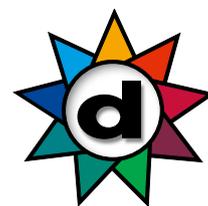
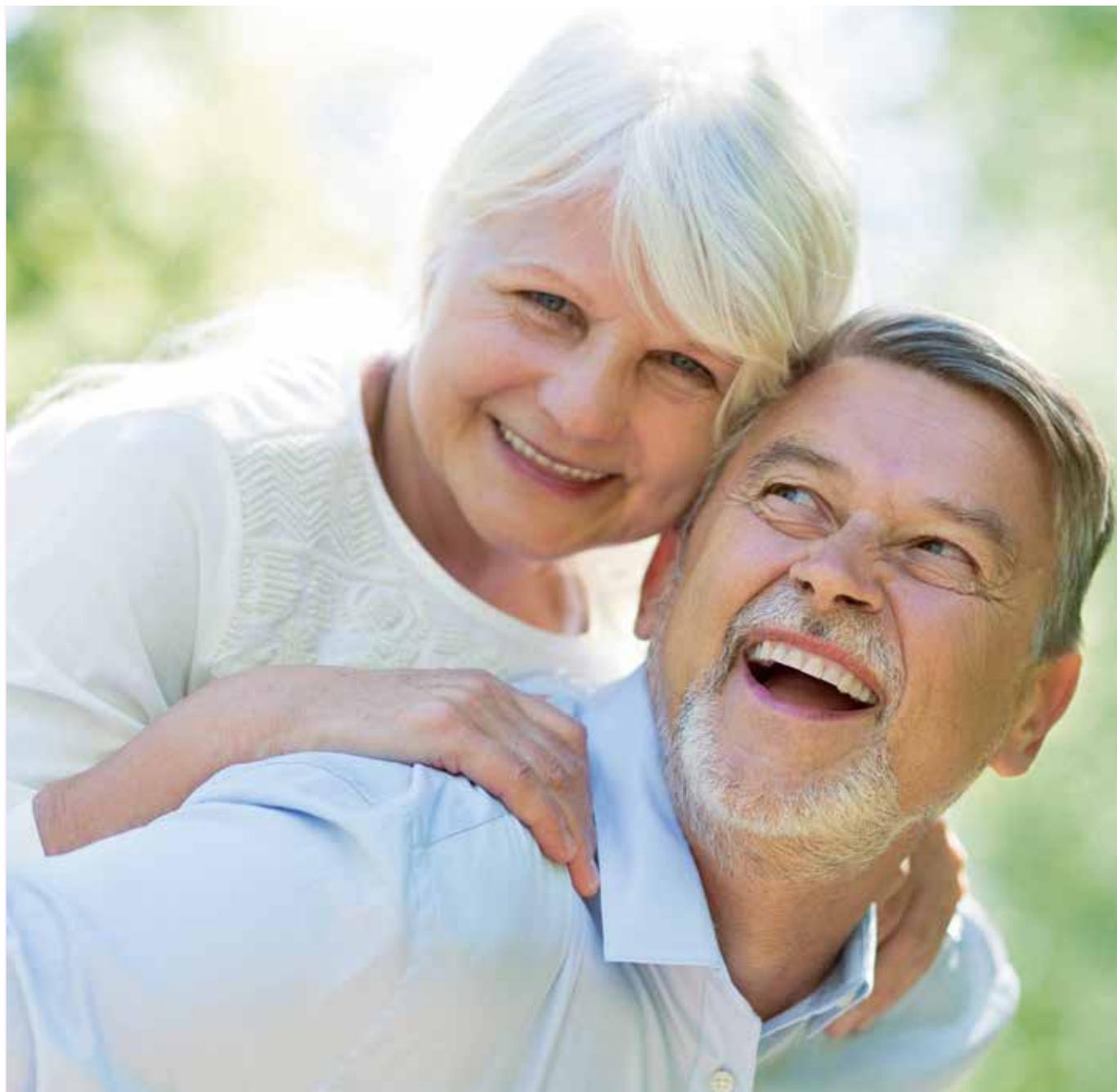


d-inside



Informations professionnelles et spécialisées de l'Association suisse des droguistes

AVRIL 2020



LES SENIORS DE DEMAIN ET LEURS BESOINS

**CORONAVIRUS:
CONSÉQUENCES AU TRAVAIL**

**RECONNAÎTRE À TEMPS
LES SIGNES DE CARENCES**

**PROTECTION SOLAIRE:
CONSEILS CIBLÉS AUX CLIENTS**



NOUVEAU



DÉTENDUE PENDANT LES RÈGLES

Traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique des crampes légères pendant la menstruation. Prise préventive – env. 5 jours avant le cycle.

Prévenir à temps – avec Hänseler Achillea – à base d'extrait végétal d'achillée millefeuille.

Ceci est un produit thérapeutique autorisé. Veuillez lire la notice d'utilisation. Disponible en pharmacie et en droguerie.

Distributeur: Hänseler AG, Industriestrasse 35, CH-9100 Herisau, www.haenseler.ch

HÄNSELER 
SWISS PHARMA

Notre société vieillit. En moyenne, les gens restent toujours plus longtemps en bonne santé et mobiles. Même à un âge avancé, ils ont de nouvelles exigences en matière de soins et de prise en charge.



4 **Coronavirus**

Employés et employeurs sont confrontés à des questions juridiques

12 **Prise en charge globale et coordonnée**

Relever ensemble les défis de la polymorbidité

16 **Carences alimentaires chez les seniors**

Il est essentiel de reconnaître les carences à temps et de les traiter rapidement



20 **Interview de Peter Gmünder**

A. Vogel SA produit des produits phytopharmaceutiques à base de plantes fraîches. Son CEO, Peter Gmünder, se réjouit de la récolte à venir.

24 **Protection solaire**

L'indice de protection 50 est de plus en plus demandé – est-ce la solution à tout?



28 **Prévenir l'ostéoporose**

Ce qu'il faut pour conserver la bonne santé des os

32 **Santé buccale**

Maux de dents – les avantages d'une collaboration entre la droguerie et le dentiste local

35 **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: Tamara Freiburghaus (taf), inserate@drogistenverband.ch; conseils spécialisés: Anita Finger Weber (service scientifique), Andrea Ullius (responsable du développement de la branche); mise en page: Claudia Luginbühl; couverture: istockphoto.com/pikselstock

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



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

CORONAVIRUS: QUESTIONS JURIDIQUES

La propagation du coronavirus soulève bien des questions concernant l'activité quotidienne dans les entreprises. Tant pour les employeurs que pour les employés.

Comment protégez mes employés de façon appropriée? Puis-je exiger qu'ils prennent des vacances si les clients font défaut? En tant qu'employé, puis-je rester à la maison si j'ai peur d'être contaminé au travail? Ces questions, et bien d'autres, préoccupent certainement de nombreux employeurs et employés en ce moment. Les thèmes comme l'obligation de diligence de l'employeur, l'obligation de continuer à verser les salaires ou la réduction de l'horaire de travail sont réglés par la législation suisse sur le travail. Nous avons réuni pour vous les réponses aux questions les plus importantes de l'aide-mémoire du Centre patronal (voir ci-dessus)

Réponses aux questions que vous pouvez vous poser en tant qu'employeur

Que se passe-t-il si un de mes collaborateurs est mis en quarantaine et ne peut pas venir travailler?

Si la quarantaine est ordonnée par les autorités, le travailleur n'est pas responsable du fait de ne pas venir travailler et a donc droit au versement de son salaire.

En cas de pandémie, comment puis-je continuer à faire tourner mon entreprise et protéger mes collaborateurs?

Consultez le plan de pandémie de l'OFSP. Il présente toutes les mesures à prendre pour protéger le personnel d'une infection et maintenir l'activité de l'entreprise en cas de pandémie.

Puis-je ordonner des vacances à court terme en cas de pandémie?

Non. En tant qu'employeur, c'est effectivement vous qui déterminez le moment des vacances. Mais ce faisant, vous devez tenir compte des intérêts de vos collaborateurs. Les vacances doivent être fixées assez tôt par l'employeur.

Réponses aux questions que vous pouvez vous poser en tant qu'employé

Puis-je ne pas me rendre au travail par crainte d'être infecté par le virus?

Non. Tant qu'aucune instruction n'a été donnée par les autorités, il s'agit d'un refus de travail infondé. En tant qu'employé, vous n'avez alors pas droit au versement de votre salaire et risquez même d'être licencié avec effet immédiat si vous persistez.

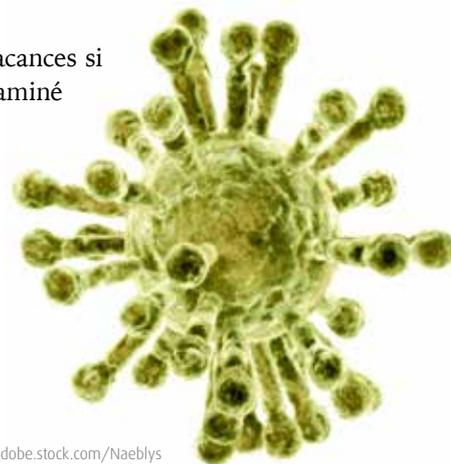
Mon employeur peut-il m'interdire d'utiliser les transports publics pour venir travailler?

Non. Une telle atteinte aux droits de la personnalité du travailleur n'est pas admissible sans mesure décrétée préalablement par les autorités.

Est-ce que je continue de percevoir mon salaire si l'entreprise doit fermer sur décision des autorités?

En tant qu'employé, vous avez droit au versement de votre salaire. En raison de l'obligation de fidélité, vous pouvez cependant, suivant les circonstances, être tenu de rattraper les heures de travail «manquées».

Source: Centre Patronal Berne



adobe.stock.com/Naeblys

➤ LES MOYENS D'INFORMATION DE L'ASD

Comme les informations concernant la maladie à coronavirus 2019, «COVID-19», évoluent très rapidement, l'ASD informe des derniers développements dans des éditions spéciales du *d-mail*.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a mis en place une hotline spécialement destinée aux professionnels de la santé (058 462 21 00, tous les jours de 8 h à 18 h). Vous trouverez toutes les informations actuelles de l'OFSP en ligne sur ce lien.

➤ FICHE D'INFORMATION DU CENTRE PATRONAL, BERNE

➤ AIDE MÉMOIRE DE L'UNION SUISSE DES ARTS ET MÉTIERS (USAM).

➤ «MANUEL POUR LA PRÉPARATION DES ENTREPRISES» DU SECRÉTAIRIAT D'ÉTAT À L'ÉCONOMIE (SECO)

Calme les yeux rouges et brûlants



**A un effet anti-inflammatoire,
décongestionnant et relaxant
pour les yeux.**

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 **VERFORA®**
POUR LA VIE

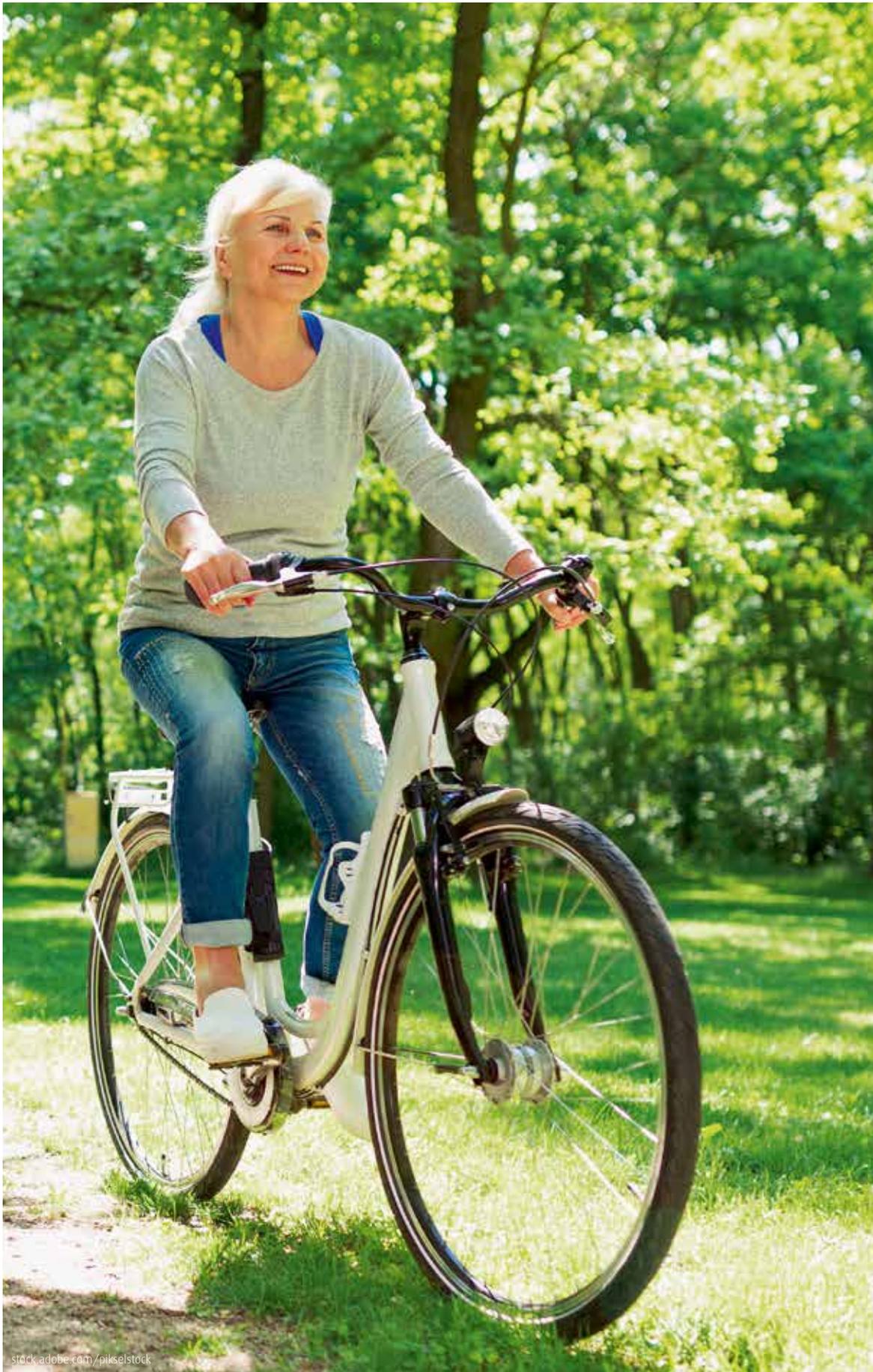
LA SOCIÉTÉ VIEILLIT – EN TOUTE AUTODÉTER- MINATION

Le nombre des personnes âgées augmente rapidement. La société et la politique doivent trouver de nouveaux modèles de soins et de prise en charge. Pour les jeunes seniors de moins de 75 ans, la libre disposition de soi est une notion essentielle.

