



N°6/2024
Décembre 2024/janvier 2025

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Réjouissances et
effervescence

**Adieu au stress
pendant les fêtes**

Fard à joues
**Tricher
avec habileté**



RECHERCHÉ SUR LE SOMMEIL

Bonne nuit!

Place à la sérénité

Après avoir réussi à surmonter l'agitation de la période de Noël, nous sommes nombreux à ne rêver que d'une chose: une bonne nuit de sommeil. Mais que faire si l'épuisement et les soucis sont tels que l'on n'arrive pas à trouver le repos? C'est quelque chose qui arrive plus souvent qu'on ne le pense.

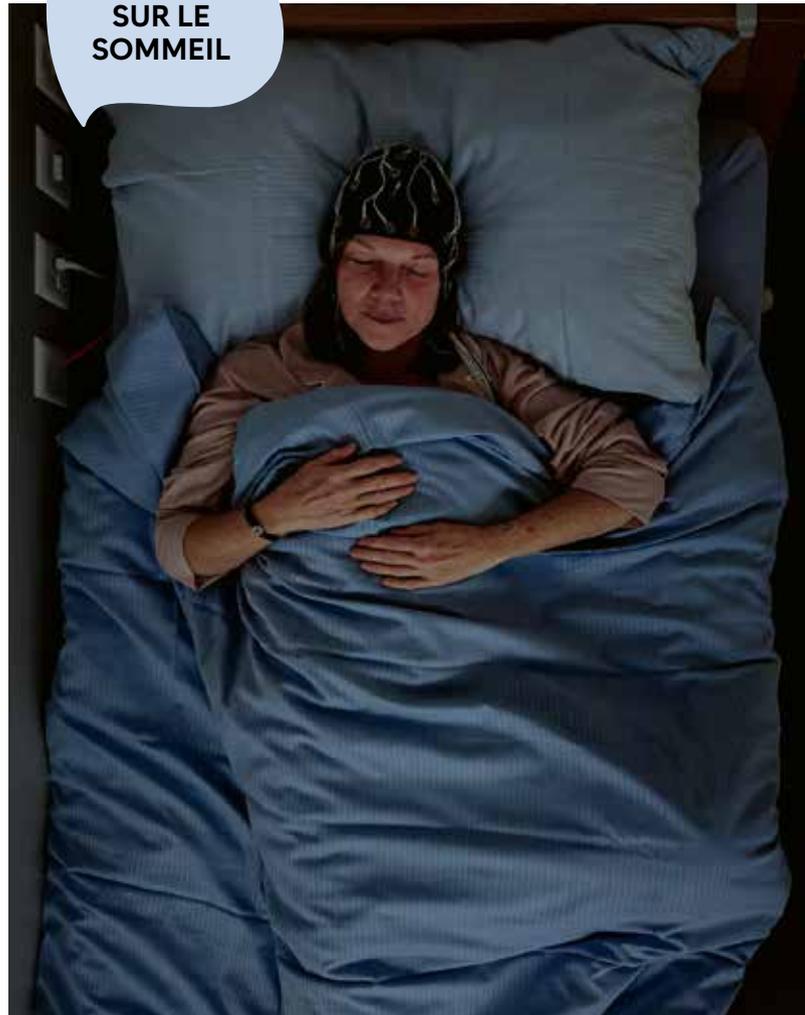


SABINE REBER
Rédactrice en chef

En Suisse, environ un quart des hommes et un tiers des femmes souffrent de troubles du sommeil, passant la nuit à ruminer, avec une qualité de sommeil qui en pâtit en conséquence. Nous avons discuté des possibilités thérapeutiques avec Christine Blume, médecin spécialiste du sommeil. En cas de problèmes sévères d'insomnie, il faut limiter les heures de sommeil jusqu'à ce que les personnes soient suffisamment fatiguées pour réapprendre à dormir normalement. Mais le conseil le plus surprenant de la spécialiste est sans doute de savoir garder son calme si l'on n'arrive pas à s'endormir tout de suite: «Le sommeil, cela ne va pas forcément de soi.» Heureusement, on peut éviter d'entrer dans un cercle vicieux émaillé de nuits blanches en adoptant sciemment une attitude détendue (page 6).

Entre Noël et Nouvel An, les rituels de la fumigation et des douze nuits saintes m'aident aussi à chasser les énergies négatives et à me changer les idées. Tandis que différentes résines crépitent sur le brûleur et qu'une petite fumée apaisante s'élève vers le plafond, une atmosphère sereine se répand, laissant place à la nouvelle année et aux belles surprises qu'elle nous apportera. La sérénité est de toute façon toujours la bienvenue pendant les fêtes, notamment en vue des réunions de famille stressantes qui vont de pair. Nous avons enquêté auprès de deux drogueries afin de connaître les plantes les plus adaptées aux fumigations (page 18) ainsi que les astuces pour que les obligations familiales de Noël se déroulent dans la sérénité, autant que faire se peut (page 14). Il ne reste donc plus qu'à garder son calme pour bien profiter des fêtes!

RECHERCHE SUR LE SOMMEIL



Incursion sous le bonnet de nuit

6

Analyser l'activité cérébrale des personnes endormies.

13 Quand les grenouilles se mettent au frais

Quelques faits étranges et insolites sur l'hibernation.

Sommaire



Nouvelle année **14**

Conseils pour vivre des fêtes sereines



Redécouverte **18**

L'encens répand une magie particulière



Tricher avec élégance **20**

Le bon blush pour les joues

26 Alimentation légère:
de délicieuses salades même en hiver

30 Participer et gagner

31 Jeux

32 Conseils de lecture:
des livres pour les soirées d'hiver

34 Ma façon de faire: l'huile d'arbre à thé
préserve les gencives

35 Conseils de saison de décembre et janvier



Life hack de la droguerie

De la crème comme émulsifiant

Fabriquer soi-même une huile de bain avec de la crème à café et quelques gouttes d'huile essentielle achetée en droguerie. La crème fait office d'émulsifiant pour l'huile parfumée.



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.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zurich

www.bepantherderma.ch



Gerçures et crevasses?

Le baume Peru-Stick contient des principes actifs tels que la lidocaïne, du baumier du Pérou et du camphre et sert à soulager les gerçures, les éraflures, les crevasses légères et les engelures. Le Peru-Stick soigne, crée un film protecteur sur la peau et soulage les douleurs qui accompagnent les lésions. Utilisation ciblée grâce au bâton tournant pratique.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen

www.tentan.ch

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.



Création de «PhytoValley Switzerland»

La région du lac de Constance compte de nombreuses entreprises spécialisées dans la fabrication de médicaments, de compléments alimentaires et de cosmétiques à base de plantes. Huit de ces entreprises se sont réunies en juillet 2024 à Arbon (TG) pour former un pôle sectoriel, fondant ainsi l'association «PhytoValley Switzerland» afin de promouvoir la médecine naturelle dans la région du lac de Constance et d'encourager la collaboration entre les différentes entreprises. Des firmes connues dans toute la Suisse, telles qu'Alpinamed, Rausch et Zeller, sont de la partie. La création du pôle a été activement lancée dans le cadre de la promotion de l'innovation sous l'égide du Forum technologique de Thurgovie. PhytoValley Switzerland propose déjà une newsletter, tandis que des séminaires et d'autres événements sont proposés, afin que les professionnels et les amateurs intéressés puissent se familiariser avec la fabrication des remèdes issus de la médecine naturelle.



Infos:

www.phytovalleyswitzerland.org

Confirmation de l'efficacité du jus de canneberge

Les personnes présentant un risque accru d'infection urinaire qui boivent du jus de canneberge ont 54% de chances en moins de développer une cystite que celles qui n'en boivent pas. Tel est le résultat d'une étude systématique avec méta-analyse, comme l'écrit le *Deutsches Ärzteblatt*. Les chercheurs pensaient depuis longtemps que les composants des canneberges (cranberries) étaient capables de protéger l'organisme contre l'adhésion des bactéries à la paroi des voies

urinaires. À présent, une grande analyse basée sur vingt études différentes a confirmé l'effet positif de ces baies. Les résultats de l'équipe de chercheurs réunis autour de Christian Moro, de la Bond University dans le Queensland australien, ont été publiés dans la revue spécialisée *European Urology Focus*. Les infections urinaires étaient 27% moins nombreuses dans le groupe de personnes ayant bu du jus de canneberge que dans le groupe ayant reçu un placebo et 54%



moins nombreuses que chez les personnes qui n'avaient pas suivi de traitement. En outre, les infections des voies urinaires ont été 58% plus nombreuses dans le groupe sans traitement que chez les personnes ayant bu un liquide placebo. Ces résultats confirment le bien-fondé de l'utilisation du jus de canneberge pour la prévention et le traitement des infections des voies urinaires, comme le résument les auteurs de l'étude. Le composant actif des canneberges à l'origine de ces effets positifs reste toutefois inconnu. Il est possible qu'une substance appelée proanthocyanine, dont on pense qu'elle inhibe la croissance de certaines bactéries et champignons, entre en ligne de compte. |



La force des plantes contre la cystite.

160 Ans
zeller 
1864-2024



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

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

1024/2889

Pour des nuits sereines

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir, et c'est loin d'être du temps perdu. La Dr Christine Blume, spécialiste du sommeil, reconnaît que le sommeil est primordial pour le bien-être, mais inutile de tomber dans la psychose si l'on dort mal de temps en temps.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Daphné Grekos), photos Susanne Keller

Lorsque les jours raccourcissent, bon nombre d'animaux entrent en hibernation et certains humains préféreraient en faire de même et passer l'hiver sous la couette. Bonne nouvelle! D'après Christine Blume, inutile d'essayer de résister si le sommeil nous tend les bras. La psychologue se dédie à la recherche sur le sommeil à l'Université de Bâle et travaille comme thérapeute du sommeil aux Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. «Certaines personnes devraient s'accorder 20 à 30 minutes supplémentaires en hiver», estime-t-elle. Des études montrent en effet que les besoins de sommeil varient en fonction des saisons, notamment en raison de la durée variable des nuits. Il ne faut toutefois pas surestimer cet impact, car notre environnement ne change plus autant en hiver et en été qu'au cours des siècles précédents, lorsque les sources de lumière artificielle n'existaient pas encore.

