



Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Grippe et refroidissements

Berner les virus

Sécheresse vaginale

**Les soins intimes
aident**



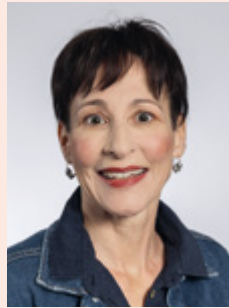
DIALOGUER

Il faudrait qu'on se parle



Quand les icebergs communiquent

«Tu ne m'écoutes pas!» Vous connaissez probablement cette phrase. Peut-être l'avez-vous utilisée récemment. Ou peut-être quelqu'un vous a-t-il reproché de ne pas bien écouter. Cette phrase est un grand classique des discussions de couple – et elle est souvent prononcée lorsque les deux sont déjà bien énervés.



SABINE REBER
Rédactrice en chef

N'ayez crainte, nous n'allons pas suivre une thérapie de couple ensemble! Mais dans ce numéro, nous voulons parler de la manière dont nous communiquons dans notre société, un sujet toujours d'actualité. Parfois, dans le train ou au restaurant, j'ai l'impression que beaucoup de gens préfèrent regarder leur écran plutôt que d'échanger avec leur voisin. C'est un spectacle qui me rend souvent triste et quelque peu perplexe. En politique, en revanche, les hommes et les femmes les plus puissants ne sont généralement pas à court de mots, mais la plupart d'entre eux ne savent (ou ne veulent) pas vraiment communiquer entre eux.

Mais comment mieux se comprendre? Quel est l'art d'un bon dialogue? Pour notre article à la une (page 6), nous avons rendu visite au pasteur et aumônier Reto Studer ainsi qu'à la formatrice en communication Patrizia Brosi. Les deux ont mis l'accent sur l'écoute. Ce n'est qu'en écoutant attentivement et en posant des questions que l'on peut identifier les véritables besoins de son interlocuteur. Si un silence s'installe pendant un moment au cours d'une conversation, ce n'est pas grave: parfois, un signe de tête compréhensif ou un regard attentif suffisent. Et les deux soulignent combien il est important de se montrer honnête et vulnérable envers son interlocuteur. Le modèle de l'iceberg montre que, dans la communication, seuls 20% du message sont généralement clairement perceptibles par l'interlocuteur. Le reste est véhiculé de manière non verbale et se trouve pour ainsi dire sous l'eau. Alors, prenons un peu plus de courage et jetons un coup d'œil aux 80% de la glace sous la surface.

DIALOGUER



De l'échange informel au conseil à la clientèle **6**

Une bonne discussion commence par une écoute attentive. Patrizia Brosi, formatrice en communication, Reto Studer, pasteur et aumônier, et Adina Rölli, droguiste, s'y consacrent quotidiennement.

Sommaire



Sécheresse vaginale **14**

L'importance d'une hygiène intime soignée



De nouveau malade! **24**

Protection contre les virus de refroidissement et grippaux

4 Les brèves

22 **Conseils de lecture: normalité et dépendance aux produits industriels**

30 **Mieux vivre**

32 **Participer et gagner**

33 **Jeux**

35 **Pour finir**



Life hack de la droguerie

Pour que la laine reste douce

La chaleur rend les vêtements en laine rêches. C'est pourquoi les chaussettes, pulls et autres vêtements préférés en laine ou en mérinos ne doivent jamais être séchés au soleil ni directement sur un radiateur.

Les habits en laine deviennent particulièrement doux lorsqu'ils sont séchés à basse température dans le sèche-linge. Respectez les consignes d'entretien.

EN VITRINE

CH-2024104-90



Fini la peau sèche avec Bepanthen® DERMA

Bepanthen® DERMA Crème visage hydratante avec FPS 25 hydrate jusqu'à 48 heures et offre une protection contre UVA et UVB. Elle renforce la barrière cutanée naturelle. Sans parfum, testée dermatologiquement. Pour une peau durablement soignée, douce et souple au toucher.

www.bepantherma.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zurich



Supradyn® pro VITALITY – pour la vitalité physique et mentale

Avec l'âge, de nombreuses fonctions cognitives et physiques déclinent, tandis que le vieillissement cellulaire s'accélère. Supradyn® pro VITALITY a été spécialement conçu pour aider à renforcer la vitalité physique et mentale. Supradyn® pro VITALITY est une préparation complète associant 12 vitamines et 9 minéraux à des extraits de ginseng et d'olive de haute qualité.

La vitamine B6 contribue à un métabolisme énergétique normal. L'acide pantothénique contribue à des performances intellectuelles normales. Une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. 1 comprimé pelliculé ou effervescent par jour.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zurich

Demandez conseil à votre droguiste.

Les produits de cette page sont présentés par des annonceurs. La responsabilité des textes n'incombe pas à la rédaction.



Gincosan® – Médicament phytothérapeutique

Gincosan® est utilisé en cas d'efficiences psychique ou physique diminuée, avec des symptômes tels que difficultés de mémorisation, manque de concentration, troubles de l'attention, de la mémoire, si vous vous fatiguez très vite, en cas de vertiges.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation: Soho Floridis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Livraison: Tentan AG, 4452 Itingen

www.tentan.ch



Epitact® – Souffrez-vous d'hallux valgus?

Protège l'«oignon» des frottements et soulage la douleur.

- Supprime les pressions et frottements sur l'«oignon» sans introduire de pressions supplémentaires dans la chaussure grâce au gel d'EPITHELIUM 26® d'1 mm d'épaisseur seulement
- Mise en place de la protection aisée et maintien idéal
- Très fine, se porte dans toutes les chaussures fermées
- Lavable en machine à 30°C dans le filet de lavage fourni
 - Vendue à l'unité
 - Produit médical

Fabricant: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importateur: Tentan AG, CH-4452 Itingen

www.epitact.ch

LES BRÈVES

Comprendre l'addiction plutôt que la juger



SR La fondation «Addiction Suisse» invite à comprendre les problèmes liés à l'alcool plutôt que de les juger. «Les personnes qui présentent une consommation problématique ou une dépendance à l'alcool se heurtent souvent à un manque de compréhension, font l'objet d'une stigmatisation et sont tenues pour responsables de leur dépendance», constate Monique Portner, porte-parole de «Addiction Suisse». En raison de la stigmatisation sociale, les personnes concernées hésitent plus longtemps à demander de l'aide, alors que plus l'accompagnement est rapide, plus il a de chances de réussir. La manière dont on aborde les problèmes liés à l'alcool est également importante – la fondation a publié ses propres directives à ce sujet. Le terme «trouble lié à l'usage de substances» serait particulièrement neutre pour aborder la dépendance sans porter de jugement. La fondation conseille aux personnes proches des personnes dépendantes d'aborder le sujet avec sensibilité et sans stigmatisation. Les changements observés pourraient ainsi être formulés sous forme de messages «je» afin de ne pas blesser la personne concernée ou la pousser à se replier davantage sur elle-même. Des phrases telles que «je m'inquiète parce que...» sont particulièrement appropriées pour mener une conversation d'égal à égal et, le cas échéant, pour évoquer les possibilités de thérapie si la personne concernée se montre compréhensive et disposée à se faire aider.

www.addictionsuisse.ch

TEST DE CONNAISSANCES

LES BRÈVES

L'acide folique pendant la grossesse

BAH Pendant la grossesse, les femmes ont besoin de plus de vitamines et de minéraux pour que leur bébé se développe sainement. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires recommande l'acide folique et la vitamine D (importante pour le développement des os), ainsi que le fer, les acides gras oméga 3, la vitamine B12 et l'iode. Ce dernier peut être facilement couvert par l'utilisation de sel iodé. Attention au sel aux herbes: celui-ci ne contient souvent pas d'iode.

L'acide folique, une vitamine B hydrosoluble, revêt une importance particulière. Il est essentiel à la division cellulaire, c'est

pourquoi les besoins en acide folique sont particulièrement élevés en début de grossesse. Une carence en acide folique à ce stade peut entraîner une malformation de la moelle épinière, appelée «spina bifida». La prise d'acide folique avant même la fécondation de l'ovule permet de réduire considérablement le risque de cette malformation et d'autres malformations graves. Il est recommandé de prendre de l'acide folique sous forme de comprimés, à raison de 400 microgrammes par jour, idéalement dès qu'une femme envisage d'avoir un enfant et jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse au moins.

La powernap favorise les idées géniales



BAH Une petite sieste, et vous voilà à nouveau en forme. Est-ce vraiment efficace? Deux chercheuses de l'université de Hambourg démontrent dans leur étude qu'une sieste éclair, ou powernap, à midi peut stimuler le cerveau. Dans le cadre de leur expérience, 90 participants devaient résoudre un problème à l'écran qui comportait une astuce cachée. Ceux qui avaient dormi vingt minutes avant ont été plus nombreux à trouver cette astuce que ceux

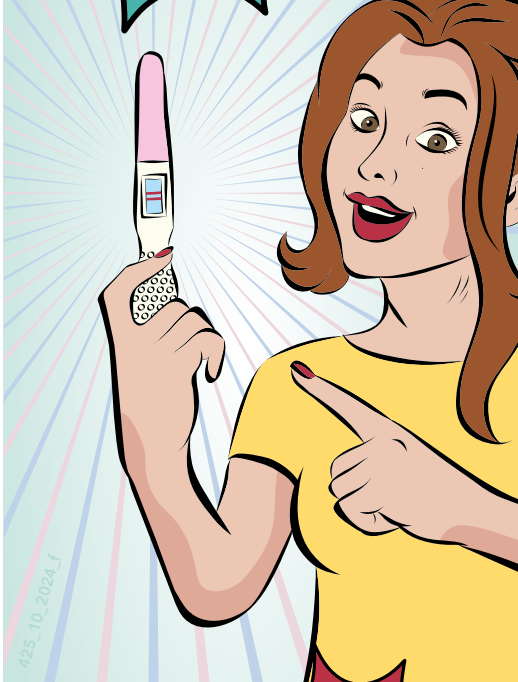
qui n'avaient pas fait de sieste. Manifestement, la sieste a favorisé les révélations.

La qualité du sommeil a joué un rôle important. Ceux qui ont atteint la première phase de sommeil profond ont été plus nombreux à avoir un déclic que ceux qui sont restés dans la phase d'endormissement.