Notre société vit un grand bouleversement démographique. En Suisse, l'espérance de vie des femmes s'élève aujourd'hui à 85,3 ans et celle des hommes à 81,7 ans¹. A cela s'ajoute le fait que les personnes nées après la guerre, les fameux baby-boomers, ont atteint l'âge de la retraite. Selon les estimations de l'Office fédéral de la statistique (OFS), le nombre des personnes de plus de 65 ans passera à 2,7 millions dans les 25 prochaines années – elles n'étaient encore que 1,5 million en 2014. Parallèlement à ce quasi doublement des seniors, l'espérance de vie continue d'augmenter. Conséquence logique: les personnes nécessitant des soins sont aussi en constante augmentation. Selon les prévisions de l'OFS, leur nombre augmentera de 46 % jusqu'en 2030 – et même de 75 % en ce qui concerne les personnes atteintes de démence.

Cette évolution soulève de nombreuses questions. Qui devra financer les coûts des soins et de l'enca-

drement des aînés, qui assumera ces tâches? L'équilibre entre les individus nécessitant des soins et les jeunes est de plus en plus précaire. En 2014, il y avait encore 100 actifs pour 33 seniors de plus de 65 ans. En 2045, ce sera certainement 100 actifs pour 56 seniors. Concrètement, cela signifie qu'il y aura de moins en moins de personnes pour financer les soins et la prise en charge des aînés et qu'il y aura aussi de moins en moins de personnel pour assurer ces tâches. L'Observatoire suisse de la santé, Obsan, constate que le personnel des établissements médicaux-sociaux augmente de 3,2 % par année². Et une étude de Credit Suisse prévoit que les besoins supplémentaires vont augmenter, d'ici 2040, de 48 000 à 71 000 emplois de soin à plein temps³. On peut avoir des doutes quant à la pertinence de ces prévisions. Une chose est sûre: la question du financement des soins suscite des débats passionnés dans la politique de la santé et du social. On en arrive toutefois à oublier que le nombre des personnes



Au 3^e âge, les seniors aiment pratiquer des activités et participer à la vie sociale. Ce n'est souvent qu'au 4^e âge que le thème des soins s'impose.

nécessitant des soins n'augmentera pas autant que le nombre des retraités puisque les seniors sont de plus en plus nombreux à ne nécessiter des soins qu'à un âge très avancé. Ainsi, entre 1981 et 2014, la période de vie sans incapacité a augmenté de 4,6 ans pour les femmes et de 4,2 ans pour les hommes. Cette augmentation correspond à l'évolution positive de l'espérance de vie⁴.

Vieillir en décidant de sa vie

Pour assurer les soins et la prise en charge des personnes âgées, il faut de nouvelles solutions, bonnes et acceptables, tant au niveau des infrastructures que du personnel. «Nous connaissons cette évolution de la société depuis plus de 40 ans, le thème n'est donc pas nouveau. Mais ce vieillissement est un tabou, raison pour laquelle on le refoule tant qu'on peut», constate Markus Leser, responsable du domaine spécialisé personnes âgées à l'association faîtière des institutions de soin, Curaviva Suisse. Il est aujourd'hui évident qu'il faut absolu-

ment agir, comme en atteste la création de nouveaux modèles d'habitation et de soins. Ces nouveaux modèles sont aussi nécessaires parce que non seulement le nombre des personnes très âgées augmente, mais leurs attentes évoluent aussi. Les retraités actuels restent plus longtemps en forme et aimeraient continuer à décider de leur vie. Cette aspiration à plus d'individualisation implique la création de modèles de soins plus flexibles que les offres actuelles des établissements médico-sociaux. Souvent, les proches viennent prêter main forte – sans recevoir de salaire.

Une enquête de 2018 montre qu'en Suisse, 592 000 personnes se sont engagées pour s'occuper de proches malades, handicapés ou dépendants. Or 49 000 de ces proches aidants avaient entre 9 et 15 ans. Il s'agissait donc de «Young Carers»⁵. Une amélioration est toutefois en vue, puisque durant la session d'automne, le Parlement a approuvé le projet de loi fédérale pour l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches⁶. Mais cela ne suffit pas. «Il faut plus d'offres intermédiaires et une meilleure coordination de

Floradix®

Nulle part Floradix n'est moins cher que dans les magasins spécialisés!



- Floradix 500 + 700 ml sont disponibles EXCLUSIVEMENT dans les magasins spécialisés

Vos clients en bénéficient

- Pour chaque dose quotidienne, ces formats de flacons sont jusqu'à 30% moins chers que le flacon de 250 ml (basé sur le PV indicatif)

Vos avantages en droguerie

- Floradix devrait être pris pendant 8 à 12 semaines
- Avec vos conseils, vous pouvez créer plus de ventes, de fréquence et de fidélité client grâce à la vente de grands formats!



l'aide des voisins, des interventions de bénévoles et des proches. La communauté de soin doit être renforcée pour répartir les charges sur toutes les épaules», estime Markus Leser. Et de citer l'exemple des communautés d'habitation pour seniors. Ces formes d'habitat permettent non seulement de mener à bien l'ensemble des tâches quotidiennes mais offrent aussi la possibilité d'avoir des échanges sociaux, d'être stimulé et de se soutenir mutuellement. Une bonne alternative avantageuse pour les seniors qui sont encore alertes. D'ailleurs, Pro Senectute Suisse propose une plate-forme avec des offres de places dans des habitats communautaires⁷. Autre possibilité, les coopératives qui offrent souvent des prestations supplémentaires, comme des aides ménagères ou des repas à domicile. Et il existe aussi depuis peu le «care farming» – option qui permet aux seniors de vivre dans une ferme et de participer aux activités agricoles et familiales quotidiennes. On peut citer, à titre d'exemple, la famille Hohgantblick à Schangnau (BE), la ferme Obergrüt à Ruswil (LU) ou le home agricole Hermolingen à Rothenburg (LU). Pour les soins à domicile, il existe aussi des initiatives originales, comme le système de prévoyance-temps, qui permet aux personnes qui le souhaitent de fournir des services en échange d'un crédit-temps donnant droit par la suite à des prestations. Chaque heure de service est reportée dans un compte individuel et pourra être échangée plus tard contre d'autres prestations d'aide. Un projet pilote est en cours depuis 2013 à Saint-Gall. Dans le canton de Zoug, l'association Kiss s'engage aussi dans des projets de prévoyance-temps dans quelques localités.

Nouvelles options grâce au numérique

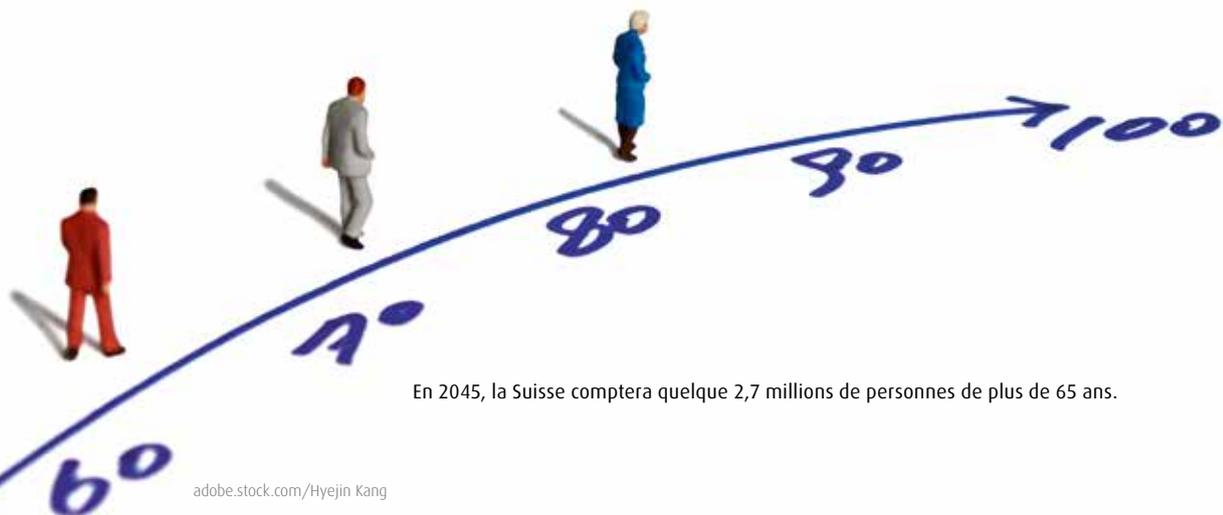
Dans quelle mesure les avancées numériques peuvent-elles améliorer la situation? Différents systèmes d'alarme et GPS ainsi que des applica-

tions médicales permettent aujourd'hui déjà de vivre plus facilement chez soi de manière indépendante. Les institutions de soin utilisent aussi de plus en plus la technologie, encore essentiellement pour transmettre des documents électroniques ou pour communiquer. Et les établissements sont aussi de plus en plus nombreux à utiliser le phoque Paro, un robot, pour assurer des interactions avec les personnes souffrant de démence. Les discussions sur l'utilisation de robots d'assistance thérapeutique sont récurrentes, et souvent controversées. Car utiliser des machines pour remplacer l'affection humaine soulève bien des questions éthiques. Il n'est pas non plus certain que l'utilisation de la technologie apporte effectivement les économies souhaitées puisque les coûts de lancement sont généralement élevés. Enfin, même si l'idée du vieillissement de la société crée un certain sentiment de panique, il n'en demeure pas moins qu'il existe bel et bien de nombreuses solutions pratiques et réalisables.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources:

- ¹ www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburtentodesfaelle/lebenserwartung.html
- ² Clémence Merçay, Laila Burla, Marcel Widmer. Gesundheitspersonal in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Prognosen bis 2030. Neuchâtel, 2016. www.obsan.admin.ch/de/publikationen/gesundheitspersonal-der-schweiz
- ³ Andreas Christen, Fabian Hürzeler, Sascha Jucker, Emanuel Roos. Gesundheitswesen Schweiz 2015. Die Zukunft des Pflegeheimmarkts. Credit Suisse Group AG, Zürich, 2015.
- ⁴ Take Care. Der Mensch emanzipiert sich vom Betreuungssystem. Das wird die Pflegebranche revolutionieren. Detlef Gürtler, Christine Schäfer, Stefan Breit, GDI Gottlieb Duttweiler Institut. Rüschlikon, 2018.
- ⁵ Otto, Ulrich; Leu, Agnes; Bischofberger, Iren, et al. Bedürfnisse und Bedarf von betreuenden Angehörigen nach Unterstützung und Entlastung – eine Bevölkerungsbefragung. Schlussbericht des Forschungsprojets G01a des Förderprogramms Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017-2020, Bern, 2019.
- ⁶ www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/amtliches-bulletin/amtliches-bulletin-die-verhandlungen?SubjectId=47300#votum1
- ⁷ www.wohnform50plus.ch



En 2045, la Suisse comptera quelque 2,7 millions de personnes de plus de 65 ans.