Oiseaux de nuit, oiseaux de jour

«En principe, le rythme et la durée du sommeil dépendent moins de la saison que du

type de dormeurs que nous sommes», explique Christine Blume. «Pour schématiser, il faut distinguer les lève-tôt, les couche-tard et les hybrides.» Sans oublier que les individus changent aussi au cours de leur vie: les (jeunes) enfants sont plutôt des lève-tôt, les adolescents plutôt des couche-tard, et de nombreuses personnes évoluent en vieillissant et se lèvent de plus en plus tôt.

Si certains ont de la peine à démarrer le matin, cela n'a donc rien à voir avec la paresse ou le manque de discipline, en dépit d'une réputation qui colle à la peau. «En réalité, ce sont juste des couche-tard; somme toute, ils ne dorment pas plus longtemps que

les personnes qui se couchent tôt», précise Christine Blume. Ce sont nos normes sociales qui sont responsables de leur mauvaise réputation. Il suffit de regarder un instant les horaires d'école et de travail en Suisse, qui favorisent sans conteste les lève-tôt. Pourtant, la plupart des gens sont plutôt des types hybrides, voire des couche-tard, qui se couchent volontiers entre 23 heures et minuit et demi. La durée de sommeil moyenne étant comprise entre sept et neuf heures, ces personnes arrivent fatiguées en classe ou au bureau, en tenant compte en outre du trajet. «Les normes sociales peuvent entraîner un décalage entre le rythme biologique et le

**«Les normes sociales peuvent
entraîner un décalage
entre le rythme biologique
et le rythme social.»**

Dr Christine Blume



RECHERCHE
SUR LE
SOMMEIL

ENTRETIEN

Christine Blume explique à la participante à l'étude le déroulement de l'examen.



«Le sommeil est également crucial pour le système immunitaire, car il stoppe les processus inflammatoires et prépare nos défenses immunitaires pour le lendemain.»

Dr Christine Blume

rythme social», souligne Christine Blume. Avec parfois un impact sur la santé, car le sommeil est important pour notre bien-être. Il assure ainsi la régénération du corps et

la consolidation des traces mnésiques. «Le sommeil est également crucial pour le système immunitaire, car il stoppe les processus inflammatoires et prépare nos défenses

immunitaires pour le lendemain», explique la spécialiste. Un manque de sommeil peut entraîner des maladies cardiovasculaires, des signes plus prononcés de vieillissement de la peau et un risque accru d'obésité et de diabète de type 2. Voilà pourquoi le travail dit posté, qui perturbe le rythme veille-sommeil, est également un facteur de risque pour ce type de troubles et de maladies. Un sommeil sain est donc vital. Comme le dit la sagesse populaire, le sommeil est le meilleur médicament, et cela est même scientifiquement prouvé. Christine Blume cite l'exemple d'une étude au cours de laquelle des virus du rhume ont été vaporisés dans le nez des personnes participantes. Résultat? Le risque de tomber effectivement malade était beaucoup plus faible chez les personnes qui avaient dormi au moins huit heures par nuit au cours des semaines précédentes que chez celles qui avaient dormi moins de sept heures.

Rompres le cercle vicieux

Il est toutefois aussi vrai que, selon la dernière enquête suisse sur la santé réalisée en 2022, les troubles du sommeil touchent environ un quart des hommes et un tiers des femmes. Outre les pathologies physiques, le stress au travail, à l'école ou dans les relations est la principale cause retenue. «En cas de stress, l'organisme est en alerte, comme si l'individu devait fuir ou se défendre, ce qui rend le sommeil difficile», explique Christine Blume. Dans la plupart des cas, nul besoin de s'inquiéter: le sommeil revient à la normale lorsque le niveau de stress baisse. Nous vivons d'ailleurs tous des nuits où nous n'arrivons pas à nous endormir ou à dormir correctement, c'est normal et nul besoin de s'inquiéter. «On ne dort pas toujours bien», souligne la scientifique. «Et une attitude plus détendue face aux problèmes de sommeil peut justement aider à faire baisser le stress ressenti.» Pour y arriver, il existe quelques petites astuces: par exemple, bannir le réveil ou le téléphone portable de la chambre à coucher, pour éviter de faire monter la tension en regardant l'heure. Cependant, si les troubles du sommeil persistent et prennent le pas sur tout le reste, cela peut poser un grave problème, car les

CASQUE HIGH-TECH

Des électrodes mesurent l'activité cérébrale.

personnes touchées entrent dans un cercle vicieux: En effet, plus l'on pense à ses problèmes de sommeil, plus l'on aura du mal à trouver le sommeil, au risque de développer une véritable insomnie chronique, qui touche 7 à 10 % de la population.

Pour aider ces personnes, Christine Blume et ses collègues misent sur une thérapie cognitivo-comportementale. «Nous considérons que les personnes concernées ont, à un moment donné, désappris à bien dormir et qu'elles peuvent réapprendre à le faire.» Certes, les médicaments pourraient aussi rendre service à court terme, par exemple en cas de crise aiguë ou de situation de stress, mais il ne faut pas oublier qu'un médicament n'est pas associé à un apprentissage quelconque. En revanche, dans le cadre de la thérapie cognitivo-comportementale, qui comprend généralement huit séances, les personnes concernées doivent être actives. Par exemple, si une personne est encore



«Le lit ne doit ainsi pas être associé à l'éveil, mais symboliser le lieu du sommeil.»

Dr Christine Blume

Retour aux

RACINES

Retour aux sources

Umckaloabo® En cas de bronchite aiguë

Le médicament à base de plantes
issu de la racine de *Pelargonium sidoides*

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.
Schwabe Pharma AG



www.umckaloabo.ch

RECHERCHE SUR LE SOMMEIL



BONNE NUIT!

Les personnes souffrant de troubles du sommeil passent la nuit dans le laboratoire du sommeil. Des capteurs enregistrent les ondes cérébrales pendant toute la nuit.

← TOUT EST EN PLACE

La participante à l'étude est préparée pour le monitoring.



éveillée dans son lit après 20 minutes de tentatives d'endormissement, elle devrait se lever et trouver une occupation jusqu'à ce que la fatigue s'installe. «Le lit ne doit ainsi pas être associé à l'éveil, mais symboliser le lieu du sommeil», déclare Christine Blume. La méthode la plus efficace pour lutter contre les troubles du sommeil consiste à limiter le temps passé au lit: par exemple, le thérapeute et son patient conviennent que ce dernier ne peut dormir qu'entre minuit et six heures du matin, tout en évitant les siestes en journée. «Ces six heures à disposition sont tout à fait insuffisantes», souligne Christine Blume. «Au bout d'un moment, les gens sont tellement fatigués qu'ils retrouvent un sommeil de qualité pendant ce laps de temps.»

NE PAS TROUBLER LE SOMMEIL

Les chambres sont climatisées, entièrement plongées dans l'obscurité et isolées du bruit. Malgré le câblage, le sujet n'est pas gêné dans sa liberté de mouvement.



SOUS SURVEILLANCE

Christine Blume évalue l'enregistrement des paramètres du sommeil qui se déroule dans une pièce voisine.

La psychothérapeute est aussi pleinement consciente que la perception du sommeil est souvent modifiée en cas d'insomnie. Les personnes concernées ont l'impression d'avoir à peine dormi, alors que les mesures objectives montrent autre chose. «Le sentiment subjectif ne correspond donc pas aux résultats des mesures.» Mais ces personnes sont bel et bien en souffrance et ont besoin d'aide.

Mélisse et fleur d'oranger

En cas de troubles du sommeil, qu'ils soient subjectifs ou objectivement mesurables, la droguerie est une adresse de référence. Markus Kressig, propriétaire de la droguerie du même nom à Bad Ragaz (SG), est confronté plusieurs fois par semaine à cette problématique et de plus en plus souvent avec des personnes jeunes. Heureusement, il a quelques conseils en stock. Outre les classiques comme la valériane, le houblon,



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

En cas de panne ...

Magnesia San Pellegrino® -

lors du traitement de courte durée de la constipation et des troubles digestifs tels que l'acidité ou les flatulences.

Titulaire de l'autorisation:
Tentan AG, 4452 Itingen

RECHERCHE SUR LE SOMMEIL



ARÔME DÉLICAT ET FLEURI

La tisane de fleurs d'oranger a des propriétés apaisantes et relaxantes.



NOBLE SOUTIEN

Le safran peut aider à lutter contre l'agitation intérieure.

l'avoine, la lavande et le millepertuis, il évoque la mélisse officinale (ou mélisse citronnelle) ainsi que la fleur d'oranger. «Cette plante n'est pas très connue, mais elle a aussi un effet apaisant», rappelle Markus Kressig. «En cas d'agitation intérieure, les remèdes à base de safran ou de passiflore sont également très efficaces, de même que les préparations à base de chanvre et les sels de Schüssler.» L'important, c'est de bénéficier d'un conseil individualisé. «Certaines personnes ne réagissent pas bien à la valériane, par exemple», explique le droguiste. C'est là qu'il intervient, car, grâce à sa formation de naturopathe, il

connaît parfaitement les herbes médicinales et peut répondre aux différents besoins de sa clientèle. Le plus souvent, il recommande de combiner teintures et mélanges de tisanes, sachant que la question du goût n'est pas secondaire à ses yeux: «La tisane doit aussi avoir bon goût.» Tout comme Christine Blume, Markus Kressig est convaincu qu'un sommeil sain ne commence pas au moment où l'on se couche, mais il dépend de l'hygiène psychologique et des habitudes de vie: «Pour bien se préparer à dormir, il faut éviter les repas lourds le soir et, par exemple, faire une promenade, s'offrir un bain de pieds chaud ou lire un livre apaisant.»

«Un sommeil sain ne commence pas au moment où l'on se couche, mais il dépend de l'hygiène psychologique et des habitudes de vie.»