«Nous avons pu observer que l'activité cérébrale que nous avons mesurée pendant le sommeil était corrélée à la probabilité d'un moment de révélation», a déclaré la neuroscientifique Anika Löwe, l'une des deux auteures principales de l'étude. «Nous avons ainsi pu prédire la probabilité qu'une personne ait un éclair de génie après le sommeil grâce à nos données de mesure.» En bref, une sieste augmente la probabilité d'avoir une idée géniale, en particulier si l'on atteint le sommeil profond.

Streuli
pharma

QUAND UNE NOUVELLE VIE NAÎT ...



20% de rabais*



L'acide folique qui vous accompagne dès le désir d'enfant et soutient la grossesse.

VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2025

Il suffit de prendre ce coupon dans votre pharmacie ou droguerie et d'en profiter.

Information pour le commerce spécialisé : Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à : Streuli Pharma SA, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

*20% à l'achat d'un acide folique Basic 400µg sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée, non cumulable

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à un régime alimentaire varié, une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

Photo: Gina Sanders – stock.adobe.com; illustration: image by freepik on Freepik

De l'art de bien converser

Il agit plutôt de manière intuitive, elle aime réfléchir. Et pour tous les deux, parler est une partie importante de leur travail. Reto Studer est pasteur et aumônier. Patrizia Brosi travaille comme formatrice en communication et officiante de mariage. Ils sont d'accord: nous communiquons tous beaucoup, mais souvent, nous n'écoutons pas vraiment.

Par Barbara Halter (traduction: Marie-Noëlle Hofmann), photos: Susanne Keller

Lorsqu'un membre de la paroisse réformée de Kelleramt (AG) fête son anniversaire, le téléphone sonne le matin. Au bout du fil: le pasteur en personne. «Aujourd'hui même, j'ai félicité un homme pour ses 83 ans. Nous avons bavardé un peu et découvert que nous aimions tous les deux l'Engadine», raconte Reto Studer, 45 ans.

Il nous reçoit dans la «Pfarrschüür», une ancienne grange rénovée à Oberlunkhofen (AG), où se réunit la paroisse. Celle-ci compte 1850 membres et Reto Studer n'en a peut-être jamais vu la moitié. «J'aimerais contacter tous les paroissiens et paroissiennes une fois par année, et l'anniversaire est l'occasion idéale pour cela. Tout le monde apprécie les bons vœux!»

Avec ses appels d'anniversaire, il souhaite également exprimer son estime. Ceux qui ne sont pas joignables par téléphone reçoivent un SMS ou un mail. Jusqu'à présent, il a ainsi contacté environ 80% des membres de sa paroisse. Pendant ses vacances aussi, il ne renonce pas à ses appels, même si cela signifie qu'il doit téléphoner à treize personnes en une seule journée. Parfois, la conversation dure trois minutes, parfois une heure. «Souvent, les conversations téléphoniques ne sont pas très approfondies. Mais

ce n'est pas nécessaire. C'est ainsi que commence la communication, qui peut ensuite évoluer.»

De chasseur de têtes à pasteur

Reto Studer est pasteur et aumônier à Kelleramt depuis dix ans. Il apparaît également régulièrement à la télévision suisse allemande en tant qu'intervenant dans l'émission «Wort zum Sonntag». Avant de se tourner vers la théologie, Reto Studer a étudié le journalisme et le droit constitutionnel, puis a travaillé comme chasseur de têtes dans le domaine des ressources humaines. «À l'approche de mes trente ans, je me suis deman-

dé si je voulais exercer cette activité jusqu'à la retraite. J'ai toujours été intéressé par les questions existentielles de la vie.»

Même si cela peut paraître bizarre à première vue, un pasteur et un chasseur de têtes ne sont pas si différents. Qu'il s'agisse d'accompagnement spirituel ou de recherche de personnel qualifié pour une entreprise, il faut aimer communiquer et être capable de reconnaître les besoins de son interlocuteur. Et dans ces deux professions, la discussion est l'outil le plus important. Reto Studer procède plutôt de manière intuitive. Il estime que «nous devrions beaucoup plus communiquer entre nous et ne pas considérer les conversations superficielles comme quelque

«Nous devrions beaucoup plus communiquer entre nous et ne pas considérer les conversations superficielles comme quelque chose de négatif en soi.»

Reto Studer



chose de négatif en soi». Lui-même discute régulièrement du temps qu'il fait avec des inconnus à l'arrêt de bus. «On peut considérer cela comme superficiel. Mais d'un autre côté, qui voudrait commencer une conversation en réfléchissant à la mort?»

«Nous parlons beaucoup, mais les véritables échanges sont rares»

Patrizia Brosi aimait déjà discuter à l'âge de deux ans et récitait des poèmes lorsqu'elle était enfant. «J'ai toujours aimé parler avec et devant les gens», raconte-t-elle. Elle a fait de ce don son métier. Patrizia Brosi a 36 ans, vit à la périphérie de Zurich et est formatrice en communication et officiante de mariage. Pendant ses études, elle s'est intéressée à la communication sur le plan théorique et pratique, notamment lors de son master en rhétorique à l'université de Ratisbonne en Allemagne. Elle a également suivi différentes formations de yoga qui ont fortement influencé son attitude. «Le yoga est une

question d'attention, d'authenticité et de connaissance de soi, autant de qualités qui sont également nécessaires pour mener de bonnes discussions.»

Dans ses formations, elle enseigne l'art oratoire et la rhétorique conversationnelle, c'est-à-dire comment communiquer avec et devant les autres. Sa clientèle recherche généralement des conseils dans le domaine professionnel. Certains ne savent pas comment s'imposer lors d'un entretien annuel ou d'un entretien d'embauche. D'autres souhaitent pouvoir s'exprimer de manière plus structurée devant les autres afin de ne pas se disperser. D'autres encore possèdent de vastes connaissances, mais n'osent pas les montrer en public, par exemple parce qu'ils sont trop critiques envers eux-mêmes.

Patrizia Brosi observe que dans notre société, l'image que l'on renvoie est considérée comme extrêmement importante, tout comme la représentation positive de soi-même. «La jeune génération, en particulier, est souvent soumise à la pression de produire du contenu pour les réseaux sociaux. Dans la vie professionnelle, il s'agit avant tout de se

rendre visible et de se positionner: des études montrent que nous passons jusqu'à 80% de notre temps à communiquer. Nous parlons beaucoup, mais les véritables échanges sont rares, car nous ne nous écoutons pas suffisamment les uns les autres.»

Entendre, prêter attention, écouter

Pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi avons-nous souvent tant de mal à nous écouter vraiment les uns les autres? Patrizia Brosi estime que ça n'est généralement pas malveillant. «Cela tient plutôt au fait que pour vraiment écouter, il faut du temps et du calme, deux choses qui font souvent défaut dans notre quotidien.» La plupart des gens ont beaucoup en tête, beaucoup ne sont pas concentrés sur le sujet abordé pendant une conversation, mais pensent déjà au sujet suivant ou à tout ce qu'ils doivent encore faire. «Et parfois, on est tellement submergé par les stimulations et les informations qu'on manque tout simplement d'énergie pour écouter.»

Patrizia Brosi fait la distinction entre entendre, prêter attention et écouter. «Lorsque j'entends, je perçois acoustiquement les mots de l'autre, mais je suis souvent déjà en train de réfléchir à ma propre réponse.» Prêter attention est une écoute plus concentrée, «mais sans plonger plus profondément dans le monde de mon interlocuteur.» Ce n'est qu'en écoutant que l'on est présent de tout son être. «C'est là tout l'art.»

Pour illustrer cet art, Patrizia Brosi utilise le caractère chinois qui désigne le mot «écouter», composé de différents éléments. «Il comprend les oreilles pour l'attention, les yeux pour regarder, le cœur pour tout notre être – et le roi. Cela fait référence à la discipline qui consiste à savoir se mettre en retrait dans une conversation.»

SIMPLEMENT ÉCOUTER

«Nous avons tendance à donner rapidement des conseils», explique Patrizia Brosi.

L'art d'éluder

Prendre du recul, attendre et peut-être même accepter le silence, ce n'est pas si facile, même pour une professionnelle de la communication comme Patrizia Brosi. «Je me surprends régulièrement à agir immédiatement à la recherche d'une solution lors d'une conversation, au lieu d'essayer de découvrir ce que mon interlocuteur pense et ressent réellement.»

Dans notre société, nous sommes habitués à être performants. Cette mentalité de battant se reflète dans nos échanges privés. «Dans les conversations, nous avons tendance à donner rapidement des conseils – «fais donc comme ça!». Même si l'autre personne souhaite peut-être simplement être écoutée.» Les conseils peuvent également être un moyen d'écarter rapidement un sujet délicat. «Dans l'espoir qu'on change alors de thème.»

«Lorsque nous parlons, seuls 20% de notre message sont perceptibles par notre interlocuteur.»

Patrizia Brosi

Les questions sont également un sujet controversé. Selon leur nature et l'attitude qui les sous-tend, elles peuvent susciter une discussion profonde ou rejeter prématurément l'interlocuteur. «Celui qui pose les questions mène la danse, comme on dit», explique Patrizia Brosi. «Lors d'une réunion, des questions claires aident souvent à structurer la discussion. Dans un cadre privé, elles peuvent également avoir un effet contraignant ou détourner délibérément l'attention vers des détails insignifiants, par exemple lorsque l'on ne souhaite pas aborder des sentiments désagréables.»

De quoi s'agit-il vraiment ici?

Pour mieux écouter, il est utile de prendre conscience de ces facteurs et de s'observer soi-même. La connaissance de soi, telle que Patrizia Brosi la connaît grâce au yoga. En théorie de la communication, le «modèle de l'iceberg» illustre bien l'interaction humaine. Il en va de même dans les conversations que pour un iceberg, dont seule une infime partie est visible à la surface de l'eau. Lorsque nous parlons, seuls 20% de notre message sont perceptibles par notre interlocuteur. La plus grande partie, nos valeurs



CERES COMPLEXE REFROIDISSEMENTS

- / en cas d'infections
grippales
- / fièvre et frissons
- / toux



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Ceres Heilmittel AG, Kesswil

DIALOGUER



RÉSOLUTION DES CONFLITS

Reto Studer officie également comme juge de paix dans le canton d'Argovie.

et nos besoins personnels, transparait de manière non verbale. «De quoi s'agit-il vraiment?», se demande-t-on parfois au cours d'une conversation, lorsqu'il y a tant de non-dits. Nous revenons ici à l'exigence de perfection, au maintien d'une façade, qui est si essentielle pour beaucoup de gens. Patrizia Brosi est convaincue qu'une bonne conversation implique également de montrer sa vulnérabilité. Cela nécessite une réflexion sur soi-même et une honnêteté envers soi-même. «Il faut beaucoup de courage pour oser montrer ses imperfections, parler de ses doutes et de ses aspirations. Mais en fin de compte, c'est la seule façon d'établir un lien entre les gens.»