«LES CENTENAIRES SE PORTENT MIEUX QU'IL Y A DIX ANS»

Les personnes qui sont dans leur troisième phase de vie sont plus satisfaites de leur vie qu'on ne le suppose. La qualité de vie a bien augmenté, même au quatrième âge. C'est ce qu'a constaté le Prof. Dr phil. François Höpflinger, chercheur dans le domaine de la vieillesse et professeur honoraire en sociologie.

François Höpflinger, de quoi est typiquement fait le quotidien des seniors en Suisse?



François Höpflinger: De manière empirique, on peut montrer que les jeunes vieux, autrement dit les personnes jusqu'à 75 ans, sont très actifs. Ils sont aussi plus longtemps en santé et indépendants et ils ont souvent de bons

moyens financiers et des surfaces d'habitation plus importantes que nécessaire. C'est une génération qui a dû travailler moins dur, qui dispose d'un meilleur niveau de formation et qui est donc en meilleure santé. Grâce à sa sécurité économique, elle peut aussi se payer ce qu'il faut pour préserver sa santé.

On peut donc dire que les jeunes vieux sont heureux?

Les baby-boomers jouissent généralement d'une bonne situation, disposent d'une voiture et ont leur propre appartement. Plus de 70 % d'entre eux se sentent aussi en bonne santé. Jusqu'à 15 % des jeunes seniors apprennent une nouvelle langue et nombre d'entre eux pratiquent une activité sportive. Les jeunes retraités sont aussi plus actifs au niveau politique. C'est une génération qui a toujours su se défendre et se montrer sûre d'elle et qui sait comment s'organiser. En plus, elle a la possibilité d'utiliser internet, qui n'existait pas autrefois. Du point de vue gérontologique, ceux qui se comportent idéalement en matière d'alimentation, de sport, etc. restent aussi plus longtemps en santé.

L'évolution démographique n'est pas toujours présentée de manière aussi positive dans les médias...

Ce sont des discussions sur les coûts hors contexte qui sont reprises de manière dramatique par les

médias mais qui ne correspondent pas à la réalité. Trois quarts des évolutions sont positives: l'isolement a diminué et l'état psychique est meilleur, sans oublier l'augmentation des années de vie en bonne santé. Des signaux indiquent que les centenaires vont globalement mieux qu'il y a dix ans. Même les risques de développer une démence diminuent. Ce sont des évolutions étonnamment positives. Les craintes démographiques s'exprimaient déjà dans les années 30, car on pensait alors que l'AVS ne pourrait jamais être financée en raison de l'évolution démographique.

Quelles sont les différences de valeurs entre les deux groupes de seniors, les jeunes vieux et les très âgés?

Les plus de 80 ans se distinguent de la génération d'après-guerre par leur destin différent. Beaucoup de personnes très âgées ont vécu une enfance miséreuse et ont grandi dans des milieux ruraux et industriels ou dans des cercles ouvriers. Les générations suivantes ont plus pu profiter de l'essor de la prospérité durant les décennies d'après-guerre. Beaucoup de personnes très âgées n'ont pas pu faire des études alors que les baby-boomers ont bénéficié du développement du système de formation. Dans les années 50 et 60, alors que les vieux d'aujourd'hui ont fondé leurs familles, le couple et la famille étaient marqués par la tradition, raison pour laquelle ils ont toujours une vision familiale de la prise en charge des soins. Les générations suivantes ont une perception plus moderne de la famille et sont plus enclines à déléguer la prise en charge des soins aux spécialistes.

Quelles sont les conséquences pour les concepts de soins et de prise en charge?

Les jeunes générations sont plus exigeantes envers le système de soins et de santé et sont plus axées sur l'autonomie individuelle. On assiste donc au passage de la tendance des soins *pour* les seniors à



la tendance des soins et de la prise en charge *avec* les seniors. Mais un autre aspect est toutefois aussi important pour les personnes âgées: elles vivent dans une société dominée par des personnes nettement plus jeunes. Cela vaut aussi pour les soins, qui sont organisés selon les points de vue professionnels et modernes des jeunes générations. Mais avec l'âge, les ressources permettant de s'adapter de manière proactive aux jeunes gens diminuent. C'est pourquoi il est particulièrement important que les jeunes soignants tiennent compte de l'histoire de vie et des valeurs des représentants des générations plus âgées.

| Interview: Stephanie Weiss / trad: cs

LES JEUNES VIEUX

- De 65 à 75 ans (baby-boomers)
- Actifs, sportifs, en ligne
- Voient dans cette troisième période de vie la chance et la possibilité de vivre quelque chose de particulier et de participer activement à la vie de la société
- Aimeraient passer la fin de leur vie comme ils l'entendent et décider eux-mêmes des services qu'ils veulent utiliser



adobe.stock.com/pikselstock

LES SENIORS TRÈS ÂGÉS

- Plus de 75 ans (génération de la guerre)
- Si possible encore actifs, généralement pas en ligne
- Aimeraient profiter de cette quatrième période de la vie, par exemple en faisant des croisières ou en assistant à des manifestations culturelles
- Préfèrent les systèmes de soins familiaux aux prestations institutionnelles



istock.com/FredFroese

En cas d'yeux rouges et irrités Collyre Euphrasia Weleda

- ✓ En cas d'irritations de la conjonctive: yeux irrités, rouges et larmoyants
- ✓ En cas de gonflement de la paupière
- ✓ Euphrasia issue de cueillette contrôlée de plantes sauvages et de cultures internes en biodynamie
- ✓ S'utilise dès le premier âge

Collyre Euphrasia Weleda Multidoses et Monodoses | Indications: Irritations de la conjonctive telle que rougeur, larmoiement, fatigue oculaire ou gonflement de la paupière; sensation de la présence de corps étrangers, dessèchement. **Composition Multidoses:** 1 g de collyre contient: Euphrasia D3 (Planta tota recens) 1 g; Adjuv.: Aqua ad iniectionem, Kalii nitras, Acidum boricum, Borax. **Composition Monodoses:** 1 Monodose à 0,4 ml contient: Euphrasia D3 (Planta tota recens) 0,4 g; Adjuv.: Aqua ad iniectionem, Natrii chloridum, Dinatrii phosphas dihydricus, Natrii dihydrogenophosphas monohydricus. **Posologie:** Adultes et enfants: instiller 1-2 gouttes 2 fois par jour dans la poche conjonctivale, de préférence le matin et le soir. En cas de besoin, 1 goutte 3 fois par jour. En cas d'irritation forte, au maximum 1 goutte toutes les 2 heures. Nourrissons et enfants jusqu'à 2 ans: 1 goutte 2-3 fois par jour. **Contre-indications:** En cas de glaucome ne pas utiliser sans avis médical. **Effets indésirables:** Dans des rares cas, des brûlures passagères peuvent être ressenties après instillation. **Catégorie de remise:** D. Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Arlesheim

LES PATIENTS GÉRIATRIQUES ONT BESOIN DE SOINS COMPLETS

Vu l'évolution démographique, les problèmes de santé dus à l'âge sont de plus en plus fréquents. Et comme les seniors cumulent souvent les maladies, leur prise en charge doit être globale et coordonnée – réunissant hôpitaux, médecins de famille, drogueries et pharmacies.



La collaboration interprofessionnelle permet aux patients polymorbides d'accéder à des soins coordonnés et de conserver leur autonomie le plus longtemps possible.

Lors d'une chute, *Erika Keller* (nom modifié par la réd.) s'est fracturé le col du fémur. Elle a dû être opérée. Mais après l'intervention, plus rien n'a été comme avant. Les premiers jours, cette femme de 85 ans était troublée, sa pression lui jouait des tours, elle n'avait presque plus d'appétit et ses forces diminuaient à vue d'œil. A cela s'était encore ajouté un refroidissement. Avant l'accident, cette robuste retraitée parvenait à gérer toute seule son quotidien, mais maintenant, il faudra encore longtemps avant qu'elle puisse à nouveau se tenir sur ses jambes.

Erika Keller n'est pas la seule dans ce cas, la fragilité due à l'âge se retrouve chez de nombreux seniors. «On ne peut pas déterminer exactement quand la fragilité gériatrique – aussi appelée «frailty» dans le monde anglo-saxon – s'installe. Ce qui est sûr, c'est qu'il s'agit d'un syndrome des personnes âgées qui touche plus les femmes que les hommes», explique le *Dr Bernard Flückiger*, médecin-chef de l'hôpital Adullam de Bâle et Riehen (BS) spécialisé dans la gériatrie aiguë et la réadaptation gériatrique. «Par fragilité, on entend une diminution des capacités de réserve physiologiques de différents organes, qui conduit à une plus grande vulnérabilité en cas de

stress. Mais contrairement à d'autres syndromes gériatriques, la fragilité ne dépend pas d'une maladie spécifique», poursuit le médecin-chef. Le syndrome est souvent caractérisé par une perte de poids involontaire, un affaiblissement de la musculature et un épuisement subjectif. «La vitesse de marche diminue aussi en cas de fragilité liée à l'âge, de même que les activités de loisir physiques.»

Vieillir: un processus complexe

Mais que se passe-t-il exactement dans le corps quand il prend de l'âge? «Le vieillissement normal est un processus complexe que nous ne comprenons toujours pas complètement», déclare le *Dr Andreas Stuck*, directeur clinique et médecin-chef de la clinique gériatrique de l'Hôpital de l'Île et professeur de gériatrie à l'Université de Berne. «Le vieillissement est en partie programmé génétiquement. Le nombre de divisions cellulaires est par exemple génétiquement déterminé. Par ailleurs, le vieillissement dépend aussi du cumul temporel des influences environnementales et de l'accumulation des petites lésions au fil du temps.» Même si les gens réagissent de manière très différente aux limi-

tations des capacités des organes liées à l'âge, on peut souvent observer des schémas similaires. Beaucoup de malades ont des problèmes de marche, d'audition ou de vue et souffrent de vertiges. L'immobilité et la fonte musculaire ne font qu'augmenter les risques de chute. Ainsi que les risques de maladies cardiovasculaires: plus de trois quarts des plus de 75 ans souffrent d'hypertension¹. Le taux de cholestérol et le risque de diabète augmentent aussi sensiblement avec l'âge. Et au déclin physique s'ajoute souvent un déclin cognitif, qui peut aller du simple manque de mémoire à la démence. Les troubles typiques liés à l'âge peuvent être classés comme suit – en référence au document les «i gériatriques»²: intellect déclinant, immobilité, instabilité, incontinence. S'y ajoutent souvent: insomnie, troubles de la vision et de l'audition, côlon irritable, maladie iatrogène (effet indésirable sur la santé d'un traitement médical), isolement ou pauvreté.

Le défi de la polymorbidité

Souvent, les personnes ne sont pas atteintes d'une seule maladie, mais de plusieurs. «Avec l'âge, le

risque de développer des maladies augmente, ce qui fait que de nombreuses personnes âgées souffrent de ce qu'on appelle la polymorbidité», explique Andreas Stuck. Selon le concept de salutogenèse des sciences de la santé, la santé comprend quatre dimensions: la santé physique, la santé psychique, la santé sociale et la santé économique³. En cas de maladie liée à l'âge, on peut s'attendre à ce qu'il y ait aussi d'autres maladies qui touchent au moins deux dimensions de la santé. Une brochure de l'Office fédéral de la santé publique montre avec deux exemples typiques comment améliorer les soins apportés aux patients polymorbides⁴. Les auteurs soulignent l'importance de la coordination des soins entre les professionnels. Dans l'idéal, les patients souffrant de polymorbidité font l'objet d'une évaluation gériatrique multidimensionnelle, qui permet de prendre en compte les différentes dimensions fonctionnelles concernées et de relever les ressources qui sont encore à disposition. Des soins adéquats, complets et coordonnés sont particulièrement importants pour éviter des maladies graves et donc



Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Pansement éprouvé un million de fois
- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression



Ceci sont des médicaments autorisés.
Information sur les médicaments sur www.swissmedicinfo.ch.
En vente en pharmacies et drogueries.
Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

des coûts élevés pour la communauté. La Confédération a reconnu la nécessité de promouvoir la collaboration interdisciplinaire et lancé, en 2015, le projet «Soins coordonnés»⁵.

Les institutions de la santé de certains cantons suisses se préparent déjà à l'augmentation du nombre des patients gériatriques en mettant en place des services d'urgence adaptés aux personnes âgées et des centres de compétences en gériatrie. L'objectif est de proposer des traitements adéquats et coordonnés qui permettent de stopper la spirale négative et donc de maintenir aussi longtemps que possible l'autonomie de la personne. Une étude norvégienne a démontré qu'après une fracture de la hanche, les patients qui recevaient des soins gériatriques complets retrouvaient une meilleure mobilité que ceux qui ne recevaient qu'un traitement postopératoire⁶. Les premiers ont aussi obtenu de meilleurs résultats en ce qui concerne les activités quotidiennes ainsi que d'autres paramètres. Les auteurs ont ainsi pu démontrer l'efficacité d'une prise en charge gériatrique globale.