Markus Kressig

PRIX DE LA RECHERCHE



Christine Blume est psychologue et spécialiste du sommeil. Elle a étudié à Würz-

burg (Allemagne) et à Cambridge (Royaume-Uni), et est titulaire d'un doctorat obtenu à Salzbourg (Autriche). Elle est arrivée à Bâle en 2019 et travaille au Centre de chronobiologie dans les Cliniques psychiatriques universitaires. Christine Blume a reçu cette année le prix de la recherche en biopsychologie décerné par le groupe spécialisé en psychologie biologique et en neuropsychologie de la Société allemande de psychologie. www.christine-blume.com

HERBES ET VINYLES



Markus Kressig est droguiste diplômé CFC et naturopathe agréé par le

canton. La droguerie est spécialisée dans les mélanges maison, avec environ 300 plantes médicinales et 200 teintures. Ce père de quatre enfants était autrefois passionné de football et de tennis, mais il a depuis réorienté ses ambitions sportives vers le vélo. Il est un grand fan de rock et de blues et collectionne les CD et les vinyles.

www.kressig-drogerie.ch



Étrange sommeil hivernal



Avez-vous déjà entendu parler de la «liojka»? Probablement pas. Selon la célèbre revue spécialisée *British Medical Journal*, il s'agit du nom donné à une sorte d'hibernation humaine dans laquelle les paysans sibériens se plongeaient, il y a plus d'un siècle, durant la saison hivernale. En 1900, cette revue rapportait qu'en raison de la pénurie alimentaire, la population rurale de Pskov, en Russie, se réveillait une fois par jour pour manger un morceau de pain et boire un verre. Les membres de la famille se relayaient également pour surveiller le feu.

Depuis peu, l'Agence spatiale européenne (ESA) envisage manifestement de mettre les astronautes en hibernation lors de longues missions spatiales et a déjà mené plusieurs études à ce sujet, notamment avec des écureuils terrestres (également appelés spermophiles arctiques). Le fait d'hiberner pendant un voyage d'un an à destination de Mars permettrait non seulement de vaincre l'ennui dans une minuscule capsule spatiale, mais aussi de

réduire les coûts de la mission, car les membres de l'équipage qui «hibernent» n'auraient pas besoin de manger ni de boire, et nécessiteraient même beaucoup moins d'oxygène que s'ils étaient éveillés. L'hibernation pourrait aussi avoir d'autres avantages. En effet, des recherches sur les animaux suggèrent que le corps des astronautes en hibernation pourrait être beaucoup moins altéré que celui des personnes éveillées en apesanteur. À leur arrivée sur Mars, ces astronautes sortis de leur sommeil seraient donc en forme et prêts à mener des explorations ambitieuses. Il faudra toutefois attendre encore au moins dix ans avant que ces avancées ne soient mises en pratique chez les humains.

La grenouille des bois nord-américaine a développé une stratégie séduisante pour affronter l'hiver. C'est le seul amphibien qui vit au nord du cercle polaire arctique, au Canada, en Alaska et dans le nord-est des États-Unis. Alors que nombre de ses congénères s'enterrent en hiver, elle gèle littéralement son corps par un froid glacial. Une grande partie de ses fluides corporels se transforment alors en glace, et la grenouille entre dans une sorte de cryogénéisation: les organes n'exercent presque plus leurs fonctions et le cœur ne bat pas. C'est comme si l'animal était mort.

MODÈLE DE L'ÉCUREUIL TERRESTRE

L'agence spatiale européenne évalue l'hibernation des spermophiles arctiques qui pourraient servir de modèle pour les voyages sur Mars.

LITTÉRALEMENT CONGELÉE...

Même le cœur de la grenouille des bois cesse de battre, mais elle ne meurt pas pour autant grâce à l'antigel produit par son propre corps.

Or, en réalité, la grenouille produit une sorte d'antigel qui lui est propre et qui empêche ses cellules d'être détruites par les cristaux de glace. Des chercheurs ont découvert la composition de cette substance: il s'agit en fait de glucose hautement concentré, donc de sucre.

Et respirer par l'anus? Oui, c'est possible. Lorsque les étangs d'Amérique du Nord gèlent, les tortues peintes qui y vivent doivent également s'adapter aux conditions hivernales: elles font ainsi baisser leur température corporelle et ralentissent leur métabolisme, mais elles ont toujours besoin d'oxygène. En été, elles respirent par la bouche, mais en hiver, elles sont dans l'incapacité de remonter à la surface pour trouver de l'air. Elles absorbent donc l'oxygène par leur derrière, plus précisément par leur cloaque, l'extrémité commune du canal intestinal et du canal urogénital. Les vaisseaux sanguins qui entourent cet organe multifonctionnel peuvent extraire l'oxygène directement de l'eau.

Astrid Tomczak-Plewka
(traduction: Daphné Grekos)





Pour que la sérénité éclipse le stress

Hanspeter Michel, droguiste à Teufen (AR), ne le sait que trop bien: le stress atteint souvent des sommets pendant la période de Noël, les gens tombent dans l'hypersensibilité et vivent sur le fil du rasoir. Ce n'est pourtant pas une fatalité. Comment sortir de cette spirale infernale?

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos)

Chaque année, c'est la même chose: pendant la période des fêtes, les personnes seules se sentent encore plus seules, tandis que les autres sont stressées par des facteurs multiples: famille, amis, cuisine et pâtisserie, achat de cadeaux, cartes de Noël et autres festivités à organiser. Les drogueries ne vendent jamais autant de produits contre la nervosité ou pour améliorer le sommeil que pendant les sombres mois d'hiver, et plus particulièrement avant et pendant les fêtes. Avec les médicaments contre la gueule de bois ou favorisant la digestion, les teintures qui renforcent les nerfs et les gouttes relaxantes tiennent le haut du pavé à ce moment de l'année. «Les gens ne vont jamais aussi mal qu'en cette période de l'Avent surchargée de consommation et d'attentes», constate Hanspeter Michel. Le droguiste a plus d'un tour dans son sac pour soulager sa clientèle: lavande, mélisse, racine de taïga ou orpin rose, sans oublier la levure végétale plasm-

lysée et d'autres fortifiants pour renforcer le système immunitaire à titre préventif. «Certes, ces produits sont formidables, admet le droguiste, mais je préférerais encore que mes clientes et clients se sentent bien, sans avoir à subir tout ce stress.» Un conseil pratique pour éviter les orgies de cadeaux? «Pourquoi ne pas offrir un bon valable en droguerie? C'est toujours une bonne idée de faire un geste pour la santé à Noël. Sans oublier de donner du temps en téléphonant ou en rendant visite à un être cher, ce qui a en général beaucoup plus de valeur qu'un cadeau.»

Simplifier les invitations

Hanspeter Michel estime par ailleurs que les fameux repas de Noël gagneraient aussi à être simplifiés. «Cela devient de plus en plus compliqué, entre ceux qui ne mangent pas ceci et les autres qui ne supportent pas cela. Une simple et délicieuse soupe de légumes fera très bien l'affaire, avec des saucisses et



CONSACRER PLUS DE TEMPS AUX INVITÉS

Pourquoi ne pas remplacer la fondue chinoise par une soupe de légumes?

Hydratation oculaire ? OCULEA® , naturellement.



Compatible avec les lentilles de contact



6 - 12 mois de conservation après ouverture

Soin nocturne

Sans agent conservateur ni phosphates

BON 10 %

sur la gamme OCULEA®

Pharma Medica AG,
valable jusqu'au 30.01.25
Utilisable dans toutes les drogueries suisses.

Bon à conserver et le représentant
Pharma Medica compensera en
marchandise.

FÊTES DE FIN D'ANNÉE



BONNE AMBIANCE

Le vin chaud réchauffe le corps et l'esprit.

du pain en accompagnement. Quant aux personnes intolérantes au gluten, elles peuvent apporter leur propre pain.» Mieux vaut cuisiner quelque chose de simple pour apprécier d'autant plus le fait d'être ensemble. «Une soupe de légumes riche en fibres est idéale pour prévenir la gueule de bois et atténuer les intolérances alimentaires», ajoute le droguiste. De même, l'apéritif ne doit donc pas se limiter au fromage et à la charcuterie, mais contenir aussi beaucoup de légumes crus.

Hanspeter Michel a plus d'un tour dans son sac pour détendre l'atmosphère: «Avec un mélange pour vin chaud disponible en

droguerie, on peut se rendre en forêt avec des personnes que l'on aime, faire un feu, boire ensemble un bon vin chaud, manger quelques biscuits, puis tout le monde rentre chez soi l'esprit léger.» Le plus important, c'est d'être bienveillant avec soi-même et ne pas se forcer à manger un aliment ou à boire de l'alcool. Chacun a ses particularités et il ne faut pas en faire tout un plat: «Si tout le monde se comporte avec un peu plus de simplicité, le pari des fêtes sereines est quasi gagné.»

Noix vomique et épine-vinette

«Si on a la gueule de bois, on ne peut s'en prendre qu'à soi-même», souligne Hanspeter Michel. «Si l'on est capable de boire, on sera aussi capable de supporter les maux de tête!» Le lendemain matin, il est important de ne manger que quelque chose de léger et de boire beaucoup d'eau ou de thé. Un petit déjeuner copieux ne ferait qu'aggraver la situation en surchargeant l'organisme. Pour bénéficier d'un soutien en douceur, il faut



← TOUT EST QUESTION DE QUANTITÉ

Il suffit de connaître ses limites pour éviter la gueule de bois.

EN CAS DE GUEULE DE BOIS

La noix vomique soulage les conséquences des excès d'alcool.





UN SOULAGEMENT BIENFAISANT

Le secret du droguiste Hanspeter Michel en cas d'excès alimentaires: l'écorce de la racine d'épine-vinette.

recourir à *Nux vomica*, le remède homéopathique contre la gueule de bois par excellence. «Le principal problème vient de la déshydratation, car l'alcool déshydrate beaucoup le corps. À cet égard, les boissons isotoniques sont d'une grande aide, de même qu'un bon bouillon chaud.» On peut bien sûr recourir aux remèdes contre la gueule de bois en vente dans les drogueries, mais Hanspeter Michel estime que cela ne devrait pas être érigé en règle et rester exceptionnel. La meilleure solution, c'est une consommation modérée: «On peut aussi s'amuser sans abus d'alcool.»

