être clairement définie. Une autre forme fréquente est l'incontinence d'effort. «Dans ce cas, le problème réside dans la musculature et le tissu conjonctif du plancher pelvien, autrement dit la structure de soutien de la vessie, des organes génitaux et de l'intestin. Quand la pression augmente dans le ventre, comme quand on trébuche, qu'on fait du jogging, qu'on rit ou dévale une montagne, il peut y avoir des fuites urinaires involontaires», détaille Rüdiger Mascus.

L'aide des méthodes conservatrices

Soumis aux efforts occasionnés par la grossesse et l'accouchement, le plancher pelvien des femmes est beaucoup plus exposé au risque d'incontinence que celui des hommes. Le processus de vieillissement et le début de la baisse du taux hormonal affectent encore plus la musculature et le tissu conjonctif de

ldd

DR MÉD. RÜDIGER MASCUS, CENTRE POUR LA VESSIE ET LE PLANCHER PELVIEN DE L'HÔPITAL CANTONAL DE BADEN

«Avant de procéder à toute opération, il faudrait d'abord essayer les traitements conservateurs. La physiothérapie, en particulier, aide bien les patients.»

Gagnez sur vitagate.ch!

Le **grand concours en ligne** de *vitagate.ch* et Holle baby food dure encore jusqu'au 30 juin 2019. Rendez vos clients attentifs à leur possibilité de gagner!

Des prix immédiats, des bons valables en droguerie et un prix principal, un court séjour en famille au Swiss Holiday Park de Morschach, les attendent sur *vitagate.ch.*

Prix immédiats
Les participants au concours peuvent présenter leur bon de gain immédiat sous forme numérique ou imprimée dans toutes les drogueries de l'ASD et reçoivent un **paquet gratuit de Holle Fruity Rings.** Le commerce spécialisé peut commander ces articles gratuitement auprès du grossiste et les remettre aux gagnants. Holle baby food a préparé un formulaire spécial pour la commande des produits gratuits.

Formulaire de commande

l'appareil assurant la continence urinaire. Il en résulte une mauvaise étanchéité de l'urètre – et donc des fuites urinaires. Ce problème peut toutefois aussi toucher les hommes. Ainsi, le risque d'incontinence augmente avec les problèmes de prostate. «Chez l'homme, l'hyperactivité de la vessie est souvent due à une hyperplasie de la prostate. Mais il peut aussi y avoir une incontinence d'effort, une complication rare des opérations de la prostate.»

L'entraînement du plancher pelvien permet d'atténuer sensiblement ces pénibles pertes urinaires. Il s'agit en l'occurrence de renforcer la musculature et d'entraîner l'explosivité musculaire. L'entraînement du plancher pelvien fait partie des cours de rééducation post-natale et il existe aussi des offres adaptées aux personnes âgées, notamment chez Pro Senectute. Avec un peu de discipline, il est aussi possible de faire les exercices à la maison. De nombreuses applications proposent des méthodes d'entraînement et motivent les participants. Avec une application développée spécialement pour l'occasion, l'Université suédoise d'Umeå a pu prouver que l'entraînement régulier du plancher pelvien à l'aide d'une application peut réduire le problème des pertes urinaires involontaires en cas d'effort[3]. Après trois mois seulement d'utilisation régulière, une amélioration a été constatée chez deux tiers des participants. Les meilleurs effets ont été obtenus par les personnes qui attendaient des effets positifs, qui ont réduit leur poids et qui ont fait preuve de discipline. Il est aussi apparu que cette manière de faire soi-même les entraînements est très bien perçue. Gratuite, cette application est disponible en allemand et en anglais.

«On peut aussi obtenir de bons résultats avec la physiothérapie en renforçant l'appareil de continence urinaire par un entraînement musculaire ciblé. En complément, on peut recourir à l'électrostimulation pour rendre à nouveau perceptible la sensation oubliée du plancher pelvien», explique Rüdiger Mascus. Une méthode importante du traitement non-opératoire est l'utilisation des pessaires. Les pessaires sont des dispositifs introduits dans le vagin et qui soutiennent l'urètre et la vessie lors d'activités physiques. «Avec cet outil, les patients sont complètement autonomes et ne doivent recourir qu'une seule fois à un thérapeute, pour choisir le pessaire, adapter sa taille et s'initier à son utilisation.» Si toutes ces options ne suffisent pas ou que la patience fait défaut, reste la chirurgie. «Durant une brève narcose, on place une petite bandelette sans tension sous l'urètre. Nous obtenons de bons résultats avec cette intervention de chirurgie mini-invasive», assure le responsable du centre spécialisé de l'Hôpital cantonal de Baden.