Les patients très âgés en droguerie

La responsabilité d'offrir des soins globaux n'incombe pas seulement aux cliniques de soins aigus et aux centres de réadaptation, mais aussi aux médecins aux drogueries et aux pharmacies. «Nous recommandons de commencer le traitement avec le médecin de famille à temps. Le traitement comprend souvent aussi bien des mesures médicamenteuses que non médicamenteuses», explique l'expert en gériatrie. Il vaut la peine de consulter le médecin avant même de souffrir de troubles graves. En effet, les problèmes d'hypertension, par exemple, passent souvent inaperçus.

Comme les drogueries et les pharmacies sont souvent la première adresse vers laquelle les personnes

âgées se tournent en cas de troubles physiques, il vaut la peine de mener un entretien de conseil attentif et d'évaluer les mesures à prendre en posant des questions ciblées. «A mon avis, il faut d'abord observer la personne: voir comment elle marche, si elle a besoin d'une aide pour se déplacer, si elle semble affaiblie. On peut également lui demander si elle a perdu du poids ces deux dernières semaines, si elle se sent plus fatiguée et si son activité physique a diminué. En cas de réponses positives à ces questions, on peut lui conseiller de consulter le médecin», déclare le Dr Bernard Flückiger.

Naturellement, un mode de vie sain contribue aussi à un âge avancé à favoriser le bien-être corporel. «En l'absence de contre-indication, nous recommandons à toutes les personnes âgées de pratiquer une activité physique régulière, pour entraîner aussi bien l'endurance que la musculation. Par ailleurs, il faut veiller à avoir une alimentation saine, avec suffisamment de fruits, de légumes et des protéines et à participer régulièrement à des activités sociales», conclut Andreas Stuck.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources:

¹ Thomas W. Buford, Hypertension and aging, Department of Aging and Geriatric Research, University of Florida, Gainesville USA. In: Ageing Research Reviews 26 (2016) 96-111

² www.grin.com/document/121153 (Abruf: Februar 2020)

³ Aaron Antonovsky, Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. 1997, Tübingen / Alexa Franke Das Modell der Salutogenese: <https://docplayer.org/45241255-Alexa-franke-das-modell-der-salutogenese.html> (Abruf: Februar 2020)

⁴ Irène Dietschi, Hochbetagte Menschen mit Mehrfacherkrankungen. Typische Fallbeispiele aus der geriatrischen Praxis. Bundesamt für Gesundheit (BAG): 2018, Bern. www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/koordinierte-versorgung/patientengruppen-und-schnittstellen-koordinierte-versorgung/hochbetagte-multimorbide-menschen-koordinierte-versorgung.html (Abruf: Februar 2020)

⁵ www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/koordinierte-versorgung.html (Abruf: Februar 2020)

⁶ Anders Prestmo, Gunhild Hagen, Olav Sletvold, Prof Jorunn L. Helbostad, Pernille Thingstad, Kristin Taraldsen et al. Comprehensive geriatric care for patients with hip fractures: a prospective, randomised, controlled trial. Published in The Lancet, Volume 385, Issue 9978, 2015, London

QUESTIONNAIRE POUR LE CONSEIL AUX CLIENTES ET CLIENTS FRAGILES

- **Bonne prise en charge médicale?** De nombreuses personnes âgées souffrent de maladies chroniques, comme l'hypertension, le diabète ou des douleurs. Si elles ne sont pas bien soignées, le corps et l'esprit souffrent aussi, ce qui ne fait qu'accélérer le déclin.
- **Comment va le mental?** Les maladies psychiques sont fréquentes chez les personnes âgées et peuvent aggraver leur fragilité. Les symptômes psychiques, comme la déprime ou le manque d'énergie, devraient être pris au sérieux et faire l'objet d'un entretien avec le médecin.
- **L'alimentation est-elle équilibrée?** Une alimentation équilibrée, avec suffisamment de protéines, de calcium, de vitamines et de liquide est importante pour les personnes âgées. En cas de carence, il est conseillé de consulter un diététicien ou un médecin.
- **Existe-t-il un réseau social?** Le décès des proches ainsi que les problèmes physiques amènent souvent à un isolement social. Or les contacts sociaux sont importants pour la santé. Dans ce cas, la section régionale de Pro Senectute peut apporter une aide.
- **Suffisamment de mouvement?** De manière empirique, il a déjà été démontré à maintes reprises que l'activité physique est le meilleur outil contre la fragilité et constitue une bonne prévention contre les chutes. Il existe de nombreuses offres pour les seniors. Les personnes qui souhaitent pratiquer un nouveau sport devraient cependant d'abord consulter leur médecin.

**EN ALLEMAND
UNIQUEMENT**

Kurs-Ausschreibung

STELLVERTRETERKURS BERN

Investieren Sie in die Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden und in die Zukunft der Drogerie.



Kursinhalt: Der Kurs vermittelt Drogistinnen und Drogisten EFZ ein vertieftes Wissen über Wirkstoffe und Indikationen der Selbstmedikation inklusive der ehemaligen Abgabekategorie C. Dabei werden Schwergewichte gebildet, wo dies aus pharmakologischer oder medizinischer Sicht notwendig und sinnvoll erscheint. Das mit dem erfolgreichen Abschluss des Kurses erhaltene Zertifikat kann den kantonalen Gesundheitsbehörden als Entscheidungsbasis für die Erteilung einer Stellvertreterbewilligung dienen. Die kantonalen Bestimmungen über die Voraussetzungen einer Stellvertretung sind unbedingt zu beachten.

Zielpublikum: Drogistinnen und Drogisten EFZ mit mindestens 2 Jahren Berufserfahrung und einem Beschäftigungsgrad von 80 Stellenprozent und mehr, welche eine Stellvertreterfunktion ausführen oder übernehmen werden.

Unterrichtsform: 7 Kurstage mit jeweils einer umfassenden Basisdokumentation, ergänzt durch die Online-Lernplattform *DrogoBrain*. Die Abschlussprüfung wird an einem separaten Tag durchgeführt. Die Voraussetzungen für die Zulassung an die Abschlussprüfung finden Sie im Reglement Stellvertretungskurs.

Prüfung: Voraussichtlich in der Kalenderwoche 25 oder 26/2021 (das Prüfungslokal kann zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht reserviert werden).

Kursort: Klubschule Wankdorf, Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Kurskosten: Die Kurskosten pro Teilnehmer betragen CHF 1800 inkl. MWSt. Nichtmitglieder-Zuschlag: CHF 1000.

Kursunterlagen: Die Kursunterlagen werden Ihnen elektronisch als PDF zur Verfügung stehen. Gedruckte Kursunterlagen sind beim SDV erhältlich (Aufpreis CHF 350 exkl. MWSt.)

Punkte: 56 -Stern-Punkte

Teilnehmerzahl: Minimum 12/Maximum 30

Referentin: Christine Funke

Anmeldeschluss: 3. Juli 2020

Anmeldung: Via SDV-Webseite. Die Mindestteilnehmerzahl ist Voraussetzung für die Kursdurchführung.

Kursdaten und Zeit

Dienstag, 1. September 2020, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 20. Oktober 2020, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 24. November 2020, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 12. Januar 2021, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 23. Februar 2021, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 30. März 2021, 8.00–17.00 Uhr

Dienstag, 4. Mai 2021, 8.00–17.00 Uhr

RECONNAÎTRE LES CARENCES ALIMENTAIRES – ET AGIR AUSSITÔT

Avec l'âge, le comportement alimentaire change souvent du tout au tout – en cause, des facteurs physiologiques mais aussi sociaux. Il peut alors y avoir danger quand le manque d'appétit, la maladie ou l'isolement conduisent à une alimentation carencée. Il s'agit de reconnaître à temps les premiers signes de malnutrition.



Les seniors qui vivent seuls et ne peuvent plus faire leurs achats et cuisiner eux-mêmes présentent un risque élevé de malnutrition.

Pour vieillir en santé et en conservant son autonomie, il est essentiel d'avoir une alimentation qui couvre bien tous les besoins. Or les besoins en nutriments changent avec les années et certaines maladies perturbent l'assimilation de différents nutriments. Conséquence: les seniors souffrent souvent de malnutrition – ce que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère comme une grande menace pour la santé publique¹.

Définition et prévalence

Il n'existe actuellement pas de définition standardisée pour le terme de malnutrition. Cependant, on considère couramment que la malnutrition dé-

signe un état nutritionnel dans lequel une carence ou un déséquilibre énergétique, protéique ou d'autres nutriments, provoque des effets secondaires mesurables sur les fonctions tissulaires ou corporelles et amène à une hausse du taux de complications¹. Pour le diagnostic, on utilise différents outils de dépistage, comme des questionnaires spécifiques sur l'état nutritionnel et l'état de santé ainsi que sur l'évolution du poids. Les outils de dépistage utilisés par les hôpitaux, les médecins et les homes de soins indiquent s'il y a ou non malnutrition ou s'il y a un risque de malnutrition.

On considère qu'il y a malnutrition en cas de perte de poids involontaire de plus de 5% en trois mois

ou de réduction de l'indice de masse corporelle (IMC) à moins de 20 kg/m². Il y a un risque quand les apports en nutriments ne couvrent durant plus de trois jours que 50 % des besoins effectifs ou quand plusieurs facteurs de risques, comme des besoins accrus en nutriments ou des apports réduits, apparaissent en même temps².

La malnutrition peut toucher tout un chacun, quel que soit l'âge et le poids. Mais la prévalence reste la plus forte chez les personnes âgées¹. Suivant les études, les chiffres concernant la prévalence varient beaucoup; ils dépendent de l'échantillon de patients examinés, de la définition de malnutrition retenue et des outils de dépistage utilisés^{1,3}. La moitié des personnes très âgées présente un risque de malnutrition². C'est parmi les populations âgées qui vivent de manière autonome que la prévalence de malnutrition est la plus faible, avec un taux de 2 à 16 %. Chez les seniors qui entrent à l'hôpital, la prévalence de malnutrition et le risque de malnutrition oscillent entre 20 et 25 %¹. Une analyse portant sur plus de 200 études montre une prévalence pouvant atteindre 60 % lors de l'hospitalisa-

tion. Dans les EMS, jusqu'à deux tiers des résidents présentent des signes ou des risques de malnutrition^{1,2}.

Causes et conséquences

Il y a de nombreux facteurs de risque et de causes possibles à la malnutrition. Voici donc les plus importants. L'apparition de la malnutrition est souvent multifactorielle: les besoins énergétiques du corps diminuent avec l'âge alors que les besoins en protéines augmentent. Il est donc important d'adapter l'alimentation aux modifications des besoins pour vieillir en bonne santé¹. En cas de maladie, les besoins en nutriments de même que leur résorption et leur métabolisation peuvent changer. Les maladies comme le cancer ou la BPCO augmentent les besoins énergétiques du corps et peuvent, en l'absence d'adaptation des apports nutritionnels, provoquer une perte de poids³.

Des facteurs sociaux, comme la pauvreté et la solitude, augmentent les risques de malnutrition, de même que l'alcoolisme, la dépression et la démence. Des troubles fonctionnels, comme des pro-

Troubles de la ménopause?

Hänseler Ménopause:

L'option végétale en cas de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur.

www.haenseler-menopause.ch



Disponible en pharmacie et en droguerie.
Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil
à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER
SWISS PHARMA

blèmes de déglutition, des dents manquantes ou des prothèses défectueuses, peuvent réduire les apports alimentaires³. Enfin, les changements physiologiques liés à l'âge, comme les modifications au niveau de la régulation de la sensation de faim et de satiété, la diminution de l'odorat et du goût, le ralentissement de la vidange de l'estomac, les modifications de la muqueuse gastrique, le prolongement de la durée de transit dans l'intestin et la constipation peuvent aussi favoriser le phénomène de malnutrition¹. Les personnes très âgées, en particulier celles qui vivent seules et ne peuvent plus faire leurs achats et cuisiner elles-mêmes, présentent des risques plus élevés³. Par ailleurs, plus de 250 médicaments peuvent avoir des effets secondaires tels que la réduction de l'appétit, l'altération du sens du goût, des nausées, des vomissements, une sensation de réplétion, des douleurs ou un reflux gastrique, lesquels induisent une diminution des apports alimentaires. Avec l'âge, la masse et les fonctions musculaires diminuent progressivement. Certaines maladies, la malnutrition et le sédentarisme ne font qu'accélérer ce processus et peuvent, dans le pire des cas, conduire à une sarcopénie. Cette fonte musculaire augmente les risques de chute, ce qui peut amener à une immobilisation suite à des fractures¹.

La malnutrition augmente la morbidité et la mortalité, les taux de complication et d'infection, les problèmes de cicatrisation et de décubitus, les risques de chute et d'immobilisation, et donc les séjours en hôpital et centre de réadaptation ainsi que les besoins d'aide et de soins. Tout cela induit une hausse des coûts pour le système de santé. Les patients eux-mêmes souffrent des conséquences de la malnutrition, avec une baisse de la qualité de vie, des forces physiques, de l'état psychique et des capacités autonomes. Les compétences immunitaires diminuent et, en cas de maladie, la tolérance et le pronostic thérapeutiques s'effondrent^{1,3}.