Pour renforcer le foie après un repas trop lourd et une consommation excessive d'alcool, il convient de recourir à des substances amères vendues en droguerie, notamment l'artichaut, le chardon-Marie et le pissenlit. Le droguiste a encore une botte secrète: l'écorce de racine d'épine-vinette (ou berbérís), à faire bouillir pendant une petite vingtaine de minutes pour bien extraire les substances amères du bois. Finement broyée, l'écorce de racine d'épine-vinette peut également être ajoutée à un mélange individuel de tisane. N'hésitez pas à demander conseil en droguerie.



PROBLÈMES DE FOIE?
L'artichaut fournit des substances amères salutaires.



SANTÉ SANS TABOU

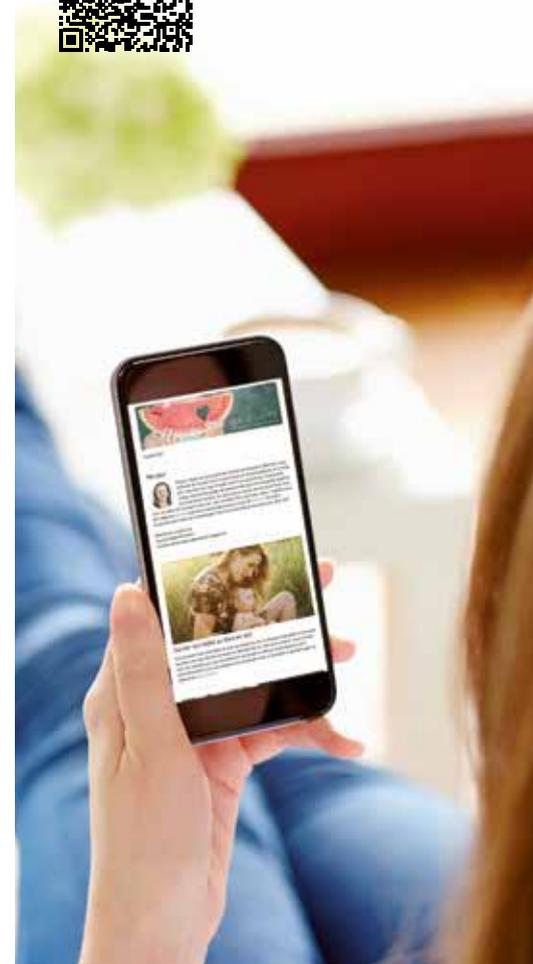
Droguiste ES, Hanspeter Michel est copropriétaire de la «Drogerie Michel AG» à Teufen (AR). Avec son équipe, il élabore un vaste assortiment

basé sur ses propres spécialités maison. Il conseille sa clientèle avec enthousiasme grâce à des connaissances approfondies en matière de santé.

www.drogerie-michel.ch

ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

Vous en recevrez environ toutes les six semaines si vous vous abonnez à la newsletter de **vitagate.ch**.



vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.



Fumigations: un rituel à célébrer

Une tradition presque oubliée ressuscite: la fumigation avec des plantes séchées. Encens, résine de benjoin, millepertuis, thym ou lavande: les fumigations stimulent tous les sens et offrent un moment de calme dans notre vie quotidienne trépidante.

Par Sara Bagladi (traduction: Daphné Grekos)

Il suffit de se promener dans les jolies ruelles d'Appenzell pendant la période de Noël pour baigner dans un nuage de senteurs. En plein centre, devant la droguerie Löwen, un récipient se balance, laissant échapper des volutes bleutées d'encens. Les passants s'arrêtent un instant pour se faire titiller les narines. «Pour nous, ce parfum est un incontournable de la période de Noël», explique Monika Stark, droguiste diplômée ES et propriétaire de la droguerie. Dès qu'un cône a fini de se consumer, elle ouvre le contenant pour en rallumer un autre. Elle fait partie des quelques rares personnes à fabriquer encore elles-mêmes ces cônes et s'inspire de la recette du grand-père de son

mari. Avec son équipe de la droguerie, elle mélange de l'encens, de la myrrhe, du bois de santal, d'autres épices ainsi que de la colle et de la poudre de charbon pour former une pâte, qu'elle modèle à la main en petits cônes. Ces derniers sont ensuite déposés dans un moule et séchés pendant 48 heures dans un four spécial. «La veille de Noël, le jour de l'an et à l'occasion de l'Épiphanie, les Appenzelloises et les Appenzellois aiment procéder à des fumigations, avec un bâton ou de l'encens dans une poêle à encens, que ce soit à la maison ou, comme autrefois, dans l'étable, explique-t-elle. Notre clientèle, jeune ou moins jeune, est très attachée à cette coutume. À l'origine, il s'agissait d'une tradition

païenne visant à chasser les mauvais esprits, puis c'est devenu une tradition catholique. Aujourd'hui, chacun en fait son propre rituel, quelles que soient ses croyances.» À la maison, il suffit d'allumer un bâton ou un cône et de le faire brûler jusqu'à ce que la pointe soit incandescente; on souffle ensuite sur la petite flamme pour l'éteindre, on pose le tout sur un support réfractaire et on le laisse se consumer.

À chaque plante son effet

De nombreuses civilisations du monde entier utilisaient l'encens à des fins médicales, religieuses et magiques. La fumigation a



PARFUM DE NOËL

Le petit encensoir, qui consiste en un tamis avec une bougie chauffe-plat en dessous, convient pour les fumigations de fleurs, d'herbes, de bois et de résines.

probablement vu le jour lorsque nos ancêtres ont jeté des plantes dans le feu et remarqué la diffusion de senteurs odorantes. «Autrefois, nous n'avions pas de désinfectant et les gens faisaient par exemple brûler de l'armoise en cas de naissance ou de maladie pour chasser les mauvais esprits et les agents pathogènes», explique Dominique Ryhiner, naturopathe diplômée MTE, aux personnes participant à son atelier de fumigation à Bâle. C'est une tendance qui a le vent en poupe et son atelier attire les citadins. «Jusqu'au Moyen Âge, l'armoise était considérée comme la mère de toutes les herbes», rappelle-t-elle. En fumigation, l'armoise a un effet protecteur, purifiant et revitalisant. La tradition veut que chaque plante apporte une atmosphère différente. La résine de myrrhe a un effet vivifiant, qui rétablit l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. La sauge est censée purifier l'atmosphère d'une pièce, améliorer la concentration et aider les individus à se distancier. Le romarin a pour sa part un effet stimulant et inspirant, tout en favorisant le lâcher-prise. On peut utiliser des feuilles séchées et broyées, des fleurs, des écorces, de la résine d'arbre ou des morceaux de bois. Les drogueries qui proposent des produits de fumigation dans

LES FUMIGATIONS SONT UN RITUEL DE PROTECTION ANCIEN

Meinrad Koch de l'Alp Soll (AI) demande la protection et la bénédiction de Dieu pour la maison et l'étable en agitant sa poêle à encens.

leur assortiment fournissent volontiers des informations sur leur utilisation.

Un rituel qui incite à faire une pause

Le charbon est souvent utilisé lors de rituels tels que la fumigation d'un logement. Il faut chauffer le morceau de charbon de bois en le plaçant au-dessus d'une bougie à l'aide d'une pince, puis le poser sur du sable dans un réceptacle résistant au feu. Dès que le morceau de charbon est entièrement calciné, l'encens est posé dessus. Les encensoirs sont faciles à utiliser au quotidien, avec un tamis destiné aux herbes et une bougie chauffe-plat en dessous. Une autre possibilité consiste à utiliser de petits bouquets d'herbes attachés avec une ficelle à allumer directement. Peu importe la forme, la plante ou l'intention, les fumigations donnent des impulsions pour faire une pause et diffusent une magie particulière. |



DANS LE RESPECT DE LA TRADITION

Monika Stark, droguiste diplômée ES, est titulaire d'un master en sels de Schüssler et copropriétaire de la droguerie

Löwen à Appenzell. Depuis 1994, elle dirige avec son mari Peter Stark la droguerie Löwen, fondée par le grand-père de celui-ci. L'entreprise familiale se concentre sur les remèdes phytothérapeutiques, les sels de Schüssler et les champignons vitaux. Pendant leurs vacances universitaires, ses enfants, désormais majeurs, fabriquent chaque année environ 5000 cônes d'encens.

www.loewen-droguerie.ch

Douce nuit, sainte nuit

De nombreux mythes entourent ce que l'on appelle les douze nuits saintes, qui sont à nouveau célébrées dans certains cercles. Elles peuvent se dérouler à différentes dates en fonction de la zone géographique. Souvent, elles commencent la nuit suivant le réveillon de Noël et se terminent le jour de l'Épiphanie. L'origine de cette tradition se situe dans les coutumes germaniques et celtes. On rapporte ainsi que onze jours et douze nuits séparaient le passage de l'année lunaire à l'année solaire: c'était des jours «inexistants», donc sacrés. Les gens pensaient que pendant cette période, le voile entre le

monde visible et le monde invisible était plus perméable, et demandaient protection et bénédiction pour l'année à venir par le biais de différents rituels. Souvent, les gens pratiquaient des fumigations dans leurs maisons et leurs étables avec des herbes ou des résines afin de chasser les forces maléfiques. Traditionnellement, ces douze nuits étaient également considérées comme un oracle pour l'année à venir: chacune des douze nuits représentait ainsi un mois de la nouvelle année et les rêves donnaient un aperçu du déroulement de l'année.



La bonne teinte au bon endroit

Pendant les fêtes, le maquillage glamour est de mise. La couleur et les paillettes mettent particulièrement bien en valeur la peau plus pâle propre à l'hiver. Mais où exactement faut-il appliquer le blush? Qu'en est-il des teintes: abricot ou rose? Et quels sont les produits adaptés, en fonction du type de peau?