Être entendu

Revenons à Reto Studer. Outre son rôle de pasteur et d'aumônier, il a été élu juge de paix en juin 2023. Comme dans de nombreux autres cantons, cette fonction est exercée par des non-professionnels en Argovie. Reto Studer a certes étudié le droit constitutionnel, mais cela n'est d'aucune aide pour les affaires traitées dans le cadre de cette fonction, explique-t-il. Il faut avant tout faire

Existe-t-il des règles en matière de langage corporel?

«Seulement dans les mauvais guides», répond Patrizia Brosi en riant. Le langage corporel d'une personne est tellement individuel et fait tellement partie intégrante de son caractère et de son tempérament qu'il est impossible d'établir des règles strictes. «Les mains, en particulier, sont directement liées à nos émotions. Par exemple, si quelqu'un qui aime parler avec ses mains réprime ce geste, cela semble bizarre.»



Son seul conseil: lors d'une présentation, se tenir debout, les deux pieds bien ancrés au sol. Cela se répercute également sur le contenu. Il est intéressant de savoir que dans le développement de l'être humain, le langage corporel est apparu en premier, suivi ensuite par les mots. «C'est pourquoi nous accordons souvent plus de crédit au langage corporel qu'aux mots.»

Guide pour une écoute active

Les étapes suivantes vous aideront à écouter plus activement. Il n'est pas nécessaire de les suivre dans l'ordre.

- **Signaux d'approbation:** de petits gestes tels que «Ah bon», «Oui» ou un signe de tête montrent votre intérêt et laissent de la place à votre interlocuteur. Cela se fait généralement automatiquement lorsque vous êtes plongé dans une conversation.
- **Poser des questions de compréhension:** les questions ouvertes («Qui? Quoi? Pourquoi?») montrent votre intérêt et approfondissent la discussion.

- **Paraphraser:** résumer avec vos propres mots ce qui a été dit («Tu veux dire que...?») montre votre estime et clarifie les malentendus.
- **Verbaliser ses sentiments:** percevoir et nommer ce qui résonne sous le niveau factuel («J'imagine que cela te préoccupe»).



preuve de tact, être à l'écoute et faire preuve de ténacité. Il s'agit souvent de factures impayées ou de litiges entre voisins. «Mon objectif est de trouver une solution, même si l'audience dure trois heures ou qu'une deuxième audience est nécessaire», explique Reto Studer. «Et je souhaite aborder les problèmes sous-jacents d'un conflit, car c'est généralement de cela dont il s'agit.» Il se souvient par exemple d'un cas où un propriétaire était en conflit avec une entreprise de construction qui travaillait sur le terrain voisin et avait sali ses panneaux solaires

en coupant du béton. L'homme s'est plaint à plusieurs reprises auprès de l'entreprise de construction, pas toujours de manière diplomatique. À un moment donné, il n'a plus reçu de réponse et a intenté une action en justice pour obtenir de l'argent. «Lorsque les deux parties se sont assises devant moi, j'ai compris au cours de la conversation qu'il ne s'agissait pas du tout d'argent.» Le propriétaire voulait avant tout être entendu, ce qu'il a obtenu grâce à la négociation devant le juge de paix. L'entreprise de construction était consciente de son comportement fautif, mais

avait été dérangée par la manière dont la réclamation avait été formulée et n'avait donc plus réagi. «Vous aimez les chats, n'est-ce pas?», a soudainement demandé le défendeur au propriétaire. «Donnez-nous le nom d'un refuge pour animaux et nous y verserons la somme.» Les deux parties se sont alors mises d'accord. «Ce fut l'un de mes moments forts. Nous avons trouvé une solution, et le refuge pour animaux en a également profité!»

Plus d'honnêteté aide

Tout comme Patrizia Brosi, Reto Studer plaide en faveur d'une communication plus ouverte et plus honnête entre les gens. «Dans notre société, on n'aime pas montrer sa vulnérabilité, tout est parfait, personne n'a de problèmes avec le vieillissement, tout se passe bien avec les enfants... On a alors rapidement l'impression d'être le seul à ne pas avoir une vie parfaite.» En tant que pasteur et aumônier, il essaie toujours de se dévoiler un peu, par exemple en mentionnant dans notre conversation qu'il vient de divorcer. Il sait à quel point cette honnêteté peut être utile aux autres. C'est quand Reto Studer parle ouvertement de lui-même dans «Wort zum Sonntag», qu'il reçoit le plus de commentaires et de lettres. «Beaucoup de téléspectateurs sont tellement heureux que quelqu'un admette publiquement que la vie le dépasse parfois. Ils se sentent immédiatement moins seuls avec leurs problèmes.»



DES MUSCLES DÉTENDUS DANS TOUTES VOS AVENTURES. POUR ATTEINDRE DE NOUVEAUX SOMMETS.

Une activité physique accrue augmente la consommation et les besoins en magnésium

- Les muscles utilisent du magnésium à chaque mouvement
- En transpirant, le corps perd non seulement du liquide, mais aussi du magnésium
- Il est donc important de compenser la perte de liquide et de magnésium après le sport



Rapide



Hautement dosé



1x par jour



Vegan



Le classique fruité : Hautement dosé et extra rapide

Diasporal. Pour une vie bien remplie.

diasporal.ch

Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée.

La droguerie, un espace de dialogue

Mener des entretiens et se montrer à l'écoute, ce sont des tâches qui font partie du quotidien des drogueries. En posant des questions ciblées, les droguistes évaluent correctement les problèmes de santé et offrent un accompagnement complet à leur clientèle. Ce sont des personnes de confiance, même pour parler de sujets embarrassants.

Par Barbara Halter (traduction: Daphné Grekos), photos: Susanne Keller

Lors d'un achat en droguerie, les clientes et clients sont souvent confrontés à un flot de questions. «Les personnes qui achètent régulièrement le même produit s'agacent lorsque nous leur posons à chaque fois les mêmes questions», observe Adina Rölli de la droguerie Droga Marbet à Balsthal (SO). Elle a donc réalisé une petite vidéo à ce sujet sur son compte Instagram *drogistin.ch*. Il ne s'agit en aucun cas de compliquer la vie des gens. «En tant que droguistes, nous sommes tenus de poser certaines questions lors de la vente de produits thérapeutiques», explique-t-elle. Au cours de l'entretien, Adina Rölli doit déterminer quels sont les troubles dont souffre une personne, si elle prend régulièrement des médicaments et lesquels, si elle souffre d'allergies ou d'intolérances et quel est son état de santé général. Tout cela permet d'assurer la qualité de ses prestations – et la sécurité de sa clientèle!

Partager les joies et les coups durs

Les drogueries en Suisse constituent une adresse de référence importante pour les questions de santé et l'art de mener un entretien est une partie importante de la formation des droguistes. Ils apprennent ainsi une liste de questions à poser à la clientèle. «Avec les années et l'expérience, on affine sa manière de mener les entretiens, on se

sent plus libre et on veille aussi à faire attention aux nuances», constate Adina Rölli. Car outre le fait de poser des questions, il s'agit aussi de savoir écouter correctement. «C'est l'essence même de notre métier.»

Dans les localités rurales comme Balsthal, le personnel de la droguerie connaît une bonne partie de la clientèle depuis des années. La droguerie est aussi un endroit où l'on peut discuter de sujets du quotidien et échanger quelques mots plus personnels lors d'un achat. Un espace où partager à la fois les joies et les coups durs...

À quoi m'attendre en tant que cliente?

«Les gens apprécient que nous ne nous contentions pas de les interroger sur leurs symptômes, mais que nous prenions le temps de les écouter et d'essayer de nous mettre à leur place», confie Adina Rölli. En contrepartie, elle a besoin que sa clientèle lui transmette les bonnes informations, sans embellir la réalité, par exemple lorsqu'il s'agit de la prise de médicaments. Adina Rölli remarque régulièrement que des informations lui sont sciemment dissimulées à ce propos. «Au final, je ne peux agir qu'en fonction de la réponse du client. C'est lui qui est responsable s'il n'est pas franc avec moi.»

Grâce à sa liste de questions prêtes à l'emploi, la droguiste parvient aussi à identifier

ce que l'on appelle les «red flags», c'est-à-dire les symptômes qui dépassent ses compétences et qui nécessitent une consultation médicale. Par exemple, si un nourrisson a de la fièvre et la diarrhée en même temps ou lors de troubles cardiovasculaires chez les personnes âgées.

Un entretien-conseil en droguerie est gratuit; il faut éviter d'en profiter et de faire ensuite ses achats en ligne, c'est une simple question de respect. À titre complémentaire, de nombreuses drogueries proposent aussi des rendez-vous individuels, réservés à l'avance et facturés à l'heure. «Cela permet d'aborder un sujet en profondeur, sans se sentir pressé par le temps, par exemple parce qu'un autre client attend son tour.» Adina Rölli, par exemple, s'est spécialisée dans les questions hormonales telles que le syndrome prémenstruel (SPM), la grossesse, le désir d'enfant ou les troubles de la ménopause.

Sujets intimes

Il existe certains sujets liés à la santé que beaucoup de gens n'aiment pas aborder avec des inconnus, au beau milieu d'un magasin. «L'important, c'est que les personnes ne se sentent pas mal à l'aise dans la droguerie», souligne Adina Rölli. «Ici, nous sommes tous des professionnels.» Un point qui peut paraître honteux pour certains est simplement



un sujet d'ordre médical pour la droguiste et fait partie de son quotidien. «Lorsque j'enfile ma blouse blanche et que je vais au magasin, j'endosse aussi un rôle, ce qui m'aide à me détacher et à être professionnelle; en privé, il est vrai que certains sujets me gênent peut-être davantage.» Adina Rölli est toutefois bien consciente que l'on peut se sentir embarrassé, surtout dans les zones rurales, lorsque la voisine se trouve en même temps dans le magasin et écoute la conversation. «Il faut absolument mentionner cet élément au début de l'entretien. De nombreuses drogueries disposent de salles réservées aux consultations ou d'un espace moins fréquenté, où l'on peut parler plus tranquillement.» Bon à savoir: tous les droguistes sont soumis au secret professionnel. Les sujets abordés avec eux restent confidentiels.