Prévention

Il faudrait intervenir sans attendre auprès des personnes qui présentent un risque pour prévenir toute malnutrition². Pour reconnaître ces risques, on utilise différents outils de dépistage lors des admissions dans les hôpitaux, mais aussi dans les cabinets médicaux et les EMS¹. Les drogueries et les pharmacies peuvent attirer l'attention de leurs clients qui présentent des risques de malnutrition sur ce problème et le personnel spécialisé peut conseiller des examens complémentaires. En cas de risque de malnutrition, il faudrait d'abord

en supprimer les causes. Si l'alimentation est carencée, on peut s'en rendre compte et y remédier à l'aide d'un nutritionniste. En cas de dents qui manquent ou si la prothèse est défectueuse, il s'agit de les faire réparer. Les problèmes de déglutition peuvent être réduits à l'aide de la logopédie. Enfin, si les courses et la cuisine posent problème, on peut faire appel à des proches ou des prestataires externes, comme un service de repas à domicile ou les tables ouvertes aux seniors le midi¹.

Traitement

En cas de malnutrition, il faudrait si possible en supprimer les causes (voir «Prévention»). Elle devrait être traitée par un professionnel de la nutrition. Les carences protéiques et énergétiques peuvent être comblées par l'optimisation individuelle du choix des aliments et l'adaptation des repas principaux et des en-cas². Si les apports restent insuffisants, on peut enrichir l'alimentation avec des poudres de protéines et de glucides ainsi que des lipides. Si cela ne suffit toujours pas, on peut encore y ajouter des aliments buvables². Ceux-ci sont remboursés par les caisses-maladies sous certaines conditions depuis le 1^{er} juillet 2012⁴. Si toutes ces mesures ne permettent toujours pas de combler les carences avérées, il faut alors recourir à une alimentation artificielle par sonde ou, si cela n'est pas possible, par voie parentérale². Les carences en micronutriments devraient aussi être comblées.

| Jasmin Weiss / trad: cs

Sources:

- ¹ Eidgenössische Ernährungskommission EEK, Ernährung im Alter. Ein Expertenbericht der EEK. 2018
- ² D. Volkert, J. Bauer, T. Frühwald, I. Gehrke, M. Lechleitner, R. Lenzen-Grossimlinghaus, R. Wirth, C. Sieber, Klinische Ernährung in der Geriatrie; Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) in Zusammenarbeit mit der GESKES, der AKE und der DGG Klinische Ernährung in der Geriatrie. Aktuelle Ernährungsmedizin, 2013, 38, 1-48
- ³ Ch. Löser, Unter-/Mangelernährung im Krankenhaus. Aktuelle Ernährungsmedizin, 2011, 36, 57-75
- ⁴ A. Uster, M. Rühlin, P. E. Ballmer, Trinknahrung ist wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2012

➤ REPAS OPTIMAL EN CAS D'APPÉTIT DIMINUÉ

Indépendamment des maladies et des carences alimentaires, les besoins énergétiques diminuent avec l'âge alors que les besoins en protéines augmentent. Comme les seniors ont souvent peu d'appétit, il est particulièrement important que leurs apports en nutriments soient suffisants. Un exemple de la Société suisse de nutrition montre la composition optimale d'une assiette en cas d'appétit diminué.



Des perspectives pour l'avenir – les études ES à l'ESD

Journée d'information du cycle de formation 2021–23

Lundi, 2 novembre 2020, 14h00–16h00.

Les points suivants sont au programme:

- Examen d'admission (branches soumises à l'examen, préparation, dispenses)
- Inscription, financement, recherche de logement
- Les cours et la vie d'étudiant
- Visite de l'ESD

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

Eine Zukunft mit Perspektiven – das HF-Studium an der ESD

Informationstag Ausbildungszyklus 2021–23

Montag, 2. November 2020, 14.00–16.00 Uhr.

Folgende Punkte stehen auf dem Programm:

- Aufnahmeprüfung (Prüfungsfächer, Vorbereitung, Dispensationen)
- Anmeldung, Finanzierung, Wohnungssuche
- Unterricht und das Studentenleben
- Besichtigung der ESD

Alle interessierten Personen sind herzlich willkommen.

Prenez votre destin en main! Inscrivez-vous maintenant!

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

Inscription

à la journée d'information du 2 novembre 2020

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 29 octobre 2020**

**Anmeldeschluss für den Informationstag:
Donnerstag, 29. Oktober 2020**

Informations complémentaires et inscription / Weitere Information + Anmeldung:

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





Gabriel Mondaca

«LES REMÈDES À BASE DE PLANTES FRAÎCHES SONT PLUS EFFICACES»

Les sites de production et de recherche de A. Vogel SA, dans la commune de Roggwil en Thurgovie, se trouvent au milieu des champs. Dans lesquels poussent les plantes médicinales destinées aux phytomédicaments de l'entreprise. Son CEO, Peter Gmünder, se réjouit de la prochaine récolte.

Peter Gmünder, Bioforce SA s'est rebaptisée A. Vogel SA début 2020, selon le nom de son fondateur, Alfred Vogel. Pourquoi ce changement?

Peter Gmünder: Si nous avons changé le nom de l'entreprise, c'est d'une part parce que nous voulons assurer des synergies dans la communication, en particulier en Suisse – nous nous sommes toujours présentés aux consommateurs finaux comme A. Vogel. L'entreprise doit donc aussi porter ce nom. D'autre part, nous voulons aussi que nos huit filiales internationales, en Europe et en Amérique du Nord, portent toutes le même nom, une référence au fondateur de l'entreprise, Alfred Vogel. Une marque, une entreprise dans le monde entier – cela signifie que toutes nos entreprises pratiquent la même philosophie, suivent le même concept.

Quel genre d'homme était Alfred Vogel, le pionnier de la médecine naturelle qui a fondé Bioforce SA en 1963? Quelles étaient ses motivations?

Peter Gmünder est CEO de A. Vogel SA à Roggwil (TG) depuis 2016. Fondée en 1963 sous le nom de Bioforce SA, sa raison sociale est A. Vogel SA depuis début 2020, nom sous lequel les produits sont distribués depuis le début. Peter Gmünder est fasciné par la diversité de l'entreprise: il travaille avec des agriculteurs, des laborantins, des droguistes, des biochimistes et des médecins, les produits sont distribués jusqu'en Afrique du Sud, en Finlande, en Australie et au Canada. Au niveau mondial, A. Vogel SA emploie quelque 500 collaborateurs et environ 170 sur le site de production et de recherche de Suisse orientale.

Il voulait aider les hommes et préserver ou rétablir leur santé avec des produits naturels. Sa philosophie était que les médicaments à base de plantes fraîches sont plus efficaces que ceux produits à partir de plantes sèches. C'est le concept que nous appliquons toujours et que nous pouvons désormais justifier avec de nombreuses études scientifiques. La teneur en principes actifs de nos médicaments est plus élevée que

celle des produits à base de plantes séchées. Nos champs et plantations sont donc situés directement à proximité de nos locaux de production pour que nous puissions traiter les plantes récoltées en 24 heures. Naturellement, en raison du climat, nous ne pouvons pas tout cultiver ici. Nous achetons donc certaines plantes sèches auprès de partenaires de longue date d'autres pays producteurs. Reste que plus de 80% de nos plantes médicinales poussent ici, dans la région du lac de Constance.

La prochaine récolte, ce printemps, correspond à la mise en service d'une nouvelle installation de production, ici à Roggwil. Devez-vous développer vos capacités pour répondre au marché?

Nous avons investi plus de 25 millions de francs ici, dans le site de Suisse orientale. Tant dans les capacités de production, que dans la modernisation et la professionnalisation du centre des visiteurs. Nous recevons notamment aussi beaucoup de professionnels qui s'intéressent à notre concept et qui veulent découvrir où et comment nous élaborons nos produits. J'aimerais d'ailleurs inviter tout particulièrement les droguistes à venir. Nous évoluons de manière très positive, aussi bien en Suisse qu'au niveau international, où nous réalisons près de 80% de notre chiffre d'affaires. Il nous faut donc plus de capacités de production. Et nous avons aussi besoin d'une modernisation en raison des exigences réglementaires croissantes et nous voulions aussi faire en sorte d'être bien à jour quant aux futures et prévisibles directives BPF.

La branche considère parfois que la complexité croissante des réglementations est un handicap. Qu'en pensez-vous?

Cela fait partie des règles du jeu pour la vente des médicaments enregistrés, nous devons et nous voulons les respecter. Mais les directives concernant l'hygiène et la production ainsi que les preuves d'analyses que l'on doit présenter, tout cela a considérablement augmenté ces dernières années. Il est à prévoir que cela continuera comme ça, nous devons nous y faire. Certains de nos produits doivent subir jusqu'à 200 examens de qualité avant de pouvoir être commercialisés en droguerie ou pharmacie. Mais cela va aussi dans notre sens, car la qualité est notre priorité. C'est aussi cela qui nous distingue de beaucoup d'autres. Nous sommes donc contents d'avoir toute la chaîne de valeur ajoutée de la plupart des produits dans notre propre site et dans nos propres cultures, en particulier grâce à notre propre production, ici en Suisse orientale. Nous avons toujours le contrôle de la qualité: des matières premières aux produits finaux, que nous livrons aussi bien en Australie que dans les drogueries suisses. Pour nous, il a toujours été important de correspondre aux standards de qualité les plus élevés.

La récolte approche: que va-t-il se passer ces prochaines semaines dans les champs et dans l'entreprise?

La vie s'éveille, peu à peu les plantes médicinales seront prêtes à être récoltées – les dents-de-lion sont généralement les premières, puis vient la sauge, suivie de l'échinacée pour ne citer que les plus importantes. Les marrons viennent habituellement en dernier. Après la récolte, on extrait les principes actifs des plantes fraîches et on les concentre. Pour chaque plante, l'extraction fait appel à notre savoir-faire spécifique. A partir des extraits alcoolisés, nous fabriquons pour chaque produit une forme galénique spécifique, à savoir comprimés, capsules, sirop, etc. Des agriculteurs sous contrat travaillent aussi pour nous sur leurs propres terres ou sur nos terres en fermage. Pour des rendements optimaux, nous soutenons ces fermiers locaux avec nos experts en culture et nous leur fournissons nos propres semences. Nous entretenons déjà depuis des dizaines d'années des partenariats étroits avec des agriculteurs sous mandat.

On trouve un peu partout de l'échinacée sur les terrains de l'entreprise – quelle est son importance?

L'échinacée est notre plante principale. Nos produits à base d'échinacée se distinguent de tous les autres produits contenant cette plante. Nous avons été les premiers à faire des études scientifiques sur cette plante. Nous avons ainsi pu démontrer l'efficacité particulière de ces produits et en convaincre le personnel spécialisé, comme les droguistes, les pharmaciens et les médecins. Parallèlement, avec nos travaux de recherche, nous avons pu constituer

une communauté scientifique, notamment via nos filiales. Nous disposons actuellement des résultats d'études scientifiques les plus détaillés concernant l'échinacée, du moins dans les formes que nous utilisons.

PETER GMÜNDER

«Nos champs et plantations sont situés directement autour de notre bâtiment pour que nous puissions traiter les plantes récoltées en 24 heures.»

80% de votre production est exportée, jusqu'au Canada, en Afrique du Sud ou en Australie. Comment fait-on pour qu'une marque soit connue à l'autre bout du monde?

Cela implique des dizaines d'années de travail de développement, la plupart du temps basé sur les relations d'Alfred Vogel. C'était un globe-trotter qui a par exemple étudié des plantes en Afrique du Sud, rencontré des gens ou entretenu des contacts familiaux, notamment avec une tante au Canada – ce qui a aussi abouti à des relations d'affaires. Nos filiales, comme nos partenaires étrangers, sont des entreprises qui ont grandi au fil des ans, qui ont participé à la reconnaissance de notre marque dans leur pays, comme nous l'avons aussi réalisé en Suisse – en nous basant sur une marque forte, sur des produits de qualité suisse.

Le site principal Suisse et le label «Swiss quality» sont-ils des piliers importants de l'entreprise?

Oui, ils constituent notre engagement envers le centre scientifique et la place économique qu'est la Suisse. Centre scientifique car nous pratiquons la recherche et le développement, comme peu d'autres entreprises le font dans le secteur de la phytopharmaceutique.

A. Vogel SA dispose ici à Roggwil d'un centre pour les visiteurs qui donne un aperçu du mode de fabrication des médicaments et à Teufen (AR) d'une maison d'édition qui publie des ouvrages de santé.

Pourquoi la communication est-elle si importante pour vous?

Alfred Vogel, déjà, trouvait important d'informer les gens, de leur faire comprendre comment s'alimenter et se comporter pour ne pas tomber malade. Ou de leur apprendre, comment ils pouvaient, en cas de maladie, retrouver la santé à l'aide de la nature. Comme Alfred Vogel, nous sommes aussi persuadés de la force curatrice des plantes fraîches et nous aimerions transmettre cela aux consommateurs.

La cosmétique naturelle profite beaucoup de la tendance «naturel et durable», avec un taux de croissance d'environ 10% – est-ce aussi le cas des médicaments naturels?