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos), photos Susanne Keller

La plupart des gens pensent à un poudrier classique quand il est question de fard à joues, alors qu'il en existe de nombreuses sortes. Chantal Giger et Ainoa Cumplido, toutes deux droguistes à Saint-Gall, savent bien qu'il faut utiliser des produits différents en fonction du type et de la couleur de

peau, ainsi que de la forme du visage. Une personne qui a la peau grasse privilégiera une poudre matifiante, tandis que le blush liquide ou le cream blush sont plutôt recommandés pour les peaux sèches. Ces produits existent en version mate ou avec un éclat perlé. «C'est une affaire de goût», souligne

Ainoa Cumplido. «Mais il est important d'opter pour la bonne teinte.»

Le rose est toujours la couleur la plus populaire en matière de fards à joues. Pour les peaux pâles, les deux droguistes recommandent le rose et les tons délicats de framboise. «Mais une teinte abricot ou un orange



← CORRIGER HABILEMENT

Les visages ronds s'affinent visuellement si le blush est appliqué sous les pommettes, en direction des coins de la bouche.

TRANSFORMATION

Les visages étroits semblent plus pleins si l'on applique du blush de la pointe des pommettes jusqu'à la racine des cheveux, à l'horizontale.

subtil peuvent également être du plus bel effet.» Pour les peaux plus foncées, il faut opter pour des nuances plus vives d'orange et de bronze, voire de rouge corail, et pour les peaux particulièrement foncées, des tons bruns, voire violets. Tout dépend non seulement de la couleur de la peau, mais aussi et surtout de la couleur des yeux et de la tenue vestimentaire. Idéalement, le fard à joues devrait également être assorti au fard à paupières et au rouge à lèvres. «Quand tout est bien coordonné, le résultat est parfait», rappelle Chantal Giger. «Je recommande donc d'acheter directement un set complet de maquillage.» Les personnes qui ont déjà acheté des articles peuvent aussi les apporter à la droguiste pour demander conseil. «Si une cliente nous montre les produits qu'elle utilise, nous pouvons voir tout de suite ce qui lui plaît et lui recommander d'autres produits à assortir avec ce qu'elle possède déjà.»

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.



• SANS CORTISONE
• SANS PARFUM

SOULAGE LES
DÉMANGEAISONS
DE L'ECZÉMA
EN 30
MINUTES

APAISE ET RÉPARE.

Bepanthen® PRO Sensiderm apaise et répare la barrière protectrice de la peau en cas de démangeaisons cutanées, de névrodermite et d'eczéma.

- Pour les épisodes aigus de névrodermite et d'eczéma
- Répare la barrière cutanée protectrice endommagée
- Pour des nourrissons, des enfants et des adultes



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

FARD À JOUES

Tricher avec élégance

Ainoa Cumplido, qui travaille comme sa collègue aussi bien en droguerie qu'en parfumerie, aime beaucoup maquiller les clientes: «Certains veulent simplement essayer un nouveau maquillage pendant une journée pour observer l'effet obtenu.» Elle apprécie tout particulièrement les maquillages pour les mariages et autres occasions spéciales. Les personnes qui ne se maquillent jamais au quotidien sont en outre heureuses de bénéficier d'un soutien professionnel en de telles circonstances. Certaines clientes sont parfois aussi en quête d'un maquillage sérieux et discret pour les photos d'un dossier de candidature.

Un maquillage réussi ne vise pas seulement à embellir un visage, mais il peut aussi dissimuler des défauts et mettre des atouts en valeur. Associé à un brin d'habileté, le fard

JOUES ROUGES

Un peu trop prononcé pour les goûts actuels: Madame de Pompadour, née Jeanne-Antoinette Poisson, 1721-1764.



Photos: Susanne Keller; peintures: François Boucher (1750)



SOUS TOUTES SORTES DE FORMES

En stick, liquide ou poudre, le blush existe sous une forme adaptée à chaque usage.

à joues permet de souligner les traits d'un visage ou de gommer des caractéristiques indésirables. Il est ainsi possible d'allonger et d'affiner un visage rond ou d'adoucir et d'équilibrer les contours d'un visage carré. Les visages étroits semblent plus pleins si le blush est appliqué à l'horizontale, de la pointe des pommettes jusqu'à la racine des cheveux; quant aux visages ronds, ils s'affinent visuellement si le blush est appliqué sous les pommettes, en direction des coins de la bouche.

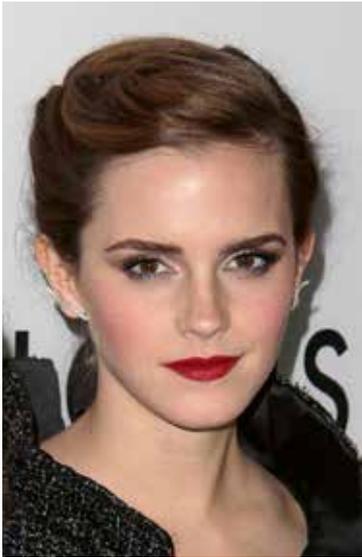
De la geisha aux Golden Globes

Quelles sont donc les tendances en matière de fard à joues? «Parfois, les jeunes viennent dans le magasin et veulent des produits bizarres découverts sur les réseaux sociaux, tels que des ombres très prononcées», remarque Ainoa Cumplido, qui regarde elle-même, sur Instagram et TikTok, beaucoup de publications sur le maquillage et sur les nouveautés en la matière. «Mais toutes les tendances ne sont pas adaptées à la vie quotidienne! J'essaie alors de leur proposer quelque chose qui puisse bel et bien être utilisé et porté.» Elle prend la peine de regarder ce genre de publication, parce qu'il est important d'avoir vu des choses folles sur Internet,

car «nous devons comprendre de quoi parlent les clientes.» L'actrice Selena Gomez a par exemple lancé un blush liquide très pigmenté. «Dans la foulée, tout le monde voulait avoir ce look prononcé que la star américaine avait porté l'année précédente aux Golden Globes. Mais pour les clientes à la peau pâle, le résultat semblait excessif. Nous avons donc cherché une alternative adaptée et leur avons recommandé d'autres produits.»

Le fard à joues était déjà en vogue chez les nobles au Moyen-Âge. «Autrefois, les femmes frottaient des herbes toxiques sur leurs joues pour que la peau rougisse à cause de l'irritation», raconte la droguiste Chantal Giger. «Les geishas japonaises avaient aussi un penchant pour les joues rouges.» Le fard à joues est devenu vraiment à la mode avec Marilyn Monroe, qui, en plus de sa célèbre moue et de ses boucles blond platine, misait sur un usage habile du blush pour faire tourner les têtes.

Aujourd'hui, il est impossible d'imaginer les visages des stars sans rouge à joues. Qu'il s'agisse de Kim Kardashian, d'Emma Watson ou de Taylor Swift, les maquilleurs sculptent les contours des visages des célébrités à la perfection, grâce à différentes nuances de blush. Marilyn Monroe, véritable icône en matière de style, ne se contentait pas de se poudrer les joues, mais mettait



LES STARS MONTRENT L'EXEMPLE

Emma Watson, Kim Kardashian ou Marilyn Monroe (de gauche à droite) ne font jamais l'impasse sur le fard à joues.



toujours un peu de couleur sur son nez pour le faire paraître plus petit et plus pointu. Les deux droguistes connaissent aussi cette astuce. «Souvent, il vaut mieux ne pas appliquer le blush uniquement sur les joues, Nous en ajoutons un peu sur le menton, le nez et le front pour que le visage soit plus harmonieux.»

Éviter les couches trop épaisses

Mais comment appliquer correctement le blush? Les deux droguistes conseillent de toujours commencer par une petite quantité de couleur et de bien estomper le tout, petit à petit. Si nécessaire, on peut en rajouter un peu jusqu'à ce que le résultat convienne.

Attention à vérifier le maquillage sous une bonne lumière! «En effet, si la lampe de la salle de bain est tamisée, on risque d'exagérer et le résultat paraîtra surfait à la lumière du jour.» De toute façon, en cas de doute, il vaut mieux en mettre moins et certainement pas trop, comme le soulignent les deux spécialistes, avant d'ajouter: «Si l'on se rend compte

Photos: depositphotos/Jean Nelson (Emma Watson, Kim Kardashian), Sam Shaw (Marilyn Monroe)



Vous trouverez tous les médicaments sans ordonnance chez votre droguiste!

... les remèdes naturels aussi, d'ailleurs.



Scannez le QR-code pour trouver votre droguerie!

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.

qu'on a mis trop de blush, il faut l'essuyer légèrement avec une éponge à maquillage, puis l'estomper à l'aide d'une poudre libre.»

Concernant l'hygiène, il faut nettoyer correctement les éponges et les pinceaux, en les rinçant régulièrement à l'eau courante. Si une personne souffre d'acné ou de maladies de la peau, il faudra alors laver les accessoires de maquillage plus souvent et les changer aussi plus souvent. Les drogueries proposent des produits de nettoyage spéciaux pour les articles cosmétiques. Enfin, selon les deux droguistes, il n'est pas judicieux de mettre les pinceaux dans un sachet et de les passer au lave-linge, car les mouvements de rotation pourraient endommager les poils. Il faut donc toujours nettoyer soigneusement les pinceaux à la main. |



LES PROS DU MAQUILLAGE

Chantal Giger (à droite sur la photo) et Ainoa Cumplido sont droguistes CFC. Elles ont toutes deux une formation en parfumerie et cosmétique. Elles travaillent aussi bien en droguerie qu'en parfumerie, où elles maquillent les clientes et donnent des conseils de maquillage personnalisés. La droguerie Alpstein dispose d'un institut de beauté attenant et d'un grand rayon moderne de parfumerie et de cosmétique. www.alpstein-drogerie.ch



Textures variées

Fard à joues en poudre: la forme la plus populaire de fard à joues est la poudre classique, qui convient tout particulièrement aux peaux grasses. Le blush en poudre doit toujours être appliqué sur une peau préalablement poudrée afin d'éviter un effet tache.