Il n'est souvent pas possible de triompher totalement d'une OAB par le simple entraînement du périnée. Il faut alors recourir aux médicaments. «Une injection de botox très fortement dilué dans les fibres musculaires peut aussi provoquer la relaxation de la vessie. Mais l'effet ne dure que 6 à 12 mois.» La dernière option est la pause d'un pacemaker vésical. Mais on peut généralement bien soigner l'incontinence, résume Rüdiger Mascus, pour autant qu'on s'adresse à un centre d'entraînement du plancher pelvien et demande conseil à un médecin. «Les femmes peuvent se tourner vers leur gynécologue et les hommes leur urologue. Important: avant de procéder à toute opération, il faudrait d'abord essayer les traitements conservateurs. La physiothérapie, en particulier, aide bien les patients. L'essentiel étant de continuer l'entraînement à la maison, ce qui nécessite de la discipline.»

RUTH NIGG-ZUMSTEG, PROPRIÉTAIRE DE LA DROGUERIE ZUMSTEG À TURGI (AG)

«Nous invitons la cliente ou le client dans un local séparé car on ne parle pas de ce genre de chose par-dessus le comptoir.»

APPLICATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT DU PÉRINÉE

- «Tät» de l'Université d'Umeå convient surtout pour l'incontinence d'effort: *play.google.com/store/apps/details?id=se.umu.its.tat&hl=de*
- Le fabricant de produits contre l'incontinence Tena propose une application spécialement conçue pour les hommes (en allemand): *www.tena.ch/de/fuermaenner/volle-kontrolle/pcw-app*
- Ainsi qu'une pour les femmes: *https://www.tena.ch/fr/lightsbytena/conseils-et-exercices/application-entrainement-du-perinee*
- «Squeezy» (en anglais), une application primée, existe en version pour hommes et en version pour femmes: *www.squeezyapp.com*
- «Kegel» propose un entraînement adapté aux hommes et aux femmes: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.jsdev.pfei&hl=fr*
- «Emy – exercices du périnée» propose des séances de 5 minutes pour les femmes: *https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fizimed.emy.app&hl=fr*

Surmonter ses réticences

Comme le contrôle de la vessie est généralement considéré comme un indicateur des facultés mentales et sociales, l'incontinence urinaire a de sérieuses conséquences psychosociales. Se «faire pipi dessus» est toujours un tabou honteux. Dispenser des conseils aux personnes souffrant d'incontinence nécessite donc doigté et tact. «Nous invitons la cliente ou le client dans un local séparé car on ne parle pas de ce genre de chose par-dessus le comptoir», explique Ruth Nigg-Zumsteg, droguiste ES, homéopathe et propriétaire de la droguerie Zumsteg à Turgi (AG). Ce thème est particulièrement gênant pour les jeunes femmes et hommes. La droguerie dispose de différents remèdes pour traiter l'incontinence. «Nous faisons de bonnes expériences avec l'homéopathie et la spagyrie quand elles sont adaptées individuellement à la personne.» Elle recommande aussi l'entraînement du plancher pelvien, que l'on peut très bien intégrer à la vie quotidienne, assure la droguiste: «Comme on l'oublie facilement au quotidien, je conseille de coller en différents endroits de son appartement des images qui rappellent les exercices à faire.» Pour les jeunes femmes qui souffrent d'incontinence suite à une grossesse, la droguiste recommande des instruments de soutien à l'entraînement du périnée. «Nous proposons des boules que l'on introduit de préférence avec un lubrifiant. Au début, il faut certes surmonter ses propres réticences et cela nécessite un peu d'entraînement. Mais avec les mouvements de tous les jours, la boule stimule bien la musculature du plancher pelvien.» Et Ruth Nigg-Zumsteg attire aussi l'attention de ses clients sur la présence d'un centre d'entraînement du plancher pelvien à proximité.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources:

1 Blasen- und Beckenbodenzentrum der Frauenklinik des Kantonsspitals Baden (AG), www.kantonsspitalbaden.ch/Schwerpunkte/Blasen-und-Beckenbodenzentrum/Blasenschwaeche/index.html (letzter Zugriff März 2019)

2 Minassian VA, Drutz HP, Al-Badr A, Urinary incontinence as a worldwide problem. International Journal of Gynecology and Obstetrics 82: 327 to 338, 2003