La croissance n'est certainement pas aussi forte que pour la cosmétique naturelle. Nous constatons que la demande augmente chez les professionnels spécialisés et chez les consommateurs finaux qui se demandent s'il existe autre chose que les médicaments de synthèse, si la nature aurait quelque chose qui puisse aider et qui soit bien toléré. Pour nous, c'est naturellement l'idéal quand le person-

nel spécialisé demande directement aux clients s'ils souhaitent quelque chose de synthèse ou s'ils préfèrent quelque chose de naturel, de végétal – nos produits, dont les effets médicaux sont comparables aux préparations de synthèse qu'ils concurrencent, sont alors souvent utilisés.

Bioforce SA n'existe plus en tant que partenaire commercial – comment vos partenaires du commerce spécialisé, à savoir les drogueries et les pharmacies, ont-ils accueilli le nouveau nom de l'entreprise, A. Vogel SA?

Nous avons souvent entendu la remarque suivante: «Pourquoi n'avez-vous pas changé de nom plus tôt?» Les consommateurs finaux, tout comme les droguistes, connaissent A. Vogel. Avec les consommateurs finaux, il fallait toujours expliquer que les produits provenaient de Bioforce; et les droguistes devaient apprendre dans leur formation que derrière la marque A. Vogel se cachait Bioforce SA. Avec ce changement de nom, les choses sont enfin claires.

| Interview: Lukas Fuhrer / trad: cs

Advertorial

EXCIPIAL® PRO – Le nouveau concept de soin de GALDERMA

Avec EXCIPIAL® PRO, GALDERMA lance, en exclusivité pour le marché suisse, une nouvelle ligne de dermocosmétiques comprenant des produits de soin et de nettoyage pour le visage, le corps et les mains. La nouvelle ligne réunit trois catégories de produits adaptés aux exigences spécifiques des peaux sèches et sensibles, qui offrent protection et soin au quotidien. EXCIPIAL® PRO est disponible dès à présent, uniquement dans les pharmacies et drogueries suisses.

La peau est le plus grand organe du corps humain. Elle assure la liaison entre notre corps et notre environnement. Elle joue un rôle essentiel dans notre bien-être et notre confiance en nous. La peau est donc, à juste titre, un sujet de préoccupation majeur, notamment lorsqu'elle présente des signes de défaillance. Or, manifestement, cela lui arrive assez souvent. En effet, une bonne moitié des Suisses déclare avoir la peau sèche ou sensible. C'est ce qui ressort d'une enquête^{*} actuelle représentative réalisée au sein de la population suisse.

Seule une peau saine et intacte peut remplir correctement ses fonctions de protection

Avec les trois nouvelles lignes de produits Irritation Control,

Dryness Control et Redness Control de EXCIPIAL® PRO, les pharmacies et drogueries disposent désormais d'un choix de produits spécialement adaptés aux besoins et symptômes des peaux sèches et sensibles. Car seule une peau saine et intacte peut remplir correctement ses fonctions de protection. Il est donc impératif de bien protéger, nettoyer et soigner les peaux sèches, irritées ou fortement sollicitées. Les personnes concernées^{**}. Près de 9 sur 10 d'entre elles leur ont attribué la mention bien ou très bien. Ces résultats remarquables ne sont pas le fruit du hasard, car EXCIPIAL® PRO repose sur le savoir-faire et l'expérience des spécialistes de la peau de GALDERMA.

- **EXCIPIAL® PRO IRRITATION CONTROL** pour les peaux sèches et sujettes aux démangeaisons
- **EXCIPIAL® PRO DRYNESS CONTROL** pour les mains sèches et abîmées
- **EXCIPIAL® PRO REDNESS CONTROL** pour les peaux sujettes aux rougeurs



CH/EXC/0021/0220

^{*}CAWI-Interviews | Novembre 2019 | >1000 répondants | 18 à 65 ans ^{**}CAWI-Interviews | Décembre 2019 | 200 testeurs | 18 à 65 ans

FAUT-IL TOUJOURS UN INDICE DE PROTECTION DE 50?

Les jours s'allongent et les activités de loisirs se pratiquent de plus en plus à l'extérieur. Il est donc important d'avoir une bonne protection solaire. Trouver celle qui convient à chaque client ne se résume pas à une question de type de peau.



Avec des conseils ciblés en matière de protection solaire, drogueries et pharmacies peuvent se profiler auprès de leur clientèle. Sans oublier les soins après-soleil.

L'indice de protection solaire, abrégé IPS ou SFP (anglais: Sun Protection Factor ou encore LSF, en allemand, sur les emballages suisses), indique combien de rayons UVB atteignent théoriquement la peau en cas d'utilisation correcte. Un produit de protection solaire avec un IPS 30 laisse donc passer environ un trentième (3,3 %) des rayons UVB sur la peau. Mais pour atteindre l'indice de protection indiqué, il faut appliquer une quantité suffisante de produit. Selon la Ligue suisse contre le cancer, la quantité idéale s'élève à 2 mg/cm², mais elle constate que les quantités appliquées sont généralement moindres. L'organisation recommande en outre d'appliquer deux fois le produit, de préférence avec un intervalle de 15 minutes. Cela permet de réduire les endroits qui n'ont pas été suffisamment crémés dans un premier temps. Mais une deuxième application ne double pas la protection. Autre pratique qui est encore courante en droguerie, c'est le calcul basé sur le temps d'autoprotection de la peau et sur le type de peau. La règle veut que l'IPS augmente du chiffre indiqué le temps d'autoprotection. Avec un IPS 30 et un type de peau 2 (temps

d'autoprotection d'environ 20 minutes), cela donnerait une durée de protection de 600 minutes.

La Ligue contre le cancer conseille toutefois de prendre encore en compte d'autres facteurs pour déterminer l'IPS adéquat et de ne pas se focaliser sur le type de peau, car les gens ont tendance à penser que leur type est plus foncé qu'il ne l'est et cela fausse le choix du bon produit solaire. Les autres facteurs sont par exemple l'intensité des rayonnements (en fonction de critères saisonniers et locaux), le lieu (montagne, mer ou lac), la durée d'exposition ainsi que la sensibilité individuelle au soleil. Cette dernière peut aussi être modifiée par la prise de médicaments ou des problèmes cutanés temporaires (dermatite atopique, psoriasis).

Des conseils ciblés à la clientèle

En droguerie et pharmacie, il est donc indispensable de proposer des conseils ciblés aux clients. Pour déterminer le produit de protection adéquat, il faut demander pour quelles activités, à quel endroit et combien de temps le produit est prévu. Si une cliente ou un client part en vacances à Bali, le produit ne

sera pas le même que pour une randonnée dans les Alpes. Pour *Andrea Masshardt*, droguiste à la drogue-rie et pharmacie Dropa à Thoun (BE), un autre point est important: «Nous demandons aussi au client quelle protection il utilisait avant et s’il en était satisfait.» Cela permet de déterminer si l’indice de protection était le bon et quelles propriétés du produit sont importantes pour le client, par exemple la galénique.

«Conseiller le client en s’axant sur ses besoins personnels permet au commerce spécialisé de se démarquer», estime *Andrea Masshardt*. Les clients ne sont souvent pas sûrs de l’indice de protection approprié et, dans le doute, choisissent l’IPS 50. Les préparations avec un IPS 25 retiennent déjà près de 97 % des rayons UVB, celles avec un IPS 50 pratiquement 98 %. Il n’est donc pas toujours nécessaire de recommander un produit avec le facteur de

protection le plus élevé – car plus l’indice est élevé, plus la quantité de substances filtrantes est importante, et donc les conséquences sur la peau.

Andrea Masshardt accorde d’autant plus d’importance à la bonne quantité de la protection utilisée. «Dans les entretiens, je constate régulièrement que les clients appliquent trop peu de crème solaire. Je souligne alors qu’il ne faut pas lésiner sur les quantités.» Sinon, même le meilleur produit ne pourra prévenir un coup de soleil.

Filtres chimiques et physiques

Il existe deux types de filtres différents, qui sont souvent associés pour assurer une large protection contre les rayons UV. Les filtres chimiques, aussi appelés organiques, pénètrent dans la peau et transforment les rayons UV en chaleur. Ils devraient être appliqués 20 à 30 minutes avant l’exposition au soleil. A l’inverse, les filtres physiques ou minéraux restent sur la peau et réfléchissent les rayons du soleil, comme un miroir. Ils sont donc volontiers utilisés dans les produits solaires pour enfants et en cosmétique naturelle. Actuellement, deux substances minérales

CATÉGORIES DES INDICES DE PROTECTION SOLAIRE

L’indice de protection solaire (IPS ou SPF de l’anglais: Sun Protection Factor) est classé en quatre catégories, lesquelles doivent figurer sur les préparations solaires selon la Commission européenne.

Catégorie	IPS
Protection faible	6/10
Protection moyenne	15/20/25
Protection haute	30/50
Protection très haute	50+



«Maintenant, je me sens de nouveau bien et serein!»
Gabriel, utilisateur Perspirex



-  Anti-transpirant optimal
-  Efficace pendant 5 jours
-  Efficacité prouvée cliniquement

Perspirex

LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA TRANSPIRATION ET LES ODEURS CORPORELLES



NOUVEAU: FORMULE PLUS DOUCE

- ✓ Dosage de principes actifs optimisés
- ✓ à base d’eau et non plus d’alcool
- ✓ Sensation très agréable sur la peau

1 application protège durant 2 à 3 jours contre la transpiration et les mauvaises odeurs corporelles



NOUVEAU: FORMULE AMÉLIORÉE

- ✓ Teneur en principes actifs plus élevée
- ✓ Facteur de protection cutanée
- ✓ Efficacité prouvée cliniquement

1 application protège durant 3 à 5 jours contre la transpiration et les mauvaises odeurs corporelles

Iromedica SA, St-Gall

sont autorisées en Suisse, le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc². Les filtres physiques peuvent contenir des nanoparticules. La taille minimale des particules permet de diminuer l'effet blanc sur la peau – les crèmes solaires sont actuellement pratiquement transparentes. Pour les utilisateurs, c'est un argument de vente important. Depuis peu, les nanoparticules présentes dans les produits cosmétiques suscitent des inquiétudes, car on les soupçonne de pouvoir pénétrer dans la peau en raison de leur petite



ALEXANDER LOCHER, RESPONSABLE NATIONAL DES VENTES CHEZ LIFEFORCE SÀRL, ROTKREUZ

«Nous sentions une certaine pression de l'extérieur indiquant qu'un indice de protection plus élevé était attendu.»

taille. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les connaissances actuelles n'indiquent pas que ces substances puissent pénétrer dans le corps quand elles sont appliquées sur une peau saine².

La protection UV est réglée par la loi. Avec un thème aussi important que la protection solaire, il est évident que les informations figurant sur les emballages à l'intention des clients doivent être claires et fiables. L'OFSP garantit que les promesses anti-UV des produits de protection solaire sont respectées. Tous les produits avec filtres UV disponibles en Suisse doivent satisfaire aux dispositions légales de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIU)². L'indice de protection figurant sur l'emballage se rapporte aux rayons UVB. Mais comme la protection contre les UVA est aussi importante, il est recommandé d'opter pour un produit qui porte aussi le sigle UVA. La protection contre les rayons

UVA doit correspondre à au moins un tiers de l'IPS (contre les UVB) indiqué.

La demande change

La demande concernant les produits solaires a changé en ce sens que l'indice de protection est de plus en plus important et déterminant pour les ventes. La demande en IPS 50 a passablement augmenté depuis quelques années. Ce que confirme *Alexander Locher*, responsable national des ventes de Lifeforce Sàrl, à Rotkreuz (ZG). Ce n'est qu'en 2018 que le fabricant a commercialisé un produit solaire avec un indice de protection de 50. «Nous sentions une certaine pression de l'extérieur indiquant qu'un indice de protection plus élevé était attendu», explique Alexander Locher. Avant, l'entreprise ne travaillait qu'avec les IPS 15 et 25 et cela fonctionnait bien. «Nos produits sont aussi très appréciés des sportifs professionnels, par exemple au golf, dans le cyclisme, la marche, l'aviron et d'autres sports nautiques. Même en cas de rayonnement intense, comme c'est le cas sur l'eau, une protection solaire de 25 suffit généralement», assure le responsable des ventes. Dans ces conditions, ce qui est important, c'est naturellement de renouveler l'application de la crème ou du spray. De nombreux consommateurs ne comprennent pas le concept de l'indice de protection et préfèrent, dans le doute, prendre une protection élevée.