Fard en crème: ces produits peuvent créer un effet naturel sur le visage lorsque la personne recherche seulement une touche colorée discrète. Les fards à joues en crème s'appliquent toujours sous la poudre pour le visage et conviennent aussi bien aux peaux sèches qu'aux peaux matures, car ils apportent un éclat frais. Ils s'appliquent avec les doigts ou avec une éponge.

Rouge liquide: après une application au pinceau, il faut estomper le tout avec les doigts. L'application doit être précise, ce qui requiert de la pratique et de l'habileté, d'où une utilisation privilé-

giée par les visagistes professionnels. Le fard à joues liquide convient aux peaux sèches.

Crayon blush: il doit être appliqué directement, puis estompé avec les doigts. Pratique à emporter et facile à utiliser, le crayon blush convient à toutes les personnes en quête de simplicité.





Nouvelles salades pour l'automne et l'hiver

En hiver, nous avons souvent envie de manger des aliments gras, lourds et sucrés. Pour éviter que les bonnes habitudes alimentaires ne s'envolent à l'approche de Noël, pourquoi ne pas vous plonger dans des recettes de salades alléchantes ?

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos)

Lorsque les rayons des magasins se remplissent d'appétissants jambons roulés et pâtés, de pains d'épices, de bûches de Noël, de biscuits et de toutes sortes de chocolats enveloppés dans des emballages scintillants, il est temps pour moi de prendre les devants pour éviter que la balance n'affiche quelques kilos de plus en un clin d'œil. Ce qui m'aide, ce sont les livres bien conçus, avec des recettes intelligentes et saines. De préférence, avec des plats qui ne sont pas seulement esthétiques, mais qui sont aussi faciles à pré-

parer à la maison. Parfois, il suffit de manger avec les yeux, mais il faut bien sûr aussi servir quelque chose de bon sur la table, de temps à autre. Le livre qui vient de paraître aux éditions Callwey tombe à pic. Intitulé «Da hast du den Salat» (voici la salade, en allemand uniquement), il se compose de plus de 75 recettes originales et faciles à réaliser, tellement appétissantes qu'on en oublie le chocolat qui guette un moment de faiblesse, tapi au fond du placard.

Redécouvrir le chou frisé et le poireau

Emily Ezekiel est une auteure culinaire londonienne en vogue. Elle a collaboré avec des auteurs de livres de cuisine anglais célèbres, comme Jamie Oliver, Nigella Lawson et Anna Jones, et a déjà publié elle-même plusieurs livres. Ce recueil dédié aux salades qu'elle a récemment publié est une véritable réussite. Avec des photos merveilleusement colorées, créatives et originales, les recettes sont si



INSPIRATION

Légumes racines rôtis sur crème de feta et autres délices à partager.

bien présentées que l'on a envie de déposer ce livre sous le sapin de Noël de toutes ses amies. Vous en avez marre du chou frisé? Rien de tel que cette salade de champignons et chou frisé à l'œuf poché, qui redonne ses lettres de noblesse à ce légume riche en vitamines et en minéraux. Autre possibilité, notamment après une activité sportive, avec une recette très originale qui fait la part belle aux protéines: la salade de citron et de chou frisé avec du thon, des œufs et du pecorino. Les créations d'Emily Ezekiel au fromage bleu donnent même envie de manger des légumes verts et sains quand il fait froid. Par exemple, une salade de poires et de chicorée douce-amère accompagnée de gorgonzola et de noix, ou une autre composée de poireaux, de pommes et de céleri. Sans oublier bien sûr les délices exotiques qui aident à surmonter les éventuelles journées de déprime hivernale. La salade de pommes de terre aux épices indiennes et au coulis de mangue apportera certainement un peu de soleil dans votre cœur!

Repas au bureau et art des sauces

Les différentes recettes de salades en bocaux, faciles à emporter pour les repas à l'extérieur, sont elles aussi formidables. Que diriez-vous par exemple d'une salade de



SALADE ARC-EN-CIEL EN VERRINE

Cette salade aux noix de pécan, à la poire et au fromage de chèvre est rapidement préparée et convient également à l'emporter.

DES VITAMINES POUR L'HIVER

Cette salade d'agrumes aux flocons d'avoine grillés peut être préparée avec des oranges sanguines ou d'autres fruits de saison.



brocoli asiatique, ou encore d'une salade de carottes et de nouilles? La recette des choux de Bruxelles est particulièrement alléchante, accompagnée de persil et de moutarde de Dijon, mais combinée avec de la roquette et de la feta. Cette création originale nous fait redécouvrir les choux de Bruxelles, souvent détestés et pourtant si sains, sous un jour nouveau.

Le livre contient des recettes pour chaque saison de l'année, mais, en hiver, il est parfois agréable de mettre un peu de fraîcheur estivale dans notre assiette et de nous plonger dans les délices estivaux, au moins culinairement, le temps d'un repas. Ce recueil est aussi accompagné d'une annexe bien pratique, avec les recettes de différentes sauces si appétissantes que vous n'aurez plus jamais envie d'acheter des sauces toutes prêtes. Sans compter les instructions pour faire vos propres conserves de pickles de légumes et d'huiles épicées. À présent, vous n'avez plus rien à craindre, l'hiver n'a qu'à bien se tenir. Vous avez désormais toutes les cartes en main pour ne pas trop succomber aux tentations.

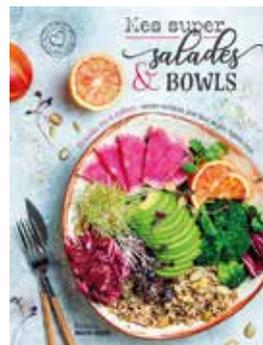


CUISINE CRÉATIVE

Emily Ezekiel travaille à Londres comme auteure, directrice artistique et styliste alimentaire.



Emily Ezekiel: «Da hast du den Salat, köstliche Rezepte für jeden Tag», Callwey 2024, env. 32 francs (en allemand uniquement).



«Mes super salades et bowls – 50 recettes d'ici et d'ailleurs: salades exotiques, poke bowl, bo bun, buddha bowl», Éditions Marie Claire, mars 2024, env. 27 francs.

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 20 ml & Body Lotion 30 ml.

D'une valeur de Fr. 80.-



Set de produits SAAL&Co.

• Revitalising Body Wash • Regenerating Hand Cream • Rehydrating Face Balm. Une gamme de soins UNISEX au parfum élégant d'herbes fraîches des Alpes tyroliennes. Cosmétique naturelle certifiée. Végétalien. www.saalandco.ch

D'une valeur de Fr. 102.-



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

Gel douche nettoyant de 300ml avec des substances très efficaces et bioactives. Doux, agréablement parfumé et adapté à tous les types de peau.

D'une valeur de Fr. 30.-

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

Abonnement de 1 an
à Fr. 26.- (6 numéros)

Abonnement de 2 ans
à Fr. 48.- (12 numéros)

Base de prix 2024 (TVA incl.)

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
 Set de produits SAAL & Co.

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

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.

Dr ChatGPT: confiance en berne

La population se fie moins aux conseils médicaux lorsqu'elle soupçonne une intelligence artificielle d'être impliquée dans leur élaboration, comme le montre une étude menée par des psychologues allemands de Würzburg.

Autrefois, les gens demandaient au Dr Google de déterminer si leurs symptômes étaient ceux d'une indigestion ou d'un cancer en phase terminale; aujourd'hui, ils se tournent de plus en plus vers ChatGPT avant de débarquer dans les cabinets médicaux avec des diagnostics tout prêts. Or, en réalité, la confiance dans les compétences médicales d'une intelligence artificielle (IA) n'est pas si forte. C'est du moins le résultat d'une étude publiée dans la revue *Nature Medicine*, qui montre que les gens jugent les conseils mé-

dicaux moins fiables et moins empathiques chaque fois qu'une IA est impliquée.

Dans le cadre de cette expérience, plus de 2000 personnes participant à l'étude ont reçu des conseils médicaux identiques et ont dû les évaluer en termes de fiabilité, de compréhension et d'empathie. Alors qu'un groupe a été informé que ces conseils provenaient d'un médecin, le deuxième groupe avait appris que les conseils étaient émis par un chatbot assisté par IA. Quant au troisième groupe, il pensait qu'un médecin avait établi la recommandation à l'aide d'une IA.

Les résultats sont sans équivoque. Les gens font moins confiance aux recommandations médicales lorsqu'ils soupçonnent l'implication de l'IA, de même que si les recommandations de l'IA ont été vérifiées par le personnel médical. Dans la catégorie



«empathie», le conseil médical obtient également de meilleurs résultats que les deux variantes de l'IA: «C'est un résultat essentiel, car il est bien connu que la confiance dans les diagnostics médicaux et les recommandations thérapeutiques est un facteur très important pour le succès du traitement», concluent les auteurs en commentant le résultat de l'étude. |

Illustration: Image by vectorjuice on Freepik



Avec **ENFANTS-EN-FORME.DROGUERIE.CH**, vous pouvez très simplement reconnaître, interpréter et soigner les maladies et les petites blessures de vos enfants. Et cela, où que vous soyez.



Gagnez un paquet pour le système immunitaire de Strath®

Gagnez l'un des 5 paquets Strath® d'une valeur de 80 francs.



Sélectionné	Symbole de l'or	Qui rend service	À la fin de la messe	Hippodrome anglais	Demeurée	Ne reconnaît pas	Conservation du fourrage
Com-mune du Jura (2m.)							6
			13	Faire perdre tout brillant	Article allemand		8
Combat courtois à cheval	Prénom de Welles (acteur)		3	Mammifères amphibiens			
Sommet du massif du Jura			12		Ville fortifiée de Bretagne		Déci-dées
			9	Déclamee	Marché, arrangement		
Point que l'on vise	Philosophe français † (Blaise)	Rive vaudoise du Léman					1
Jeu de cartes			4		Palpes	Roentgenium	
		Roches poreuses		Affectée d'un grave défaut			
Admirateur enthousiaste	Géant grec				10	Cœur de miche	Passa sous silence
Conséquence fâcheuse				Pronom familial		Case ou loge	7
Mises au diamètre exact	Solennité catholique (2m.)						
					2	Le levant	

Avec Strath, je réussis presque tout

100% natural product

Pat Burgener
musicien et snowboarder professionnel

Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.