POSER DES QUESTIONS ET ÉCOUTER

Adina Rölli, droguiste ES, est à la tête de la droguerie Droga Marbet à Balsthal (SO). Avec sa collègue Anja Gasser, elle propose un aperçu de son quotidien en droguerie sur le compte Instagram *drogistin.ch*. www.droga.ch

EMPATHIQUE

La droguiste Adina Rölli prend beaucoup de temps pour conseiller sa clientèle.

Prendre mes dispositions ✓

DÉCIDEZ
VOUS-MÊME!

simple, clair, sûr
Docupass

CHF 5
offert
avec le code
DP-DST-2025

Pour commander :
[www.prosenectute.ch/
shop-directives-anticipées](http://www.prosenectute.ch/shop-directives-anticipées)
044 283 89 89

Avec le code DP-DST-2025, CHF 5 de réduction sur le dossier Docupass en version papier.



Veillez m'envoyer contre facture

Dossier Docupass (version papier)
~~CHF 19~~ CHF 14 (TVA incluse, hors frais de port)

Titre de civilité :

Nom :

Prénom :

Rue :

N° :

Localité :

NPA :

Je m'abonne à la newsletter Docupass

E-mail :

Veillez envoyer le coupon à :
Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, Case postale, 8027 Zurich

Sécheresse vaginale: en quête de solutions

De nombreuses femmes ménopausées, enceintes ou qui allaitent sont touchées par la sécheresse vaginale. Un sujet hélas encore considéré comme tabou. Pourtant, des soins précoces, réguliers et minutieux suffiraient souvent à soulager ces symptômes.

Par Karoline Fotinos-Graf (traduction: Daphné Grekos)



La sécheresse vaginale, due à une muqueuse mal irriguée et donc irritée, affecte de nombreuses femmes, notamment pendant la ménopause, mais aussi en cas de changements hormonaux liés à la grossesse, à l'allaitement ou aux contraceptifs. Elle entraîne non seulement des douleurs, par exemple lors des rapports sexuels, mais aussi d'autres désagréments: des gerçures apparaissent sur les muqueuses, des inflammations s'ensuivent, laissant le champ libre aux microbes.

Outre les influences hormonales, différentes maladies peuvent aussi entraîner une sécheresse vulvo-vaginale, comme le syndrome de Sjögren (maladie auto-immune où les cellules de défense de l'organisme attaquent les glandes, ce qui entraîne une sécheresse des muqueuses) ou encore la sclérose en plaques, le diabète ou l'endométriose. En outre, les médicaments contre le cancer du sein ainsi que certains antidépresseurs

ou antihistaminiques de première génération peuvent également être en cause.

Toilette intime quotidienne: la base

Bon nombre de femmes considèrent que la sécheresse vaginale est « normale » ou ont honte d'en parler. En l'absence de tout traitement, ce trouble peut s'aggraver et se transformer en infection ou devenir extrêmement douloureux. Pourtant, des moyens simples suffisent pour traiter les muqueuses de manière optimale.

Pour les soins quotidiens, outre l'eau et éventuellement une solution savonneuse douce avec un pH compris entre 4,2 et 5,6, les huiles phytothérapeutiques sont particulièrement indiquées, car elles régénèrent et hydratent les muqueuses sèches. L'huile de pépins de grenade contient des compo-

sants agissant comme des hormones et d'autres qui ont également un effet anti-inflammatoire. Elle s'utilise soit pure comme huile de soin, soit sous forme d'ovule vaginal ou ajoutée à une crème vaginale. Le beurre de karité et le beurre de cacao sont également très nourrissants, avec des qualités hydratantes et assouplissantes, et sont très bien tolérés.

L'huile d'argousier a pour sa part des propriétés régénératrices pour les cellules grâce à sa teneur élevée en vitamine E et en caroténoïdes. Elle contient en outre des composants similaires à ceux de notre propre graisse cutanée, ce qui la rend idéale pour le soin des peaux sèches. Cette huile est particulièrement indiquée, car les gerçures et les petites blessures sont aussi souvent favorisées par une carence en vitamine E ainsi qu'en caroténoïdes. Attention aux taches, car elle présente une coloration orange très prononcée.



Quand les rapports sexuels sont douloureux

Entretien avec la sexologue Ann-Marlene Henning

Scanner maintenant le code QR pour obtenir plus d'infos sur Vagisan



Dans son cabinet, Ann-Marlene Henning conseille aussi bien les femmes que les hommes.

Madame Henning, vous parlez ouvertement de la sexualité des personnes âgées.

Absolument. Les femmes comme les hommes devraient apprendre à mieux connaître les changements du corps à cette étape de la vie. Beaucoup de choses changent : les cheveux, la peau, même les muqueuses.

Qu'est-ce que cela signifie pour la femme ?

Les jeunes femmes n'ont pas besoin d'être excitées pour avoir des relations sexuelles. Après la ménopause, c'est différent. Les muqueuses du vagin deviennent plus sèches, et les rapports sexuels peuvent alors être douloureux.

Cela a-t-il une influence sur le désir sexuel ?

Oui, il y a malheureusement un lien étroit entre les deux. Comment pourrais-je avoir envie de quelque chose qui fait mal ? Mais de nombreuses femmes se sentent « obligées » et accomplissent leur devoir conjugal malgré la dou-

leur. Elles ne disent rien, elles ne s'avouent pas à elles-mêmes le problème. Le manque d'envie persiste. Cela peut briser un couple.

Comment les femmes reconnaissent-elles la sécheresse vaginale ?

Les femmes ressentent le changement. Elles ont l'impression d'être sèches, par exemple lorsqu'elles s'essuient après avoir uriné. Et lorsqu'elles bougent, c'est comme si quelque chose « frottait » en bas. Ça pique régulièrement.

De nombreuses femmes acceptent apparemment simplement leur situation ?

Oui, beaucoup. Et du coup, le problème devient de plus en plus sérieux. J'ai personnellement fait l'expérience de ce problème. Ma pharmacienne m'a alors recommandé Vagisan HydraCrème et m'a dit qu'elle l'utilisait aussi. Il est donc préférable d'en parler. Cette crème hydratante apporte en effet des résultats immédiats. Et puis tu es de retour - en amour et dans la vie !

Plus d'informations sur www.vagisan.com

Comment reconnaître la sécheresse vaginale ?

Avez-vous ressenti des maux dans la région vaginale au cours des 4 dernières semaines ?

- Sensation de sécheresse oui non
 Démangeaisons oui non
 Sensation de plaie/irritation oui non
 Brûlures oui non
 Douleurs dans la région vaginale ...
 Indépendamment de l'activité sexuelle oui non
 Pendant l'acte sexuel oui non

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'une seule fois, cela peut déjà être un signe d'une sécheresse vaginale.





Les drogueries et les pharmacies proposent différents produits de soins dédiés à la zone intime ou des préparations maison élaborées à partir des huiles susmentionnées. À noter qu'il faut parfois essayer plusieurs produits avant de trouver le bon. Qu'il s'agisse d'une préparation prête à l'emploi ou d'une fabrication maison, le plus important est de l'utiliser systématiquement et quotidiennement! Certaines huiles comme l'huile de graines de grenade, l'huile d'argousier ou l'huile de lin peuvent également être prises en usage interne pour soigner ces mêmes troubles.

LES BAIES D'ARGOUSIER

L'huile de pulpe d'argousier nourrit les peaux sèches.

Douleurs lors des rapports sexuels et perte de libido

Comme le désir sexuel de la femme peut diminuer en cas de carence en œstrogènes, le vagin perd également en humidité, ce qui, combiné à la muqueuse déjà fine, entraîne souvent des irritations ou de petites blessures et des douleurs lors des rapports sexuels. À titre préventif, il faut absolument utiliser des gels lubrifiants lors des rapports sexuels. Les gels contenant du silicone sont particulièrement efficaces, car ils disposent d'un très bon pouvoir lubrifiant et forment une couche protectrice durable sur les muqueuses. Si la personne n'utilise pas de préservatifs, elle peut aussi utiliser les huiles végétales susmentionnées en guise de lubrifiant.

Dans le domaine de l'aromathérapie, la libido peut être stimulée par des huiles essentielles comme l'ylang-ylang, le gingembre, le bois de santal, le jasmin, la rose ou la sauge

sclarée, ainsi que des extraits de vanille ou de fèves tonka. Les huiles doivent être mélangées en fonction des préférences personnelles, à raison de cinq à dix gouttes au total, dans 30 ml d'huile de jojoba pour des moments à deux ou pour être appliquées sur le plexus solaire. Attention: les mélanges d'huiles peuvent altérer le matériau des préservatifs, et donc leur efficacité!

Comme le stress a également un impact négatif sur la libido, il peut être judicieux de recourir aux plantes antistress, comme la lavande, l'orpin rose ou le ginseng. Sans oublier le safran qui, selon plusieurs études, pourrait stimuler la libido tant chez la femme que chez l'homme, et qui est en outre de plus en plus utilisé pour traiter les troubles de la ménopause.

LE SAFRAN

Cette épice est utilisée pour soulager les troubles liés à la ménopause.



SPÉCIALISÉE EN GYNÉCOLOGIE

Karoline Fotinos-Graf, auteure de cet article, a fait des études de pharmacie à l'Université de Lausanne, où elle a obtenu

son diplôme fédéral. Elle travaille comme pharmacienne et est en outre titulaire d'un certificat de formation complémentaire FPH en phytothérapie ainsi que d'un diplôme en aromathérapie.



Soins: nos recommandations

- Il est souhaitable d'intégrer la toilette intime dans la routine quotidienne de soins.
- Éviter une hygiène intime excessive et ne nettoyer la zone en question qu'à l'eau tiède, éventuellement avec une solution savonneuse douce.
- Tant que la femme a encore des saignements liés au cycle menstruel, mieux vaut recourir aux serviettes hygiéniques plutôt qu'aux tampons pour éviter toute blessure.
- Pour les sous-vêtements, éviter les matières synthétiques: le coton permet à la peau de mieux respirer. Privilégier aussi les protège-slips sans film plastique.
- La caféine et la nicotine ont un effet vasoconstricteur et peuvent réduire l'irrigation sanguine des muqueuses.
- En cas de fortes douleurs, de pertes ou de saignements inhabituels, la femme doit consulter son gynécologue.