3 Ina Asklund, Emma Nyström, Malin Sjöström, Göran Umefjord, Hans Stenlund, Eva Samuelsson, Mobile app for treatment of stress urinary incontinence: A randomized controlled trial. Neurourology and Urodynamics, UK, 2016

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*

NOUVEAUX MEMBRES

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

Section: NWS
Amavita Apotheke & Drogerie Schneeberger
Nicole Schneeberger, Bachweg 1, 4144 Arlesheim

Section: ZH/SH
APODRO Drogerie Bäretswil
Simone Valdivia, Bahnhofstrasse 16, 8344 Bäretswil

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

Für unsere Quartierdrogerie suchen wir per 1. September 2019 ein/e

Drogist/In HF 80 %

Wir bieten:
- Selbstständiges Arbeiten
- Abwechslungsreiche Tätigkeiten
- Breites Naturheilmittelsortiment
- Herzliches Umfeld

Sie bringen mit:
- Flair für Naturheilmittel
- Freude am Beraten und Verkaufen
- Offene, natürliche Art und Teamgeist
- Belastbarkeit und Flexibilität

Bitte melden Sie sich bei Sylvia Siegenthaler, 079 243 04 65 oder 033 222 30 82 (ab 18.30 Uhr).

Schönau Drogerie GmbH, Mattenstrasse 2, 3600 Thun
www.schoenau-drogerie.ch

Schönau Drogerie

IROMEDICA SA à Saint-Gall est une entreprise familiale non seulement traditionnelle, mais aussi innovante; elle dispose de marques bien établies dans le domaine OTC. Notre délégué médical de longue date en Suisse romande prenant sa retraite, nous cherchons à partir du 01.08.2019 un(e)

délégué(e) médical(e) (h/f) à 100 %

Vos tâches
- Gestion autonome des pharmacies/drogueries de Suisse romande
- Conseil aux clients en vue d'augmenter les ventes
- Mise en œuvre de plans d'action et de mesures spécialement adaptées aux clients
- Formation, promotion des ventes et élargissement de la distribution des produits
- Planification et gestion autonome des visites de clients

Votre profil
- Une formation médicale ou paramédicale
- Une attitude affirmée et gagnante ainsi qu'une méthode de travail autonome et efficace
- Une personnalité motivée, sociable et orientée vers les clients
- De l'expérience professionnelle dans le service externe OTC (pharmacie / droguerie)
- Une réflexion et une action animées par une logique d'entreprise
- Le français en tant que langue maternelle
- De bonnes connaissances en allemand
- Un domicile situé de manière centrale dans la région (Suisse romande)

Nous vous offrons une fonction exigeante, diversifiée et intéressante au sein d'une équipe motivée. Ce défi a-t-il trouvé chez vous une résonance particulière? Si c'est le cas, veuillez nous envoyer votre dossier de candidature complet par e-mail ou par courrier à l'adresse mentionnée ci-dessous. Pour toutes questions, Monsieur Christian Mullis, chef de vente pour la Suisse, se tient à votre entière disposition au numéro 071 274 18 00.

IROMEDICA SA
Service du personnel, Oberstrasse 222, 9014 Saint-Gall
info@iromedica.ch, www.irommdica.ch

IROMEDICA

Müller

Typisch
Dipl. Drogist HF (m/w/d)

Mit Ihrem Wissen über Arzneimittel, Gifte, Gesundheit und Schönheit übernehmen Sie die Leitung unserer Drogerie/OTC Abteilung mit allem drum und dran. Nicht nur die persönliche Kundenberatung, auch die kreative Umsetzung unserer Verkaufskonzepte und die ansprechende Präsentation des gesamten Sortiments liegen in Ihrer Verantwortung.

Das zeichnet Sie sonst noch aus:
- Eine abgeschlossene Ausbildung zum Dipl. Drogist HF
- Mehrjährige Berufserfahrung in vergleichbarer Position und Branche
- Freude am täglichen Kontakt mit Kunden und Kollegen, die Sie mit Ihrer Begeisterung für Müller gewinnen
- Eine gute Portion Organisationsgeschick und Teamgeist sowie ein freundliches, offenes und ansprechendes Auftreten
- Hohe Service- und Leistungsorientierung sowie Ausdauer und die Bereitschaft an Samstagen zu arbeiten