Produit Suisse
bio-strath.com

La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Pour participer
Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, wettbewerb@drogistenverband.ch.

Date limite de participation
Le 31 janvier 2025 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur). La solution sera publiée dans la *Tribune du droguiste* n°1/2025 qui paraîtra fin février 2025.

Mots fléchés octobre/novembre 2024
La solution était «REGENERATION». Les gagnants seront avisés par écrit.

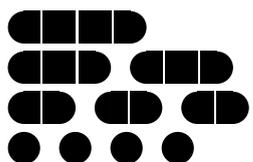
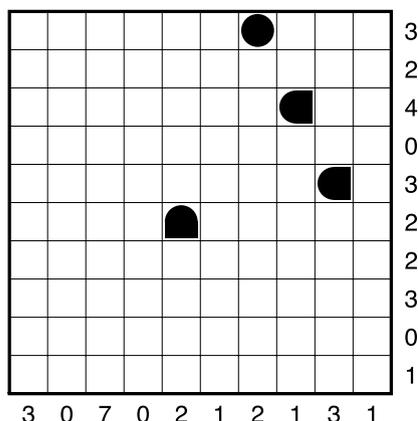
Conditions de participation au concours

Le concours est organisé par l'Association suisse des droguistes (organisateur), le cas échéant, en collaboration avec des sponsors pour les prix. Toutes les personnes de plus de 16 ans et domiciliées en Suisse ont le droit de participer. Les participants de l'étranger et les collaborateurs de l'organisateur et de ses filiales, ainsi que leurs proches sont exclus de la participation au concours. La participation est gratuite et peut se faire par mail ou par courrier. Le concours est basé sur un tirage au sort dont les conditions relèvent de la seule responsabilité de l'organisateur. L'organisateur se réserve le droit d'interrompre ou de terminer le concours en tout temps et sans préavis. Les gagnantes et gagnants sont avisés par écrit. Les données de tous les participants ne sont utilisées que dans le cadre de ce concours et ne seront pas transmises à des tiers, à l'exception des sponsors des prix pour l'envoi des prix. Le non-respect des conditions de participation, qui ne sont soumises qu'au droit suisse, entraîne l'exclusion du concours. L'organisateur respecte les dispositions légales relatives à la protection des données et aux médias. Aucune correspondance ne sera échangée. Tout recours juridique, ainsi que toute garantie et responsabilité de l'organisateur en rapport avec le concours sont exclus.

Bimaru

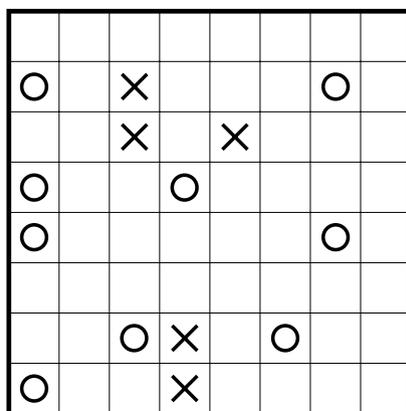
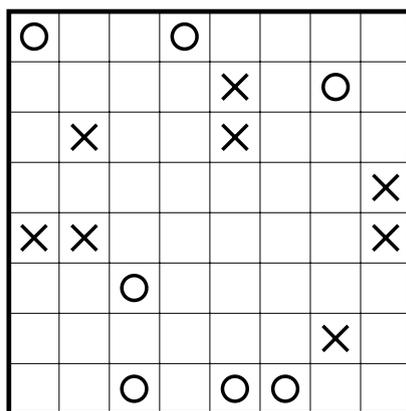
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.

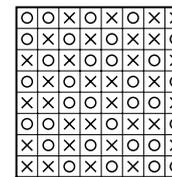
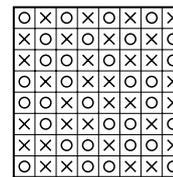
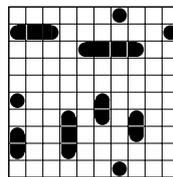


Binoxxo

Remplissez les cases du Binoxxo avec des X et des O sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de deux X et de deux O à la suite sur chaque ligne ou colonne, que chaque ligne et colonne doivent comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.



Solutions de la Tribune du droguiste
octobre/novembre 2024



IMPRESSUM 44^e année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
info@drogistenverband.ch
ÉDITION vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Directeur: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch
Responsable édition: Tamara Gygax-Freiburghaus,
t.gygax@vitagate.ch
Annonces (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax-Freiburghaus
(responsable), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnements et distribution (vertrieb@vitagate.ch):
Valérie Rufert
RÉDACTION Direction rédactionnelle: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Rédactrice en chef: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Rédactrices ayant collaboré à ce numéro:
Astrid Tomczak-Plewka, Sara Bagladi
Contrôle scientifique: Dr phil.-nat. Anita Finger Weber
Conseils spécialisés dans ce numéro: Helene Elmer,
Hanspeter Michel, Marisa Diggelmann, Adrian Würzler
Traduction: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann
Photographie et photo de couverture: Susanne Keller
PRODUCTION Mise en page: Laurence Fischer
Impression: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
TIRAGE 149 248 exemplaires
(certifiés REMP/CS 9/2023),
972 000 lectrices et lecteurs
(selon MACH-Basic 2023-2:
907 000 germanophones et
environ 65 000 francophones)
PARUTION 6x par année
ABONNEMENTS
abonnement annuel CHF 26.–
(6 numéros, y compris TVA);
tél. 032 328 50 50,
abo@drogistenstern.ch
ISSN 2813-9143
© 2024 – vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne



MON DRINK D'IMMUNITÉ

VITAMINES C & D, SÉLÉNIUM & ZINC

POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

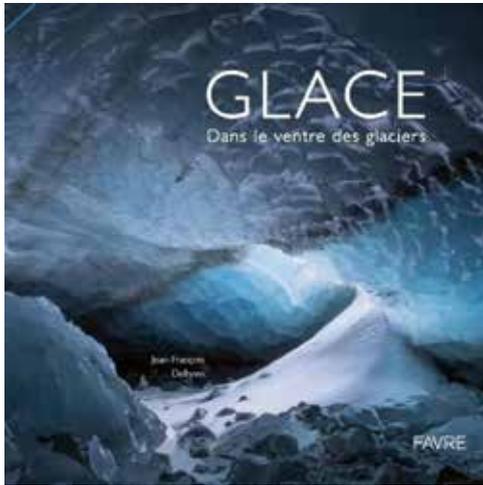
Vitamine D₃, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG, 11/2024. All rights reserved.

BioMed®



Des lectures pour l'hiver



Jean-François Delhom: «**Glace**», Favre, novembre 2023, env. 48 francs.

Glace – Dans le ventre des glaciers

La neige et la glace sont indispensables à la vie sur terre car elles sont des éléments essentiels du cycle de l'eau. Chaque année, le réchauffement climatique entraîne la disparition de nouveaux glaciers. Ce livre illustré de photographies de toute beauté rend un vibrant hommage à ces merveilles de la nature. Photographe, écrivain et spécialiste de glacio-spéléologie, Jean-François Delhom a exploré et photographié près de 84 cavités sous-glaciaires entre 2017 et 2023. Il nous emmène dans une balade poétique à la découverte d'un monde peu connu, où la nature a sculpté loin du regard des hommes un univers d'une vertigineuse variété de formes, de couleurs et de matières. Formations éphémères, la plupart de ces cavités n'ont existé que le temps d'une saison, se transformant de mois en mois au point de paraître méconnaissables d'une exploration à l'autre. Aujourd'hui, la fonte dramatique des glaciers a pour effet de détruire définitivement les

moules de ces extraordinaires excavations naturelles. Ce livre témoignage n'a donc rien d'un guide. Il est une ode à cette matière extraordinaire qu'est la glace, une louange à la nature et un appel à celui qui la contemple. Car nous portons sur la montagne un certain nombre de discours – idéalistes, réalistes, romantiques, mystiques, patriotiques, héroïques, colonisateurs – alors que nos glaciers font désormais partie des patrimoines naturels en danger. «Glace» est une ode à cette matière remarquable façonnée par la nature.

Tout savoir sur la science de la santé des femmes

S'il est communément admis que le corps féminin change de façon cyclique chaque mois pendant les années de fertilité et qu'il se transforme complètement pendant la puberté, la grossesse et la ménopause, la plupart d'entre nous ignorons la science derrière ces phénomènes. Vingt années passées à étudier les données médicales ont amené Lisa Falco à un constat: les premières personnes à ne pas connaître le corps des femmes sont les femmes elles-mêmes. C'est pour combler cette lacune qu'est née l'idée de ce livre. Quels sont les facteurs qui déclenchent ces changements et quelles sont leurs conséquences? Pourquoi la posologie des médicaments, réputée universelle mais en réalité déterminée pour les hommes, n'est-elle pas adaptée aux femmes? Les hommes pourraient-ils allaiter s'ils recevaient les hormones adéquates? Pourquoi la vue et la voix changent-elles au cours du cycle menstruel? Le syndrome prémenstruel est-il un mythe relatif à des constructions mentales ou repose-t-il sur une réalité biologique? Pourquoi les femmes sont-elles plus résistantes aux infections que les hommes alors qu'elles souffrent plus fréquemment de maladies auto-immunes? Pour-



Lisa Falco: «**La science fabuleuse du corps des femmes**», Editions 41, novembre 2023, env. 27 francs.