FEMANNOSE® N

Permet notamment de préserver une **paroi vésicale normale** et de favoriser le bon fonctionnement du **système immunitaire***

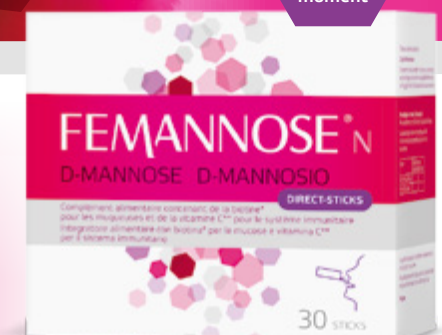
FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS

NOUVEAU

- Solubilité directe, rapide et discrète dans la bouche
- Très bonne tolérance
- Goût fruité



* La biotine contribue au maintien de muqueuses normales. La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.



Peut être pris partout et à tout moment

Complément alimentaire

Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch

«Les drogueries contribuent à promouvoir une vie saine»

La conseillère fédérale Elisabeth Baume-Schneider souhaite que le système de santé suisse conserve son haut niveau de qualité et reste accessible et abordable pour tous à l'avenir. Dans une interview, la ministre de la santé explique le rôle que jouent les drogueries dans ce domaine.

Par Elisabeth von Grünigen-Huber (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Madame la conseillère fédérale, quels mots vous viennent spontanément à l'esprit lorsque vous pensez à une droguerie? Accueil et conseil, santé, prévention, bien-être, nutrition.

Selon vous, quel rôle jouent les drogueries dans les soins de santé de base, par

exemple dans les régions structurellement faibles où la pénurie de médecins généralistes est particulièrement importante?

J'ai lancé à la fin de l'année dernière l'Agenda soins de base, qui vise à assurer que toute la population suisse ait un accès à des soins de base de qualité, indépendamment du lieu de

domicile. L'idée est précisément de valoriser la complémentarité de toutes les professions de la santé. De plus en plus de personnes n'ont pas de médecin de famille attitré, ou de la difficulté à obtenir un rendez-vous parce que les cabinets médicaux sont surchargés. Dans ce contexte, régulièrement un pharmacien ou une infirmière indépendante peut répondre aux besoins de la patiente ou du patient. J'attends un rapport avec des propositions concrètes de la part des participants à l'Agenda soins de base à la fin de cette année. Les drogueries ne sont pas associées aux travaux de cet Agenda; toutefois, il est clair qu'elles jouent un rôle significatif, dans leur domaine de compétence, pour contribuer à la santé de la population.

Quelles approches envisagez-vous pour favoriser la collaboration entre les cabinets médicaux, les pharmacies et les drogueries?

La Confédération n'a pas la compétence d'intensifier la coopération entre ces différents

DÉCHARGER LE SYSTÈME DE SANTÉ

Environ 70 % des clients des drogueries demandent conseil pour s'automédiquer.

acteurs de la santé. Mais je saluerais bien entendu les démarches et projets de ces différentes professions pour renforcer leur coordination en faveur de la santé de la population.

Environ 70% des clients des drogueries demandent des conseils en matière d'automédication. Quelle importance accordez-vous à l'automédication?

La vente de médicaments sans ordonnance peut apporter une réponse adaptée aux personnes qui ont un souci de santé sans gravité. Ce qui contribue à soulager le système de santé – d'un point de vue financier également. Inutile de surcharger les urgences d'un hôpital et d'attendre longtemps pour un cas bénin. Mais il est évident que la sécurité des patients a la plus haute priorité. Les conseils professionnels qu'on reçoit dans une pharmacie ou une droguerie sont très importants pour éviter des erreurs de médication, ou pour rediriger un patient vers un médecin si sa santé l'exige.

Comment l'État peut-il encourager de manière ciblée une automédication responsable?

La loi sur les produits thérapeutiques a été révisée précisément pour simplifier la réglementation sur l'automédication. Avec l'entrée en vigueur de cette révision, en 2019, la catégorie de remise C a été supprimée. Les quelque 600 médicaments de cette catégorie, qui ne pouvaient jusque-là être vendus qu'en pharmacie, sont désormais pratiquement tous disponibles en droguerie.

L'augmentation des coûts de la santé est l'une des principales préoccupations de la population. Que faites-vous pour freiner cette hausse?

Je suis consciente de la charge que représentent les primes d'assurance-maladie – qui reflètent les coûts de la santé – pour de nombreux ménages. Mon objectif est que notre système de santé garde son excellente qualité, qu'il soit accessible à tout le monde et qu'il reste financable.

Il y a de nombreuses initiatives en cours pour contribuer à maîtriser les coûts de la santé. Le Parlement vient par exemple de traiter un paquet de mesures, qui introduit

LA MINISTRE DE LA SANTÉ

La conseillère fédérale Elisabeth Baume-Schneider



Photo: Bundeskanzlei / Béatrice Devènes

notamment des rabais de quantité sur les médicaments à fort chiffre d'affaires. La promotion des traitements ambulatoires par rapport au domaine stationnaire doit aussi permettre d'éviter des coûts inutiles. J'ai par ailleurs réuni les principaux acteurs du domaine de la santé autour d'une table ronde sur la maîtrise des coûts. Ils se sont entendus sur un objectif d'économies de 300 millions de francs par année, à partir de 2026. C'est réjouissant et je suis impatiente de voir quelles mesures concrètes la table ronde va proposer.

La numérisation du secteur de la santé progresse. Le dossier électronique du patient est actuellement en cours de révision. Comment prévoyez-vous d'intégrer les drogueries dans cette infrastructure numérique?

La révision de la loi sur le dossier électronique du patient (DEP), actuellement en préparation, prévoit une obligation pour les fournisseurs de prestations remboursées par l'assurance-maladie de base d'utiliser le

DEP. Les autres professionnels de la santé, dont les droguistes, pourront se connecter volontairement au système d'information DEP. Il est utile de préciser que ce sont les citoyens et citoyennes qui décideront à qui ils accordent le droit d'accéder aux données enregistrées dans leur DEP. Aujourd'hui déjà, les droguistes qui le souhaitent ont la possibilité de se raccorder au DEP et de contribuer ainsi à sa diffusion.

La télémédecine, les ordonnances électroniques ou les plans de médication numériques sont également importants pour les drogueries. Quel soutien la Confédération offre-t-elle pour que les petits prestataires ne soient pas laissés pour compte dans le processus de numérisation?

e-Health Suisse – le centre de compétence de la Confédération et des cantons pour la mise en réseau numérique dans le secteur de la santé – propose différentes formes d'aide pour le raccordement technique au DEP, disponibles pour tous les établissements et professionnels de la santé. Qui prend dès



Foto: Miriam Kolmann

POLITIQUE DE SANTÉ

aujourd'hui le tournant de la transformation digitale en profitera aussi à l'avenir. Les harmonisations prévues dans le cadre du projet DigiSanté faciliteront également la tâche des petits fournisseurs de prestations. Ils n'auront plus à se conformer à toutes sortes de prescriptions différentes, mais pourront travailler avec des normes harmonisées.

Quand vous pensez à l'avenir des soins de santé en Suisse, quel rôle les drogueries joueront-elles selon vous?

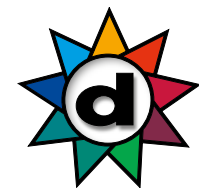
Je suis convaincue que les drogueries ont un rôle à jouer pour apporter un soutien efficace et facilement accessible à la population. Au-delà de la vente de médicaments sans ordonnance, la dimension relationnelle est importante dans le domaine de la santé et les drogueries peuvent contribuer à la promotion d'une vie saine, par exemple en



matière de nutrition. C'est un aspect important de la prévention et de la promotion de la santé.

MISE EN RÉSEAU NUMÉRIQUE

Le service eHealth Suisse propose son aide pour la connexion au dossier électronique du patient (DEP).



Vous trouverez tous les médicaments sans ordonnance chez votre droguiste!

... de super places d'apprentissage aussi, d'ailleurs.



Scannez le code QR pour trouver votre droguerie!

GAGNEZ

UNE NUIT MAGIQUE AU PARADIS DES JOUETS



PARTICIPEZ DÈS MAINTENANT:



Vivez une nuit inoubliable en famille et avec une famille des amis de votre choix.

Attendez-vous à une soirée remplie de jeux, de bricolages, de délicieux repas, un coin douillet pour dormir au milieu de milliers de jouets et un délicieux petit-déjeuner le lendemain matin.

UN SOUVENIR INOUBLIABLE!

BEA.SWISS | Aarauerstrasse 90 | 5200 Brugg | www.bea.swiss



Une vie active et en bonne santé: ce que vous devez savoir sur les pneumocoques

Plus qu'un simple rhume

C'est une situation banale: on se réunit en famille et quelques jours plus tard, un rhume se manifeste. Parfois, les symptômes cachent des pneumocoques – des bactéries auxquelles les plus de 65 ans doivent être très attentifs.

Le danger des pneumocoques

Les pneumocoques, de la famille des streptocoques, vivent souvent inaperçus dans le nez et la gorge. Lorsque le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge, ils peuvent provoquer des infections graves comme une pneumonie, une septicémie ou une méningite. Les antibiotiques sont généralement efficaces, mais les résistances augmentent et ils peuvent parfois moins agir.

Qui est particulièrement touché?

Les personnes âgées et celles souffrant de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires sont particulièrement vulnérables. Chaque année en Suisse, environ 21000 personnes de plus de 65 ans contractent une pneumonie à pneumocoques et environ 8000 doivent être traitées à l'hôpital.

La prévention au quotidien

Un mode de vie sain aide le système immunitaire: une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil suffisant, mais aussi une bonne hygiène et une aération régulière. En cas d'infections plus fréquentes dans l'entourage proche, il peut être judicieux de garder ses distances ou de porter un masque. Parlez à votre professionnel de santé des possibilités de prévention dont vous disposez.

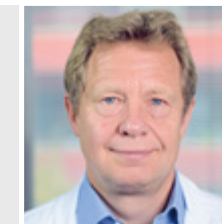
Informations complémentaires sur les pneumocoques:



Article soutenu par Pfizer AG, Zurich.
PP-UNP-CHE-1315 Septembre 2025



Prof. Dr Ulrich Heininger, médecin-chef en infectiologie et vaccinologie à l'Hôpital pédiatrique universitaire des deux Bâle:



Quelle est la dangerosité des infections à pneumocoques?

Les pneumocoques peuvent provoquer des maladies graves chez les personnes âgées. Le rétablissement complet de celles-ci prend souvent beaucoup de temps.

Quand consulter un médecin?