Ihre Aufgaben bei uns:
- Fachliche Verantwortung der Abteilung Drogerie/OTC
- Ansprechende Präsentation und Pflege des Sortiments mit Blick auf aktuelle Trends und Kundenwünsche
- Aktiver Verkauf und persönliche Beratung in den Bereichen Arzneimittel, Gesundheit und Schönheit
- Verantwortung für ein sympathisches Gesamtbild der Abteilung

Das können Sie erwarten:
- Einen sicheren Arbeitsplatz in einem gesunden Unternehmen
- Eine bedarfsgerechte und gründliche Einarbeitung
- Mitarbeitereinkaufsrabatt in allen Müller-Filialen

So bunt, vielseitig und überraschend wie unser Sortiment sind auch Ihre Karrieremöglichkeiten bei Müller. Mit jährlich 30 bis 50 Filialneueröffnungen und rund 35 000 Mitarbeitern in 7 Ländern gehören wir zu den führenden Einzelhandelskonzernen in Europa.

Mehr erfahren:
www.mueller.ch/karriere

Typisch Müller.

DROGERIE
Hergiswil

Die Drogerie Hergiswil ist eine kleine Drogerie im Zentrum des Dorfes mit grossem Potenzial. Sie ist im Besitz der Dromenta AG in Zürich. Per 1. August oder nach Vereinbarung suchen wir eine flexible Persönlichkeit als

Geschäftsführer/in 80–100 %.

Es erwartet Sie eine vielseitige und anspruchsvolle Tätigkeit, bei der Sie die Drogerie und sein Team selbstständig führen. Neben einem vorgegebenen Sortiment und definierten Aktivitäten bleibt auch Raum für ihre eigenen kreativen Ideen und Innovationen.

Neben einem Abschluss als Drogist/in HF haben Sie eine hohe Affinität zu Naturheilmitteln, Naturkosmetik und Biolebensmitteln. Erfahrungen mit dem Programm ProPharma X sind von Vorteil.

Sie verfügen über eine grosse Eigeninitiative und sind eine gewinnende Persönlichkeit mit vielen erfolgreichen Ideen.

Wir bieten Ihnen eine spannende Tätigkeit mit Gestaltungsspielraum in einer soliden sich weiterentwickelnden Drogerie mit attraktiven Sozialleistungen.

Bitte senden Sie Ihre Online-Bewerbung an:
a.wuersch@dromenta.ch

Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich, 044 380 42 02

Stellengesuch

Drogistin EFZ sucht ab Sommer 2019 neuen Wirkungskreis im Raum ZH, SZ, GL, SG

Sie suchen eine **Drogistin EFZ in Festanstellung 100%,**
- die im Alltag Kundenbedürfnisse erkennt und mit grosser Begeisterung und ihrer zuvorkommenden Art der Kundschaft umfassend über das breite Sortiment und Angebot beratend zur Seite steht.
- die Zuverlässigkeit, Flexibilität, Selbstständigkeit, Ausdauer, eine positive Ausstrahlung und ein freundliches Wesen mitbringt.
- die an Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten interessiert ist.
- die sich eine abwechslungsreiche Arbeitsstelle in einem motivierten und dynamischem Team wünscht.

Wenn diese Eigenschaften auf ihre zukünftige Mitarbeiterin zutreffen sollen, freue ich mich auf eine Kontaktaufnahme.

Jasmin Knobel
jasmin.knobel99@gmail.com
079 554 87 01

www.ebi-academy.ch

ebi-academy

la plateforme de formations en ligne d'ebi-pharm et d'ebi-vital

ebi-academy – l'outil de formation en ligne!

Avec ebi-academy, les informations sont accessibles partout et à tout moment, ce qui permet de gagner du temps et d'économiser de l'argent et des trajets

Les modules suivants sont actuellement à votre disposition:

Assainissement intestinal
Ce module présente de manière approfondie les fonctions de la flore intestinale physiologique. À l'issue de la formation en ligne, les substances qui jouent un rôle majeur dans l'assainissement intestinal (probiotiques, acides humiques et L-glutamine) n'auront plus aucun secret pour vous.

Micronutriments
Dans le but de maintenir un état de santé normal, les micronutriments sont très importants aux yeux de notre clientèle ainsi qu'un conseil spécialisé compétent. Cette formation en ligne propose l'acquisition de connaissances sur le thème de la médecine orthomoléculaire et présente de façon détaillée et approfondie les différents groupes de micronutriments ainsi que leurs applications.

Profitez de cette opportunité et formez-vous en ligne et à votre rythme!

ebi-pharm ebi-vital