Pour conserver une peau saine et intacte, il n'y a pas que la protection solaire qui compte, mais aussi les soins après-solaires. Pour Alexander Locher, il est donc important que les drogueries proposent aussi une large palette de produits après-soleil et les intègrent activement dans les entretiens avec les clients.

| Alexandra Burri / trad: cs

Sources:

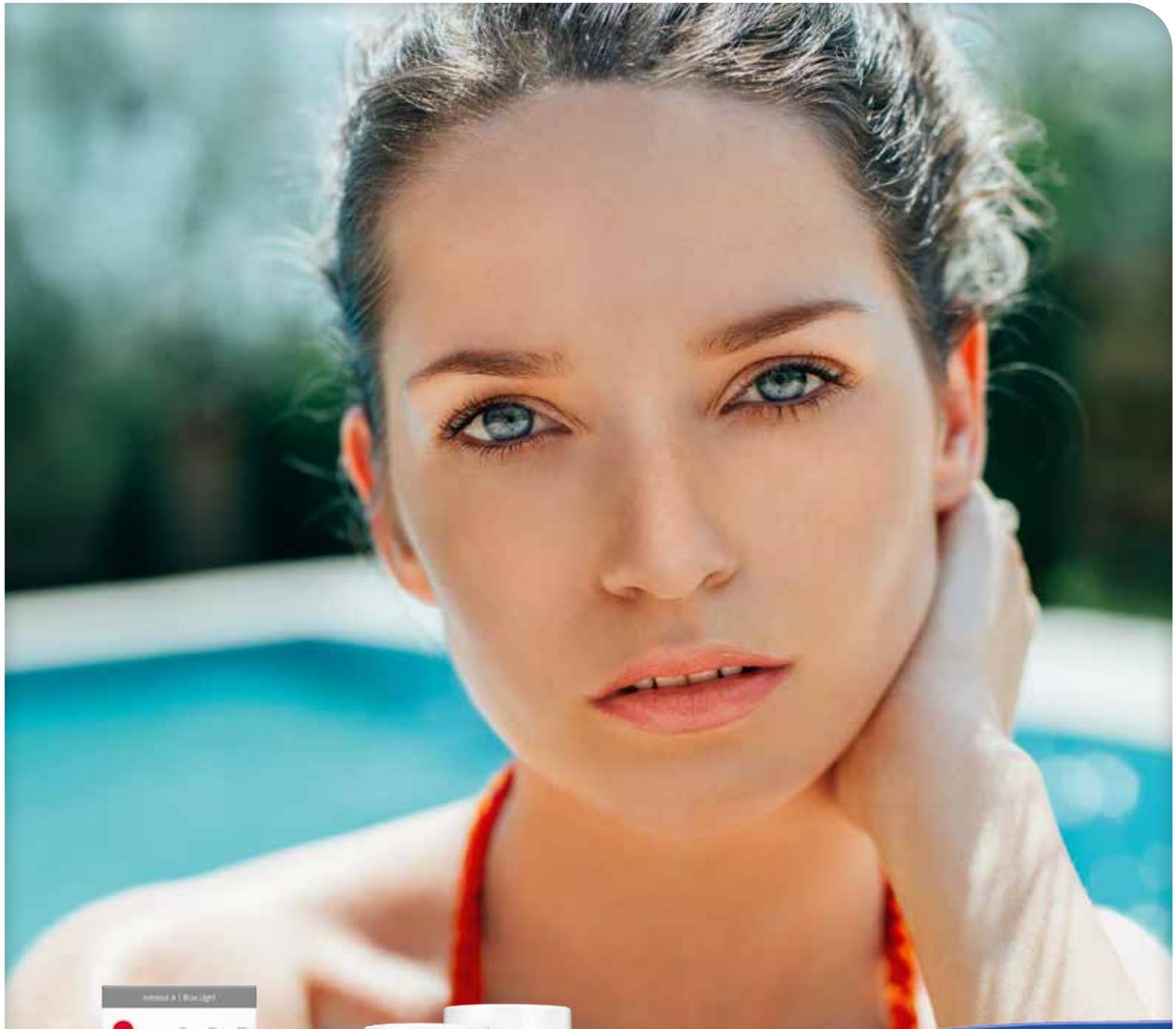
¹ Faktenblatt «Sonnenschutz bei Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren», Krebsliga Schweiz, 2017

² www.blv.admin.ch/blv/de/home/gebrauchsgegenstaende/kosmetika-schmuck/kosmetika/sonnenschutzmittel.html (letzter Zugriff am 3.2.2020)

³ Faktenblatt «Vitamin D und Sonnenstrahlung», Bundesamt für Gesundheit, 2017

COMBIEN DE SOLEIL FAUT-IL POUR SYNTHÉTISER DE LA VITAMINE D₃?

Le cholécalciférol – ou vitamine D₃ – est une vitamine que l'homme peut produire lui-même sous l'effet du rayonnement solaire. Elle est importante pour les os et les muscles et particulièrement nécessaire durant l'enfance pour prévenir le rachitisme. La lumière du soleil est indispensable pour assurer une production suffisante de vitamine D₃. Mais l'équilibre entre une exposition saine au soleil et une synthèse suffisante de vitamine D₃ est difficile à trouver. Les milieux scientifiques s'interrogent depuis quelques années pour savoir si les produits de protection solaire pourraient perturber la synthèse de vitamine D₃. Jusqu'à présent, les études aboutissent à des résultats contradictoires, les unes démontrant une baisse de l'assimilation du cholécalciférol, les autres ne constatant aucun lien de cause à effet. En 2017, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a pu démontrer qu'il est possible de produire suffisamment de vitamine D₃ sans risquer un érythème solaire. L'OFSP précise qu'à la fin de l'automne, en hiver et au début du printemps, le soleil est trop faible pour permettre à la peau de produire suffisamment de vitamine D₃. Durant ces périodes, une supplémentation avec des compléments alimentaires peut donc faire sens.



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Protection solaire
dermatologique
SANS compromis

UVA
UVB
IR-A
Blue Light



Haute tolérance
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers



Disponible
en pharmacies
et drogueries



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

UN STYLE DE VIE SAIN POUR PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

Conserver un squelette fort et stable jusqu'à un âge avancé permet de réduire sensiblement les risques de fracture. Et pour renforcer les os, et donc réduire les risques d'ostéoporose, impossible de faire l'impasse sur une bonne dose d'activité physique et une alimentation riche en calcium, en vitamine D et en protéines.



Les os sont constitués d'un tissu métaboliquement actif et doivent être approvisionnés en vitamines et en sels minéraux. Et tout particulièrement en calcium.

C'est environ à partir de 40 ans que la masse osseuse commence à diminuer. On considère que la perte est d'environ 1 % par an. Pour conserver longtemps des os robustes, il est très important de bien soutenir leur phase de formation durant l'enfance. Une étude montre d'ailleurs que l'activité physique des enfants et des adolescents a des effets positifs sur les os¹. Il faut en outre que les os soient suffisamment approvisionnés en énergie, en vitamines et en sels minéraux durant toute la vie. Comme la production d'œstrogènes diminue durant la ménopause, la densité osseuse diminue également chez de nombreuses femmes âgées. Selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, près de 400 000 personnes souffriraient

d'ostéoporose. Et la probabilité de subir une fracture à la suite d'une ostéoporose à partir de 50 ans s'élèverait en moyenne à 51 % pour les femmes et à 20 % pour les hommes². Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une perte de densité osseuse de plus de 25 % correspond à l'ostéoporose et une perte allant de 10 à 25 % correspond à l'ostéopénie, stade précurseur de l'ostéoporose. Une ostéoporose secondaire peut survenir suite à une maladie primaire, comme des formes inflammatoires de rhumatisme, des maladies chroniques de l'intestin, des tumeurs osseuses ou des métastases. Certains médicaments, comme les préparations à base de cortisone, les traitements d'héparine, les traite-

ments endocriniens contre le cancer de la prostate ou du sein, les chimiothérapies, certains antiacides, les antiépileptiques, les immunosuppresseurs et les hormones thyroïdiennes, peuvent aussi avoir un effet négatif sur la densité osseuse. Enfin, une consommation excessive d'alcool et de nicotine augmente les risques d'ostéoporose et de fractures, comme l'attestent de nombreuses études^{3,4}.

Nourrir les os

A part les facteurs génétiques, le style de vie a une influence déterminante sur la santé des os, puisqu'il s'agit d'un tissu vivant et métaboliquement actif. Un des éléments constituant les plus importants de la structure des os est le calcium. Selon la Société suisse de nutrition (SSN), les besoins quotidiens en calcium s'élèvent à 1200 mg pour les adolescents et à 1000 mg pour les adultes dès 20 ans⁵. Un pot de yaourt permet déjà de couvrir un quart des besoins quotidiens. Outre les produits laitiers, les produits qui contiennent beaucoup de calcium sont les choux, les épinards, le tofu, les noix, les graines de sésame et de pavot ainsi que certaines eaux minérales. Mais il y a aussi des aliments qui perturbent le passage du calcium dans les os. Il s'agit notamment des produits qui contiennent des phosphates, comme les plats précuisinés, les produits de fast food, les chips, les sodas, le fromage fondu, la viande de porc et la charcuterie. Le calcium est absorbé dans l'intestin grêle à l'aide de la vitamine K₂ et de la vitamine D. La première se trouve essentiellement dans les produits d'origine animale ou fermentés, comme le poulet, le foie, le jaune d'œuf, certains fromages, le babeurre et la choucroute. Les poissons

gras, de même que le beurre, le jaune d'œuf, les champignons et le foie de morue contiennent eux de la vitamine D. Mais c'est le corps lui-même, à l'aide de la lumière du soleil, qui produit la plus grande partie de la vitamine D nécessaire au quotidien durant les mois ensoleillés. Pour cela, il suffit de s'exposer trois fois par semaine pendant 20 minutes au soleil. Comme les personnes âgées et malades souffrent souvent d'une carence en vitamine D, il est judicieux de recourir à une supplémentation à partir de 60 ans. Une étude montre que cela permet de réduire de 19% les risques de fracture⁶.

Autre condition importante pour préserver la santé des os: avoir une alimentation riche en protéines. Il ne doit pas exclusivement s'agir de protéines animales, les protéines végétales constituent aussi une bonne alternative. Il faut aussi savoir qu'une consommation très élevée de protéines associée à des apports réduits en calcium provoque un bilan de calcium négatif, parce que le calcium nécessaire est alors extrait des os⁷. Outre les produits laitiers, les noix, les légumineuses et le poisson sont de bonnes sources de protéines. La SSN recommande aux adultes de consommer tous les jours environ 0,8 g de protéines par kilo de poids corporel. Pour les enfants de 4 à 13 ans, les besoins sont de 0,9 g par kilo de poids corporel et de 1 g pour les personnes de plus de 65 ans.

Plus fort grâce au mouvement

Une étude scientifique démontre qu'un apport élevé en protéines chez les enfants, associé au mouvement, a des effets positifs sur la teneur en minéraux des os⁸. Ce qui permet d'aborder le troisième



Les différents stades d'évolution de l'ostéoporose.

plus important pilier de la prophylaxie de l'ostéoporose. Plusieurs études montrent en effet que des mouvements ciblés permettent de ralentir la diminution de la substance osseuse et peuvent même augmenter la densité osseuse. Dans le cadre d'une étude, les participants ont dû marcher quatre heures par semaine à vive allure. Résultat: ils ont eu près de 40 % de moins de fractures de la hanche⁹. Selon une autre étude, un entraînement aérobie modéré à intensif portant notamment sur la marche rapide, la randonnée, la montée d'escaliers ou le jogging ainsi qu'un entraînement de résistance progressif à l'aide de poids et d'haltères de même que des mouvements comme des sauts augmentent la densité osseuse de 1 à 4 % par an chez les femmes en pré- et postménopause¹⁰. Et si l'activité est pratiquée en extérieur, cela permet simultanément de remplir les réserves de vitamine D.

C'est prouvé: l'activité physique contribue à augmenter la densité osseuse.



Si la densité osseuse reste faible malgré toutes ces mesures, on peut recourir à des médicaments pour traiter l'ostéoporose. Les plus utilisés sont les bisphosphonates. Ils activent les cellules responsables de la formation osseuse. Une carence en calcium, en vitamine D ou K₂ peut être comblée avec les préparations correspondantes. Enfin, il faudrait éviter toute hyperacidité au niveau de l'alimentation, car la substance des os sert de tampon pour la régulation de l'équilibre acido-basique¹¹.

| Stephanie Weiss / trad: cs

Sources:

- ¹ Bass SL, Saxon L, Daly RM, Turner CH, Robling AG, Seeman E et al. The effect of mechanical loading on the size and shape of bone in pre-, peri-, and postpubertal girls: a study in tennis players. *J Bone Miner Res.* 2002 Dec;17(12):2274-80
- ² www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH_Dokumente/Broschueren-Merkblaetter/Krankheitsbilder/Osteoporose.pdf
- ³ Kanis JA, Johansson H, Johnell O, Oden A, DeLaet C, Eisman JA et al. Alcohol intake as a risk factor for fracture. *Osteoporos Int.* 2005 Jul;16(7):737-42.
- ⁴ Kanis JA, Johnell O, Oden A, Johansson H, DeLaet C, Eisman JA et al. Smoking and fracture risk: a meta-analysis. *Osteoporos Int.* 2005 Feb;16(2):155-62
- ⁵ www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrung_und_osteoporose_2011.pdf
- ⁶ www.bmj.com/content/339/bmj.b3692.abstract
- ⁷ Prof. Rainer Bartl, Kursbuch Osteoporose, Südwest Verlag, 2007
- ⁸ Chevalley T, Bonjour JP, Ferrari S, Rizzoli R. High-protein intake enhances the positive impact of physical activity on BMC in prepubertal boys. *J Bone Miner Res.* 2008 Jan;23(1):131-42
- ⁹ Feskanich D, Willett W, Colditz G. Walking and leisure-time activity and risk of hip fracture in postmenopausal women. *JAMA.* 2002 Nov 13;288(18):2300-6.
- ¹⁰ Martyn-St James M, Carroll S. Effects of different impact exercise modalities on bone mineral density in premenopausal women: a meta-analysis. *J Bone Miner Metab.* May;28(3):251-67.
- ¹¹ www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2012/daz-46-2012/basensupplemente-fuer-starke-knochen

➤ EN SAVOIR PLUS

Brochure de la Fondation internationale de l'ostéoporose pour préserver la santé des os.