Une infection à pneumocoques débute souvent par des symptômes de rhume. Ce qui fait encore penser à un rhume bénin le matin peut être une grave pneumonie le soir même. Signes d'alarme critiques: aggravation soudaine après une amélioration initiale, détresse respiratoire, douleurs thoraciques et forte fièvre avec confusion ou sensation de faiblesse. Un traitement rapide améliore considérablement les chances de guérison.

Comment une infection se transmet-elle?

Les pneumocoques sont transmis par gouttelettes, par exemple en toussant ou en éternuant. Ils colonisent le nez et la gorge de nombreuses personnes sans que celles-ci tombent forcément malades. Il n'est donc pas nécessaire d'être atteint d'une maladie à pneumocoques pour transmettre cette bactérie à d'autres personnes. La vaccination contre les pneumocoques est efficace pour réduire le risque personnel de maladie. Elle est recommandée par l'Office fédéral de la santé publique pour tous les plus de 65 ans ainsi que pour les plus jeunes souffrant de maladies sous-jacentes.



Mathilde Besset et Loïc Crobu: «Est-ce que c'est normal?», Marabout, 2025, env. 35 francs

Des clés pour comprendre, dédramatiser et désamorcer les troubles avant qu'ils ne s'installent

Est-ce normal de ressentir de la culpabilité à prendre du temps pour soi? De se sentir moins bien l'hiver? De ne pas comprendre son pote qui vote extrême droite? D'avoir du mal à prendre des décisions? D'angoisser à l'idée de vieillir? De préférer se débrouiller seul plutôt que de demander de l'aide? Autant de questions (et bien d'autres...) qu'il nous arrive de nous poser!

Deux psychologues, Mathilde Besset et Loïc Crobu, tentent d'y répondre. Avec humour et sans jugement, en se basant sur leurs connaissances en psychologie et sur des études scientifiques, ils donnent toutes les explications nécessaires. Pour mieux cerner les contours de chaque problématique,

nous rassurer et nous orienter si besoin vers une prise en charge psychologique adaptée. Ils n'abordent pas la normalité sous l'angle de principes de sociétés mais en fonction de trois critères: la détresse, l'impact sur la vie quotidienne et la dangerosité.

Sucre, écrans, addictions... pourquoi on ne peut (scientifiquement) pas résister

Vous êtes accro aux sucreries, à la junk-food, à la nicotine ou aux réseaux sociaux? Vous vous sentez coupable et avez l'impression de ne pas pouvoir résister? Et si on vous disait que ce n'est pas une question de volonté? Que votre cerveau a été comme piraté? Dans «Tous accros», Nicklas Brendborg, doctorant en biologie moléculaire à l'université de Copenhague et lauréat de la prestigieuse bourse Novo, explore les raisons scientifiques qui rendent si vulnérables aux addictions modernes, que ce soit les aliments, le sexe, la drogue ou les écrans. En s'appuyant sur les dernières recherches en neurosciences, le scientifique dévoile comment ces produits détournent le système de récompense de notre cerveau, afin de nous maintenir sous l'emprise de comportements nocifs. Il se demande comment nous en sommes arrivés là... et surtout,



Nicklas Brendborg: «Tous accros», Leduc S., 2025, env. 30 francs

comment en sortir? Vous découvrirez dans cet essai comment les géants de l'alimentation et du numérique cultivent nos dépendances, pourquoi le sucre et les écrans, producteurs de dopamine, piègent notre cerveau, les conséquences de l'hyperstimulation et des exemples concrets scientifiquement validés pour reprendre le contrôle. L'occasion de déculpabiliser et de mieux comprendre les mécanismes utilisés.

MNH



Mais qui est donc **Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399***?
Eh bien, demandez à vos intestins.

NOUVEAU!
Disponible en pharmacies, drogueries & en ligne



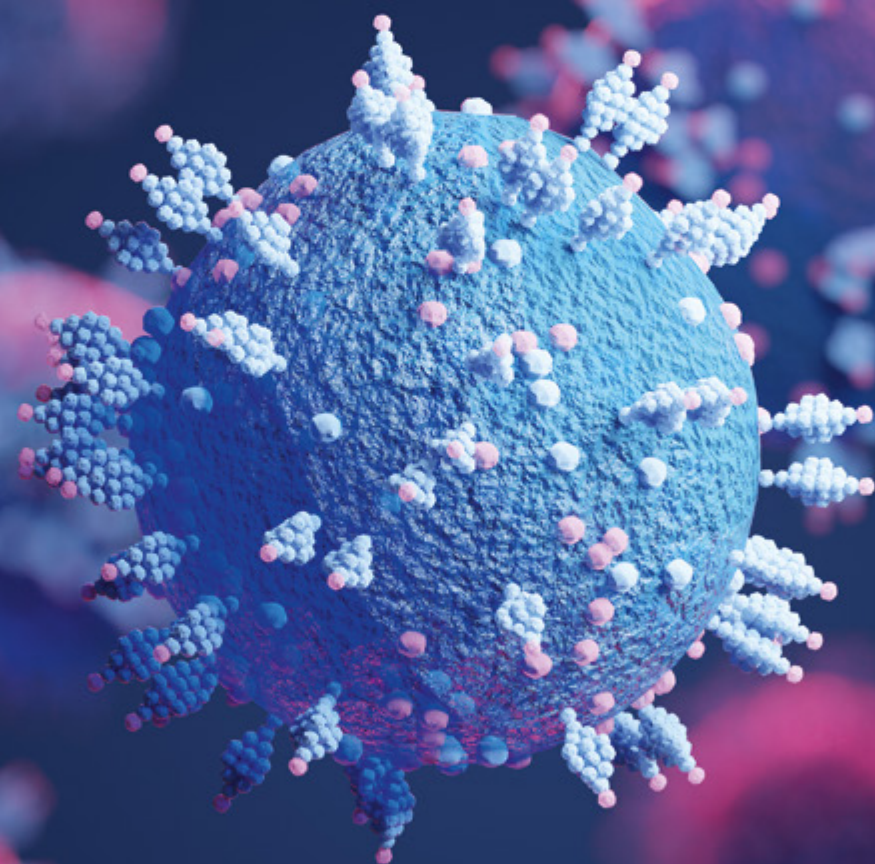
MEKAT5609-25.05F

LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.
KALEIDON TRIBIOTIC+ et sa *LEVURE productrice de lactase!

1 gélule par jour. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain.

kaleidon-tribiotic.ch

Les virus et l'humain, une romance à sens unique



Le rafraîchissement des températures facilite la vie aux virus grippaux et un système immunitaire fort ne suffit pas à leur mettre des bâtons dans les roues. Les explications d'un médecin spécialiste et d'une droguiste.

Par Barbara Esther Siegrist (traduction: Daphné Grekos)

← EN ROUTE VERS DE NOUVEAUX VARIANTS

L'illustration d'un coronavirus, ici, le variant Omicron.

L'être humain et les virus sont liés par une longue histoire, même si ce n'est pas une histoire d'amour, du moins du côté humain. «Nous vivons avec les virus depuis des millénaires», constate Philipp Jent, directeur de la prévention et du contrôle des infections à la clinique universitaire d'infectiologie de l'Hôpital de l'Île, à Berne. «Une infection virale signifie que des particules pénètrent dans nos cellules et exploitent le mécanisme de réplication humaine pour se reproduire.» Les virus des refroidissements, qui forment un grand groupe de différents types de virus, ont un point commun: ils nous infectent lorsqu'une personne expire ou tousse et que nous les inhalons ou qu'ils se déposent sur nos muqueuses.

Quand les virus font la fiesta

La grippe saisonnière, la grippe A ou B, compte parmi les maladies virales les plus

LES VIRUS À LA FÊTE

La quantité de contacts influence le nombre de refroidissements dont nous souffrons.

fréquentes, comme le rappelle Philipp Jent. En hiver, il suffit que les gens s'entassent dans des pièces modérément aérées, créant ainsi toutes les conditions propices à la propagation des virus, qui sont à la fête. Le système immunitaire joue par ailleurs un rôle certain dans la vulnérabilité. Avec l'âge, il s'affaiblit, ce qui explique pourquoi les personnes âgées sont plus enclines à tomber malades, sans oublier qu'elles souffrent aussi souvent de maladies chroniques, comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou pulmonaires, qui augmentent le risque d'évolution grave de la grippe.

«De manière générale, les virus liés aux refroidissements touchent toutes les personnes qui ont des échanges réguliers avec d'autres personnes», ajoute Philipp Jent. «La quantité des contacts, notamment avec des groupes présentant de nombreuses infections, comme les enfants, influe davantage sur le nombre de refroidissements dont nous souffrons que la solidité de notre système immunitaire.» Les personnes dont le système immunitaire est affaibli présentent toutefois une sensibilité accrue aux virus.

«L'évolution de la grippe classique est très variable, allant de l'absence de symptômes



Photos: Yingyaipumi - stock.adobe.com, Pixabay

ADIEU LES DOULEURS
BONJOUR LE PLAISIR



À nouveau disponible

- Soulage la douleur, stimule la circulation sanguine, légèrement réchauffant
- Pour l'utilisation quotidienne en cas de douleurs rhumatismales
- Aux huiles essentielles et aux principes actifs végétaux

DUL-X TON SPÉCIALISTE DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS

Melisana AG, 8004 Zurich



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

aux complications les plus graves», poursuit le médecin. «La plupart des infections se manifestent par de forts symptômes de rhume et de la fièvre, mais dans environ un cas sur 200, la maladie évolue en pneumonie, qui est généralement une infection secondaire due à des bactéries. Chez les personnes âgées, environ une personne sur 50 est touchée.» Les infections secondaires fréquentes de la grippe sont les pneumocoques, des bactéries qui vivent entre autres dans la gorge. Une autre forme d'infection secondaire est le zona: déjà présents dans le corps, les virus en cause sont alors réactivés par le stress. Heureusement, il est possible de se faire vacciner contre le zona.

Des énigmes à résoudre

«Il n'existe hélas que très peu de virus qui peuvent être traités efficacement», précise Philipp Jent. Il s'agit donc essentiellement de soulager les symptômes. Face aux virus liés aux refroidissements, les mesures préventives consistent à se rincer le nez à l'eau salée, à éviter la foule, à bien aérer les pièces et à porter un masque. Des vaccins sont par ailleurs disponibles pour de nombreux virus, avec une protection entière ou partielle à la clé. Dans le cas du virus de la grippe, la vaccination réduit souvent la probabilité de tomber malade ou rend l'infection moins grave. Comme le génome des virus mute lorsqu'ils se répliquent, le système immunitaire doit sans cesse s'adapter pour pouvoir lutter efficacement contre les infections.