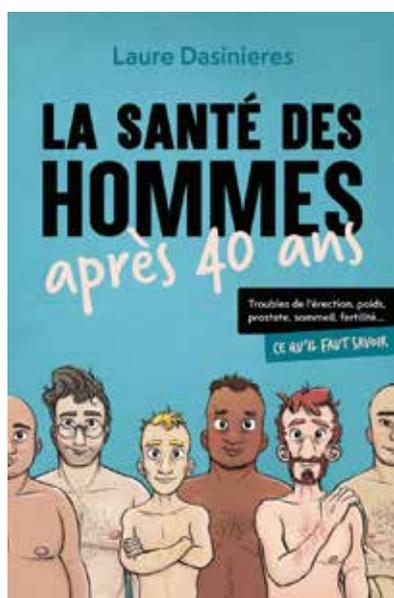
quoi les femmes éprouvent-elles de fortes bouffées de chaleur à la ménopause? Pour répondre à ces questions, ainsi qu'à beaucoup d'autres, Lisa Falco s'appuie sur les recherches internationales les plus récentes. Le propos se veut objectif, toutes les informations fournies sont compilées et présentées de façon accessible, notamment à l'aide de nombreuses anecdotes.

La santé des hommes après 40 ans

S'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la cinquantaine marque un tournant: le corps change et les premiers pépins apparaissent. Les hommes se montrent toutefois souvent réticents, par méconnaissance ou par déni, à adopter un mode de vie visant à prévenir la survenue de maladies chroniques, problèmes cardiaques et autres troubles

susceptibles de s'installer. Rares sont ceux enclins à consulter leur médecin en dehors de pathologies aiguës, et beaucoup n'ont pas les bons réflexes en matière de prévention, de dépistage et de soin des maux du quotidien. Alimenté par des entretiens avec des hommes de 40 à 55 ans et nourri par des interviews de spécialistes, médecins généralistes, andrologues, gastro-entérologues, cardiologues, sexologues, psychologues, kinésithérapeutes, etc., «La santé des hommes après 40 ans» propose un tour d'horizon de ces questions. Chaque chapitre explore un thème en profondeur et offre des réponses et des pistes de réflexion. Un ouvrage complet, sans tabou, et qui vise à répondre de manière concrète et non culpabilisante aux questionnements des hommes sur leur santé physique et psychologique.

Marie-Noëlle Hofmann



Laure Dasinieres: «**La santé des hommes après 40 ans**», Editions 41, juin 2024, env. 27 francs.



WILD

Découvrez notre solution pour des dents naturellement blanches

**EMOFORM
*Diamond***

Dentifrice blanchissant

Pour le soin quotidien des dents avec effet blanchissant grâce à des particules de diamant ultrafines

**DEPURDENT
*Clean & Polish***

Pâte pour le nettoyage

1 à 2 fois par semaine pour le nettoyage des dents grâce au pouvoir de la poudre de pierre ponce

Photos: lidd

Gencives saines, mode d'emploi

Propos recueillis par Sara Bagladi (traduction: Daphné Grekos)

L'automne dernier, une cliente d'une cinquantaine d'années s'est rendue dans ma droguerie pour se plaindre de sa récession gingivale très avancée. Ses gencives saignaient et étaient gonflées, les collets dentaires étaient dénudés et elle souffrait d'hypersensibilité dentaire. Cette femme avait en outre la phobie des dentistes et évitait donc tout rendez-vous de contrôle, alors que c'est primordial pour prévenir et détecter rapidement les gingivites de toutes sortes. De plus, il s'agissait d'une fumeuse. L'état de ses gencives ne cessant d'empirer, elle n'a pas eu d'autre choix que d'aller chez le dentiste, qui lui a suggéré une intervention chirurgicale.

Quand elle est venue me demander conseil, je lui ai recommandé d'utiliser au quotidien des produits à base d'huile d'arbre à thé. Je lui ai conseillé de bien se nettoyer les dents trois fois par jour avec un dentifrice à l'huile d'arbre à thé, puis d'utiliser un bain de bouche fluoré. Si besoin, elle pouvait même appliquer un gel de la même gamme de produits. L'huile d'arbre à thé soigne et renforce les gencives; elle a un effet antibactérien, antiseptique et cicatrisant et contribue aussi à réduire la formation de plaque dentaire. Il est également possible d'appliquer de temps en temps de l'huile d'arbre à thé pure sur les gencives, avec le doigt ou un coton-tige. Normalement, les huiles essentielles doivent être diluées, mais pour cet usage, l'huile d'arbre à thé fait exception à la règle. En principe, elle ne pique pas et, pour ce qui est de son goût, c'est une question d'habitude. Les personnes qui préfèrent l'utiliser en rinçage peuvent mélanger trois à quatre gouttes d'huile dans un verre d'eau. J'ai également fait remarquer à ma cliente qu'elle devrait se laver les dents avec une brosse électrique, qui élimine davantage de plaque sur le bord des gencives qu'une brosse manuelle. C'est la solution pour briser le cercle vicieux.

J'ai aussi proposé des sels de Schüssler: le n°2 (phosphate de calcium) pour la croissance des cellules, le n°3 (phosphate de fer) pour lutter contre les inflammations et le n°5 (phosphate de potassium) qui aide spécifiquement en cas de troubles de la muqueuse buccale et d'inflammations des gencives. Pour compléter le traitement, je recommande aussi volontiers des essences spagyriques avec des plantes médicinales comme la myrrhe, la sauge et la camomille. Par ailleurs, il faut bien comprendre que la santé dentaire et la flore intestinale sont interdépendantes: l'alimentation joue donc également un rôle essentiel. Je recommande ainsi de suivre

un régime alcalin, privilégiant les légumes locaux et de saison ainsi que les fruits, avec peu de viande rouge et d'acides gras saturés, mais beaucoup d'aliments riches en vitamines et en fibres. Les acides gras oméga 3 jouent également un rôle essentiel en cas d'inflammations. Par conséquent, nos conseils en tant que droguistes peuvent souvent aider. En tout cas, cette cliente m'a attentivement écoutée. Trois mois plus tard, elle est revenue me voir. «Vous m'avez sauvée», m'a-t-elle dit. L'inflammation avait régressé et, après un rendez-vous chez le dentiste, il s'est avéré qu'aucune opération n'était nécessaire. |

Julia Kneier-Hildebrand



CONSEILLÈRE SPÉCIALISÉE

Droguiste diplômée ES, Julia Kneier-Hildebrand est à la tête de la droguerie Hildebrand à Bâle, dont elle est aussi propriétaire. Elle a obtenu les diplômes Heidak et Schüssler et est conseillère spécialisée en santé intestinale ainsi qu'en micronutriments. Sa droguerie est spécialisée dans les remèdes naturels: outre l'offre habituelle, elle propose aussi un large éventail de sels de Schüssler et d'essences spagyriques, qu'elle connaît sur le bout des doigts. <https://droguerie-hildebrand.ch>

Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n°1/2025 paraîtra fin février 2025. Nous discuterons avec une **philosophe** de la **beauté intérieure et extérieure**, en nous demandant ce qui a changé depuis l'époque des Lumières et pourquoi les façades lisses des réseaux sociaux ne sont pas la panacée, loin de là. Nous interrogerons aussi une droguiste et **maquilleuse** sur des questions de beauté, qui nous révélera comment les **femmes de plus de 50 ans** peuvent se mettre en valeur grâce aux **bonnes astuces de maquillage**. Dans le prochain numéro, nous parlerons par ailleurs de la **prévention du rhume des foins**, des **hémorroïdes** et des **fibres alimentaires**. Nous vous expliquerons enfin comment les **personnes âgées** peuvent trouver le **sport** qui leur convient et ce qui est important en matière de **sauna**.



Les conseils de santé de décembre



L'amertume au service du foie

Si vous avez envie de faire bombance pendant les fêtes, procurez-vous, à titre préventif, des gouttes contenant des substances amères en droguerie. Différentes préparations phytothérapeutiques et homéopathiques favorisent la digestion.

Le chaud et le froid

Les saunas et les bains froids aident à stimuler la circulation et à passer l'hiver en bonne santé. Lors de votre douche quotidienne, aspergez d'un jet d'eau fraîche vos bras et vos jambes. Effet revigorant garanti, sans trop d'efforts.



Biscuits riche en fibres

Moins de sucre, plus de fibres: une astuce simple pour vous nourrir plus sainement, surtout pendant les fêtes. Confectionnez des biscuits de Noël sains avec des flocons d'avoine ou de millet complets.

Coussin anti-maux de ventre

Un peu de chaleur suffit parfois à soulager les maux de ventre chez les enfants. Ayez toujours à portée de main un coussin rempli de noyaux de cerise, à coudre vous-même ou à acheter en droguerie. C'est aussi un cadeau qui ne manquera pas d'être apprécié.



Santé!

En matière d'alcool, mieux vaut privilégier la qualité à la quantité. Et pourquoi ne pas savourer un bon thé ou un cocktail de jus de fruits fraîchement pressés? Votre balance, votre teint et votre foie vous en sauront gré.



Un clic quotidien
pour votre santé.





Les conseils de santé de janvier

Cosmétique végane

Veganuary? Ok, mais cosmétiques inclus. Achetez uniquement des produits non testés sur les animaux et exempts de substances animales et, pour rester dans les bonnes résolutions, n'oubliez pas non plus de réduire le plastique! De nombreux produits sont désormais disponibles dans des emballages recyclés durables.

Récolte d'herbes

Récoltez le romarin et les autres herbes résistantes à l'hiver au fur et à mesure de vos besoins: leurs arômes méditerranéens enrichis d'huiles essentielles sont particulièrement bienvenus pendant les frimas hivernaux.



Janvier «au sec»

Relevez ce défi du mois sans alcool grâce au site dryjanuary.ch, qui donne des conseils sur les boissons alternatives. De plus, les mélanges de tisanes vendus en droguerie sont à la fois savoureux et sains.



Déblayer la neige

Travailler et faire du sport à l'extérieur, c'est bon pour la santé. S'il a neigé, n'hésitez pas à déblayer la neige, mais sans vous surmener. Travaillez lentement, selon votre propre forme physique, et faites une pause avant d'avoir mal!



Brûler des calories

En hiver, les bienfaits du sport sont encore plus profitables. Notamment lors de la pratique d'activités d'endurance comme le jogging ou le ski de fond, le corps consomme de l'énergie supplémentaire pour maintenir sa température interne à environ 36 degrés. Il suffit d'ailleurs même de dormir dans une pièce plus fraîche pour brûler davantage de calories.

Un clic quotidien
pour votre santé.