Neuausrichtungssyndrom?

Dieses natürliche Mittel hilft:
Mache eine Aus- oder Weiterbildung bei der Paramed.

www.paramed.ch
Paramed Akademie AG · 6340 Baar · 041 768 20 70

Paramed
Akademie für
Komplementärmedizin





12000
lectrices et
lecteurs



Le **nouveau combi d'annonces**
qui vous permet d'atteindre l'ensemble du
personnel spécialisé des **pharmacies**
et des **drogueries** avec une
seule commande.



Contact **pharmaJournal**

Josef Nietlispach

+41 79 771 24 59, insetate@hogrefe.ch
Hogrefe AG, Länggass-Strasse 76, 3012 Berne



Contact **d-inside**

Tamara Freiburghaus

+41 32 328 50 54, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne

LE RÔLE DE LA DROGUERIE DANS LE SOIN DES DENTS

Les maux de dents peuvent facilement gâcher la journée, surtout quand ils sont récurrents. Un conseil complet à long terme renforce les liens avec la clientèle et favorise les échanges – la droguerie peut aussi profiter d’une bonne collaboration avec le dentiste local.



Une dent malade peut provoquer des symptômes ailleurs dans le corps – les thérapies holistiques en tiennent compte.

Les maux de dents sont souvent qualifiés de lancinants, aigus ou perçants et peuvent irradier dans toute la mâchoire. Les aliments et breuvages chauds ou froids ainsi que sucrés ou acides ne font généralement qu’aggraver les troubles.

La majorité des douleurs dentaires sont dues à des collets dénudés ou à des caries en formation. Parmi les autres origines, on peut citer les maladies gingivales ou parodontales ainsi que l’inflammation d’une racine dentaire. Mais les refroidissements, les maux de tête ou d’oreilles ainsi que des maladies au niveau de la mâchoire peuvent aussi provoquer des douleurs dentaires. Ce qui est important en cas de maux de dents, c’est de procéder à un bon

triage. La «règle de la douleur» est donc aussi valable pour les maux de dents: si les troubles ne s’améliorent pas après trois jours, il faudrait procéder à un examen médical.

Ce qui aide en cas de maux de dents?

Les analgésiques ne sont pas un remède miracle, mais ils peuvent aider à supporter la douleur jusqu’à la visite chez le dentiste. Comme les maux de dents sont généralement dus à une inflammation, il faut conseiller un analgésique aux effets non seulement antalgiques mais aussi anti-inflammatoires. En général, on recommande l’ibuprofène en raison de son profil d’effets secondaires relative-

ment favorable, mais on peut aussi recourir à l'acide acétylsalicylique (AAS) ou au diclofénac. Si les troubles ne sont pas provoqués par des collets dénudés, il est aussi conseillé de rafraîchir la bouche – directement avec de la glace ou avec un gel, un spray ou un rinçage buccal rafraîchissant. Dans ce domaine, l'assortiment de la droguerie dispose de nombreuses possibilités de traitement, tant en médecine académique que complémentaire, qui peuvent aussi se compléter. Il existe en effet de nombreuses plantes aux effets anti-inflammatoires et calmants, comme l'ail, la camomille, la myrrhe, l'échinacée, la sauge, la capucine, l'arbre à thé ou le clou de girofle.

Prévenir les maux de dents

En Suisse, on doit payer soi-même les factures de dentiste. Suivant les revenus, cela peut conduire à repousser longtemps la visite chez le dentiste. Mais cela est rarement payant. Car plus on réprime longtemps les douleurs dentaires, avec des analgésiques ou d'autres moyens similaires, plus le traitement sera finalement long et coûteux. Lors du conseil aux clients, il faut donc toujours demander quand a eu lieu le dernier contrôle dentaire – ou quand le prochain est prévu – et en rappeler l'importance. Car des contrôles réguliers permettent de diagnostiquer rapidement les problèmes et donc de les traiter.

Par ailleurs, il faudrait nettoyer soigneusement les espaces interdentaires et la langue tous les jours et adopter une alimentation équilibrée bonne pour les dents. Les aliments qui doivent être bien mastiqués stimulent la production de salive, ce qui soutient le nettoyage des dents car la salive neutralise les acides mauvais pour les dents provenant de l'alimentation. Il faudrait également consommer le moins possible d'aliments et de boissons sucrés et ne pas se brosser les dents immédiatement après avoir mangé des aliments qui contiennent des acides, comme les fruits ou les jus de fruits, mais simplement bien se rincer la bouche avec de l'eau.

Dentistes et médecine complémentaire

Les dentistes sont de plus en plus nombreux à conseiller à leurs clients un traitement additionnel en médecine complémentaire. Surtout parce que les troubles de santé ne se situent pas toujours à l'endroit problématique. Ainsi, une dent malade peut provoquer des symptômes articulaires ou une faiblesse du système immunitaire peut se manifester par la formation d'aphtes. Les dentistes holistiques considèrent donc toujours leurs clients dans

leur intégralité et tentent d'exploiter toutes les possibilités diagnostiques. La droguerie bâloise zum Chrüterhüsli travaille depuis plus d'une année avec un dentiste local. Si la droguerie, spécialisée dans la médecine complémentaire, a commencé à collaborer avec le *Dr méd. dent. David Siegenthaler* de manière plutôt fortuite, elle est aujourd'hui très satisfaite de cette formule. «Le docteur Siegenthaler nous a demandé si nous avons envie de travailler avec lui. Nous avons volontiers accepté sa proposition. Même si cela nous a valu un peu plus de travail au début, cela en vaut vraiment la peine», assure *Corinne Wüthrich*, directrice des ventes à la droguerie. Il est important que les deux parties fassent preuve de compréhension mutuelle et qu'elles échangent régulièrement leurs expériences. Il convient aussi de définir soigneusement l'assortiment et de l'adapter en continu. Pour la droguerie, le cabinet dentaire est également un lieu intéressant pour faire sa pub avec des fiches conseil et des flyers – car s'il est un lieu où on a le temps de lire, c'est bien la salle d'attente! «Si l'on veut entamer une telle collaboration, il faut absolument lire en détail la loi sur les produits thérapeutiques. Comme elle limite strictement la vente de certains produits, nous nous sommes finalement concentrés sur les compléments alimentaires», explique la droguiste ES. Elle tient beaucoup à procéder correctement, pour pouvoir poursuivre cette collaboration à long terme. Le dentiste recommande les compléments alimentaires de la droguerie dans le cadre de ses traitements, en particulier pour éliminer les métaux lourds. De ce fait, la compliance des patients est bien élevée. Et dans son modèle commercial, la droguerie mise pratiquement exclusivement sur les spécialités de comptoir. «Grâce à nos spécialités maison et notre présence sur la toile, nous avons une large et fidèle clientèle en provenance de toutes les régions et nous pouvons donc nous profiler en conséquence», conclut Corinne Wüthrich.

| Flavia Aeberhard / trad: cs

> EN SAVOIR PLUS

Une liste de dentistes travaillant selon des principes holistiques figure sur le site de la société suisse pour la médecine dentaire holistique (SGMZ) (en allemand).

NOUVEAUTÉS

HÄNSELER SA

Troubles de la ménopause? Hänseler Ménopause: l'option végétale en cas de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur. Profitez de sa double action grâce à l'association de deux principes actifs végétaux. Dosage commode avec un comprimé par jour. Lisez la notice d'emballage

www.haenseler-menopause.ch



MYLAN PHARMA SÀRL

Flamigel® est le seul gel hydroactif colloïdal enrichi à l'arginine pour la cicatrisation. Le gel cicatrisant apaise rapidement les douleurs et diminue le risque de formation de cicatrices. Il favorise, grâce à sa composition unique, un processus de cicatrisation optimal. Si la plaie est trop humide, Flamigel® absorbe l'humidité excédentaire. Si la plaie est trop sèche, il l'hydrate.

www.flamigel.ch



NUTREXIN SA

Champignon vitaux Hawlik: Sont produits avec des décennies d'expérience et dans la plus haute qualité!

- Cultivés dans une nature intacte
 - Chaque champignon a son temps optimal pour mûrir
 - Analyses et contrôles de tous les ingrédients pertinents de tous les lots
 - Contrôles doubles de résidus de plus de 250 paramètres de tous les lots
 - Sélection du matériel de culture et du milieu de culture adaptés aux champignons
 - Pureté garantie – 100 % de champignon
- Hawlik – l'original depuis 1980

www.hawlik.ch



VERFORA SA

Collypan® Yeux secs – pour hydrater naturellement les yeux secs avec le duo inédit de principes actifs testés et naturels: l'ectoïne et le hyaluronate de sodium.

- Hydrate durablement
- Stabilise la couche lipidique du film lacrymal
- Évite l'aggravation du dessèchement des cellules
- Favorise la régénération (de la conjonctive irritée par la sécheresse oculaire)
- Préviend les yeux secs
- Convient aux porteurs de lentilles et aux enfants
- Sans conservateur ni phosphate

www.verfora.ch



Marché de l'emploi



Vous êtes à la recherche d'un emploi ou avez un poste à repourvoir? Vous trouverez toutes les offres dans notre Marché de l'emploi – en ligne. Offres actuelles: www.drogistenverband.ch

Drogerie Frey
4563 Gerlafingen

natürlich GUT beraten

Beratungsintensive Drogerie sucht

Drogistin EFZ 100 %

ab Juni/Juli 2020 oder nach Vereinbarung.

Mit viel Freude und Wissen in der Fachberatung Komplementärmedizin und der Herstellung vieler individuellen Mischungen. Sie dürfen sich bei uns stets weiterbilden.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung. Drogerie Frey, Willi Frey, Kriegstettenstrasse 8, 4563 Gerlafingen, Tel. 032 675 61 81
www.drogerie-frey.ch mail@drogerie-frey.ch

Branchen Versicherung
Assurance des métiers
Assicurazione dei mestieri



Invitation

Nous convions nos membres à la
118^e Assemblée générale
de la Coopérative d'assurance des métiers.

Mercredi 13 mai 2020
local événementiel Metropol, Zurich

Programme

11 h 00	Assemblée générale
12 h 15	Cocktail dînatoire
14 h 00	Fin du programme

Les coopérateurs avec droit de vote reçoivent une invitation personnelle. **Il y aura une traduction simultanée.**

Coopérative d'assurance des métiers
Sihlquai 255, case postale, 8031 Zurich
T 044 267 61 61
assurancesdesmetiers.ch

Simplement sûr. Depuis 1902.

KOSTENLOSE BRANCHEN-NEWS



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

d-inside

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

Name Vorname

Adresse PLZ/Ort

Geburstag E-Mail

Drogistin/Drogist ausgebildet

Apotheke*

Drogistin/Drogist in Ausbildung, aktuelles Lehrjahr _____

Arbeitgeber

* *d-inside* ist für alle Drogistinnen und Drogisten sowie SDV-Mitglieder gratis. Für alle anderen kostet *d-inside* im Abonnement Fr. 75.-/Jahr und als Zweitabonnement Fr. 56.-/Jahr.

Senden Sie den Talon an: SDV, Abonnement Fachmedien, Nidaugasse 15, 2502 Biel
oder eine E-Mail mit Name, Adresse und Arbeitsort an: info@drogistenverband.ch

Quand Eva veut aller plus vite que sa trottinette.

Désinfecte et cicatrise les petites plaies.



1. Spray vulnéraire: Désinfecte et prévient les infections
2. Crème: Accélère la cicatrisation



Bepanthen® Plus

C: Dexpanthénol, chlorhexidine. **I:** Coupures, écorchures, égratignures, brûlures. **P/ME:** Appliquer une à plusieurs fois par jour en fonction des besoins. **CI:** Ne pas utiliser en cas de perforation du tympan. **Préc.:** Eviter tout contact avec les yeux et les muqueuses. **IA:** Incompatible avec le savon et avec d'autres substances et désinfectants anioniques. **EI:** Réactions cutanées allergiques. **Liste D.** Pour des informations détaillées : www.swissmedinfo.ch. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

75 ans 