Philipp Jent explique volontiers pourquoi il est devenu infectiologue: «Les infections sont incroyablement variées, et donc pas-

sionnantes. Avec l'expérience et les connaissances, on arrive souvent à suspecter la cause de l'infection en se basant sur des symptômes typiques et ainsi apporter une aide bienvenue aux personnes touchées. Parfois, on résout même des énigmes, un peu comme le Dr House, le célèbre personnage de la série télévisée.»

Prendre l'air et manger sainement

Pascale Robinson sait que l'automne est arrivé lorsque ses clientes et clients viennent chercher de l'aide dans sa droguerie contre les refroidissements, les rhumes, la toux, les maux de gorge ou les boutons de fièvre. Les refroidissements sont les premiers à faire leur apparition, suivis ensuite par les virus de la grippe, plutôt en décembre et en janvier. «La prévention est très importante en hiver, mais aussi tout au long de l'année», souligne la droguiste diplômée ES. «Pour ce faire, il faut prendre l'air et manger sainement. Dans l'idéal, cinq portions de légumes et de fruits par jour, en privilégiant les légumes de saison, et pas seulement pour des raisons de santé.» Pascale Robinson recommande aussi d'utiliser un humidificateur dans le logement, car l'air sec dessèche les muqueuses, ce qui peut favoriser les refroidissements. «Les vitamines C et D, le zinc et le sélénium, qui existent sous forme de gélules, sont aussi des micronutriments très efficaces pour booster le système immunitaire», ajoute la droguiste. «Je propose également des gouttes ou des comprimés de capucine, ainsi que de l'échinacée. Les gens ne doivent pas hésiter à demander conseil dans la droguerie la plus proche.»



SUR LA TRACE DES INFECTIONS

Philipp Jent est responsable de la prévention et du contrôle des infections, et, depuis septembre 2021, responsable de l'hygiène

hospitalière et membre de la direction de la clinique à l'Hôpital universitaire de l'île, à Berne. Il est spécialisé dans la prévention des infections.



L'HIVER, SAISON DE LA GRIPPE

Pascale Robinson est droguiste ES et propriétaire des drogueries Swidro à Nidau et à Täuffelen, dans le canton de Berne. Âgée

de 38 ans, elle travaille aussi comme experte aux examens pour les futurs droguistes et suit une formation continue de naturopathe MTE (médecine naturelle traditionnelle européenne). Elle vit avec sa famille, son chien, son chat et ses poules à Hagneck, au bord du lac de Biemme. www.swidro-drogerie-nidau.ch



LA CAPUCINE
Décorative, elle est également appréciée comme plante médicinale.

PRODUITS SÉLECTIONNÉS

disponibles dans votre droguerie (Scannez le code QR)



Comprendre le zona:

causes, symptômes et prévention

Souvent sous-estimée, l'infection du zona affecte près d'une personne sur trois au cours de sa vie. Se manifestant par une éruption cutanée douloureuse, elle peut entraîner des complications sérieuses si elle n'est pas traitée rapidement. Dans cette interview, le Dr. Alessandro Diana nous éclaire sur les causes et symptômes du zona, et nous informe sur les traitements et moyens de prévention possibles.

Qu'est-ce que le zona et comment est-il déclenché?

Le zona est une infection causée par la réactivation du virus varicelle-zona, le même virus qui provoque la varicelle. Après une infection par la varicelle, le virus reste latent dans le corps, notamment dans les ganglions nerveux. Il peut se réactiver des années plus tard, souvent en raison d'un affaiblissement du système immunitaire, provoquant ainsi le zona.

Quels sont les symptômes typiques du zona?

Les symptômes du zona comprennent une éruption cutanée douloureuse qui se développe généralement sur un seul côté du corps ou du visage, sous forme de cloques regroupées. Cette éruption est souvent précédée de douleurs, de démangeaisons ou de picotements dans la zone affectée. D'autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et une sensibilité à la lumière. Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures.



Le Dr. Alessandro Diana est spécialiste FMH en pédiatrie et en infectiologie.

Des effets secondaires (complications, etc.) peuvent-ils survenir?

Les complications possibles du zona comprennent la névralgie post-zostérienne, qui est une douleur intense et persistante dans les zones touchées par l'éruption, même après la guérison de celle-ci. D'autres complications peuvent inclure des infections bactériennes de la peau, des troubles oculaires si le zona affecte le visage, et dans de rares cas, des atteintes neurologiques.

Quels groupes de personnes sont particulièrement exposés au zona?

Les personnes de plus de 50 ans sont particulièrement exposées au zona. Le risque de développer cette maladie, ainsi que ses complications,

augmente nettement avec l'âge. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve un système immunitaire affaibli, dû notamment à des maladies comme les hémopathies malignes, les tumeurs solides, des comorbidités spécifiques à l'âge avancé telles que le diabète ou la BPCO, ainsi qu'à des traitements immunosuppresseurs ou à la chimiothérapie.

Quelles méthodes de traitement existent et quand faut-il consulter un professionnel de santé?

Le traitement du zona peut inclure des antiviraux, qui sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris dès les premiers signes de l'éruption cutanée. Les analgésiques et les crèmes topiques peuvent aider à soulager la douleur. Il est important de consulter un professionnel de santé (médecin de premier recours, pharmacien, etc.) dès l'apparition des symptômes pour recevoir un traitement approprié et prévenir les complications.

Peut-on se protéger contre le zona?

Oui, une vaccination permet de réduire le risque de zona. En Suisse,

l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV) recommandent aux personnes de 65 ans et plus de se faire vacciner contre le zona. Ils recommandent également la vaccination pour les groupes à risque, à savoir pour les personnes âgées de 50 ans et plus (en cas d'immunodéficience actuelle ou future) et les personnes âgées de 18 ans et plus (en cas d'immunodéficience sévère actuelle ou future).

Réflexions conclusives: avez-vous d'autres conseils ou des informations supplémentaires au sujet du zona que vous souhaiteriez partager avec le public?

Il est important de sensibiliser le public aux symptômes et aux risques associés au zona, ainsi qu'aux options de vaccination disponibles. Les personnes à risque, en particulier les adultes de plus de 65 ans, devraient discuter avec leur médecin des bénéfices de la vaccination. En outre, une intervention médicale rapide dès l'apparition des symptômes peut améliorer les résultats et réduire le risque de complications.



Plus d'informations



La relève sous les feux des projecteurs

Lors de leur première participation aux championnats des métiers SwissSkills, les droguistes ont séduit par leur polyvalence et ont démontré leur savoir-faire en laboratoire. Le clou du spectacle sur le stand: la fabrication d'une crème pour les mains maison.

Par Barbara Halter (traduction: Marie-Noëlle Hofmann), photos: André Caradonna

CONCENTRATION AU LABORATOIRE

La future gagnante Andrea Zihlmann observée.



Cinq jours, douze talents – et 2200 crèmes pour les mains faites maison, voilà comment résumer les SwissSkills à Berne du point de vue factuel. Les émotions de toutes les personnes impliquées elles ne sont pas quantifiables mais elles sont d'autant plus fortes, que ce soit pour les douze jeunes talents qui se sont affrontés lors de la compétition professionnelle ou pour les jeunes et les familles qui se sont enthousiasmés pour le métier de droguiste pendant ces cinq jours. La première participation de l'Association suisse des droguistes aux championnats des métiers a été un succès sur toute la ligne!

Le point culminant a été la remise des prix le samedi soir, lors de laquelle Andrea Zihlmann (1^{re}), Silja Blattner (2^e) et Dominik Ventura Dos Santos (3^e) sont montés sur le podium et ont été félicités par le conseiller fédéral Guy Parmelin. Lors de la finale, ils ont démontré leur savoir-faire dans le cadre d'un concours en laboratoire, d'un examen organoleptique, d'un entretien de conseil et de deux épreuves surprises. «J'ai beaucoup appris sur moi-même ces derniers jours», a déclaré la gagnante Andrea Zihlmann, 19 ans, du canton de Soleure. «D'une part, j'ai découvert comment je peux utiliser mes connaissances sous pression et, d'autre part, ce qui me plaît tant dans le métier de droguiste, à savoir sa polyvalence. C'est la combinaison entre connaissances spécialisées et humanité qui rend ma profession si précieuse.»

SUR LE STAND

Les jeunes et leurs parents se sont informés sur la formation de droguiste.



LES MEILLEURES ET LE MEILLEUR DANS LEUR DOMAINE

Douze talents ont participé à la compétition professionnelle.



FIERS ET HEUREUX

La gagnante Andrea Zihlmann (au centre), la deuxième Silja Blattner et le troisième Dominik Ventura Dos Santos.



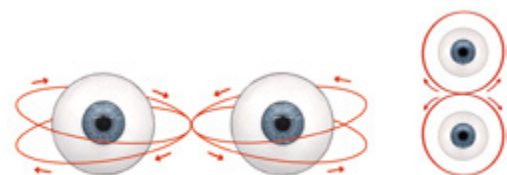


Force et mobilité

Mieux voir

Voir le monde sous ses plus belles couleurs

1. Se mettre sur le bord avant d'un tabouret ou d'une chaise sans dossier. Ecarter les pieds et les genoux de la largeur des hanches. Rapprocher les ischions l'un de l'autre, cela active la musculature du périnée.
2. Etendre la colonne vertébrale. Penser à une ligne droite du périnée au crâne, se redresser le long de cette ligne.
3. Plier une main, la placer sous le menton. Pousser contre la main avec la pointe de la langue dans la bouche pour activer les muscles profonds du cou. Chantonner un «ng ng ng» doux et bourdonnant. La langue, le muscle le plus fort de notre corps, participe activement.
4. Joindre pouce et index de chaque main. Placer les cercles des doigts ainsi formés sur les orbites des yeux, comme des lunettes. Inspirer par le nez, écarter les coudes avec une longue inspiration. Expirer par la bouche.
5. Faire des mouvements de huit dans toutes les directions possibles en suivant les lunettes de doigts. Commencer 3 fois vers le haut à gauche, puis 3 fois vers le bas à droite. 3 fois vers le haut à droite, 3 fois vers le bas à gauche.
6. Fermer les paupières. Imaginer de tourner les yeux dans les cavités, comme si les cristallins pouvaient voir vers l'arrière et répéter les mouvements de huit.



Aides pour se représenter les mouvements de huit avec les yeux.

7. Faire tourner les globes oculaires dans leurs cavités en huit autour d'eux-mêmes. Horizontalement, commencer vers l'avant et le haut, puis vers l'arrière et le bas. Suivi de l'avant et le bas, puis de l'arrière et le haut. Verticalement, également dans les quatre directions: commencer vers l'avant droit, puis l'arrière gauche. Vers l'avant gauche, puis vers l'arrière droit.
8. Investir deux minutes chaque jour. Et chaque fois que vous avez besoin d'un rafraîchissement.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Esther Kern est une auteure de livres de cuisine à succès et une trend-scout en matière de légumes.

Avec son action «Leaf to Root – Manger des légumes de la feuille à la racine», qu'elle a lancée en 2014, elle a reçu plusieurs prix internationaux. Son nouveau livre paraîtra à l'automne 2025.

faire cuire au four à environ 140 degrés jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Après environ 15 à 20 minutes (selon l'épaisseur des feuilles), vous obtiendrez de délicieuses chips, certainement plus saines que celles à base de pommes de terre.

Esther Kern

www.estherkern.ch

Jeu de réflexion



Trois robes

Madame Bleue, Madame Rouge et Madame Verte se rencontrent. L'une porte une robe bleue, la deuxième une robe rouge et la troisième une robe verte. «C'est étrange», dit la dame en robe verte, «qu'aucune d'entre nous ne porte la couleur qui correspond à son nom.» «En effet, vous avez raison», répond Madame Rouge. Qui porte la robe verte?

Réponse: Madame

Ligue suisse pour le cerveau, www.hirnliga.ch



Solution
C'est Madame Bleue qui porte la robe verte. Cela ne peut pas être Madame Verte, car aucune des dames ne porte la couleur qui correspond à son nom! Et ce n'est pas Madame Rouge, car elle répond à la dame en robe verte.

Ce qu'il faut savoir



Des réflexes dans le tube digestif?

Notre tube digestif est influencé et contrôlé par de nombreux facteurs. Le réflexe gastrocolique est un réflexe peu connu. Lorsque nous mangeons, la paroi de l'estomac se dilate. Notre système nerveux enregistre cette information et la transmet, tandis que des neurotransmetteurs sont libérés dans l'organisme. Cela stimule la motilité du côlon et accélère le transit intestinal. Cela provoque souvent une envie d'aller aux toilettes. Ainsi, lorsque nous devons aller à la selle après avoir mangé, cela n'a pas nécessairement de rapport avec les aliments consommés, mais il s'agit d'un processus normal et utile de l'organisme en réaction à l'ingestion de nourri-

ture. Chez les personnes souffrant du syndrome du côlon irritable, ce réflexe peut être plus prononcé. En cas de diarrhée, cela peut entraîner des symptômes désagréables.

Il est particulièrement important que les enfants aillent aux toilettes dès qu'ils en ressentent le besoin afin de vider leurs intestins. Si les enfants retiennent leurs selles trop longtemps, celles-ci peuvent durcir, ce qui peut contribuer à la constipation.

Jasmin Weiss
est titulaire d'un BSc en nutrition
et diététicienne ASDD



Colrave

Des chips saines



L'engouement pour le superaliment qu'est le chou frisé s'est quelque peu calmé. Mais l'idée de faire des chips à partir de feuilles de chou frisé est séduisante. Elle a donc fait son chemin depuis la Californie jusqu'à nos assiettes.

Saviez-vous qu'il est en fait possible de faire des chips à partir de presque toutes les feuilles de chou? Les feuilles de colrave sont particulièrement adaptées. Depuis quelques années, on trouve assez souvent ce légume avec ses feuilles dans les supermarchés. On peut certes sans débarrasser mais ça serait dommage.

Car les feuilles de colrave sont, comme les autres feuilles de chou, un aliment. Vous pouvez les utiliser pour faire des compresses de chou. Ou les ajouter dans un ragoût. Vous pouvez également les mariner dans de l'huile d'olive et du sel, les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

Pour que la vessie ne joue pas le premier rôle.

La force des plantes contre la cystite.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch



Abonnez-vous à la Tribune du droguiste et choisissez votre prime!

Le magazine de santé le plus lu de Suisse vous invite à rencontrer de passionnantes personnalités issues de différents domaines de la vie et à découvrir des nouveautés sur les soins de beauté naturels et les thérapies douces. Il vous réserve aussi des moments de plaisir, de divertissement et de jeux.



Parfum d'ambiance naturel farfalla

Le diffuseur d'arôme de poche disperse le mélange aromatique «Dors bien» dans l'air ambiant par ultrasons. Les composants relaxants des huiles essentielles peuvent ainsi agir de manière optimale.

D'une valeur de **Fr. 54.80**



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

Lanterne de haute qualité avec bougie, 200 ml douche & 200 ml lotion pour le corps. Violet Vital douche et lotion procurent une fraîcheur apaisante, nourrissent et revitalisent grâce au parfum fruité et frais de rhubarbe et de prune.

D'une valeur de **Fr. 35.-**



Set de soins pour la peau GOLOY

Plongez dans le monde de la cosmétique de soins naturelle. Le set de soins exclusif de GOLOY contient quatre produits de haute qualité: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 200 ml & Body Lotion 30 ml.

D'une valeur de **Fr. 80.-**



Londontown Discovery Set

Des ongles beaux et sains. La marque Londontown s'engage pour ça. Ce set exclusif vous offre tout ce dont vous avez besoin pour le soin parfait des ongles, des cuticules et des mains! Les produits Londontown sont 20+ free, vegans et enrichis d'un cocktail de soins.

D'une valeur de **Fr. 177.-**



Sérum Biphase Huile-en-Sérum proderm

Il associe des huiles nourrissantes à la légèreté et à l'action intensive d'un sérum. Il soutient la régénération et le renouvellement cellulaire, repulpe les rides de l'intérieur et offre à la peau un aspect visiblement rajeuni et éclatant.

D'une valeur de **Fr. 57.90**

Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste.



Base de prix 2025 (TVA incl.)

- Abonnement de 1 an** à Fr. 26.- (6 numéros)
 Abonnement de 2 ans à Fr. 48.- (12 numéros)

Pour l'abonnement de 1 an ou 2 ans, je choisis de recevoir la prime suivante après paiement de la facture. (cocher 1 case)

- Parfum d'ambiance farfalla
 Londontown Discovery Set
 Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt
 Sérum Biphase Huile-en-Sérum proderm
 GOLOY Soins pour la peau

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-mail _____

J'accepte que l'Association suisse des droguistes me contacte par mail, courrier ou téléphone pour m'informer des offres promotionnelles intéressantes (accord résiliable en tout temps).

Date _____ Signature _____

Abonnement-cadeau, veuillez envoyer le magazine à l'adresse suivante:

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
 Distribution
 Rue Thomas-Wyttenbach 2
 2502 Bienne
 Téléphone: 032 328 50 50
 Mail: abo@drogistenstern.ch

La commande est effective dès le prochain numéro. L'abonnement peut être résilié à tout moment à son échéance. Cette offre est uniquement valable en Suisse et dans la limite des stocks disponibles.

Pour finir

Testez vos connaissances

1 COMMUNICATION

Quelle part d'un message est perceptible pour l'interlocuteur dans une conversation?

20% **S**

30% **R**

50% **G**



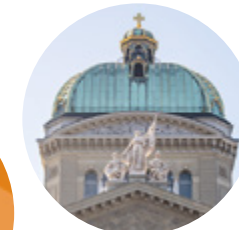
2 SWISSKILLS

Comment s'appelle la vainqueur/le vainqueur du premier championnat professionnel pour les droguistes?

Silja Blattner **E**

Dominik Ventura Dos Santos **O**

Andrea Zihlmann **I**



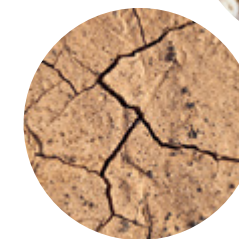
3 SOINS INTIMES

Quelle huile végétale peut aider en cas de sécheresse de la muqueuse?

Huile de germes de blé **I**

Huile de pépins de grenade **G**

Huile de noyau d'abricot **S**



6 LES BRÈVES

Comment appelle-t-on la brève sieste qui améliore les performances?

N Powerplay

L Powernap

G Powerbank



4 VIRUS

Combien de personnes âgées sont en moyenne concernées par une infection bactérienne secondaire après une grippe?

I Une sur 1000

E Une sur 100

N Une sur 50

5 INTERVIEW

Quelle conseillère fédérale/quel conseiller fédéral est actuellement ministre de la santé en Suisse?

O Karin Keller-Sutter

T Ignazio Cassis

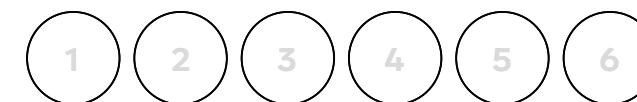
A Elisabeth Baume-Schneider

Prochain numéro

Le numéro 6 de la Tribune du droguiste paraîtra début décembre 2025 et sera consacré au **toucher**. Nous rendons visite à Gabriela Kistler, **thérapeute shiatsu**, dans son cabinet à Lucerne et discutons avec Martin Grunwald, chercheur allemand **spécialisé dans le toucher**, des câlins, du sens du toucher et des «câlinothérapies». Nous aborderons également les **migraines chez les enfants** et la **vitamine C dans les soins du visage**. En outre: sept conseils pour passer l'hiver en bonne santé et **renforcer vos défenses immunitaires**.

Vous trouverez toutes les réponses dans ce numéro. Les majuscules à côté des réponses justes vous permettront de former le mot de la solution.

SOLUTION



Solution: TS, ZI, SG, AN, SA, G

GRIPPE?

Votre thermomètre monte, monte ...

... et vous vous sentez totalement épuisé? Alors vous souffrez probablement d'une grippe et non d'un refroidissement. Vous découvrirez sur **vitagate.ch**, la plate-forme des drogueries suisses, la différence entre les deux et ce que vous pouvez faire pour en soulager les symptômes:

- Bien traiter la grippe
- Vaccination contre la grippe – ce que vous devriez savoir
- Soigner le rhume correctement
- Soulager les maux de gorge
- Et bien d'autres choses encore sur la toux, les éternuements et pour se moucher convenablement. Bien sûr aussi avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



vitagate.ch – la plate-forme de santé
des drogueries suisses sur internet

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.