



Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

Eczéma

**Des conseils pour soulager
la peau qui souffre**

Pharmacie de voyage

**Quels médicaments
glisser dans ses valises**



LA CULTURE DU THÉ

Du maté au Oolong



Tout est du thé, ou bien?

Je cultive deux plants de théier (Camelia sinensis) sur mon balcon. Je n'y connais pas grand-chose, je les ai simplement plantés dans de la terre de bruyère acide en suivant les instructions et regarde maintenant ce qui se passe. Ce sont en fait des cobayes botaniques, comme beaucoup d'autres choses qui poussent (ou fermentent selon les cas) sur mon balcon.



SABINE REBER
Rédactrice en chef

L'automne dernier, les deux plants ont fleuri pendant des mois et j'ai récolté les délicates fleurs blanches pour les préparer en tisane, comme les feuilles. Je pensais en fait qu'il s'agissait déjà de thé vert ou de thé blanc, car les fleurs sont d'une couleur blanc tendre. Depuis lors, j'en sais plus grâce à notre article de couverture (page 6): le thé vert doit en effet être étuvé ou malaxé selon un procédé spécial, tout comme le thé noir classique. Tout le reste est juste considéré comme de la «tisane».

Mais nom correct ou pas, les fleurs de mes plants sur le balcon sont tout à fait magiques, elles se déploient comme des elfes dans l'eau chaude, elles tourbillonnent et dansent et le pollen se dissout lentement dans le liquide. Le goût? Doux comme du thé vert, même si ce n'est «que» de la tisane. Pour ce qui est de la couleur, je dirais que c'est une «portion de pollen doré».

Après avoir reçu les deux plants de théier en cadeau, j'ai acheté une bouilloire spéciale dont on peut régler la température, car les précieux thés verts ne doivent pas être infusés trop chaud. Parfois, une chose entraîne une autre. Depuis que j'ai lu l'histoire du thé, j'envisage de faire un voyage dans les pays d'origine du thé pour en savoir plus sur ces plantes. En tout cas, je saurai déjà ce qu'il faut mettre dans ma pharmacie de secours (page 16).

LA CULTURE DU THÉ



Comme en Asie **6**

On cultive du thé au Tessin, sur le Monte Verità, et la culture du thé y est célébrée au plus haut niveau.

9 La récolte du thé

Les précieuses feuilles du théier sont transformées en différentes spécialités.

12 Remèdes et plaisir

Le droguiste Darko Schleiss explique comment utiliser différents mélanges de thé.

Sommaire



Pharmacie de premiers secours **16**

Les conseils du globe-trotteur André Lüthi



Une peau saine **20**

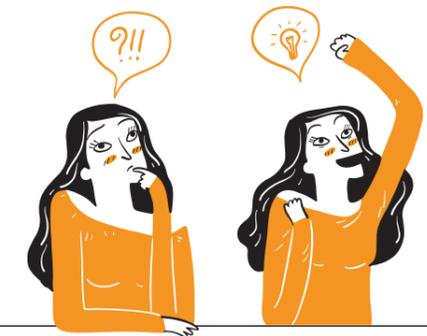
Traiter correctement les différents eczémas



Légumineuses **24**

Des protéines pour l'alimentation quotidienne

- 4 Les brèves**
- 28 Conseils de lecture: fatigue, légumineuses et thé**
- 30 Mieux vivre**
- 32 Participer et gagner**
- 33 Jeux**
- 35 Pour fini**



Life hack de la droguerie

Prévenir la coloration des dents

On peut atténuer les taches de vin rouge sur les dents en buvant de temps en temps de l'eau gazeuse. Ainsi, la couleur du vin se dépose moins fortement sur l'émail dentaire.

EN VITRINE



EROL® shampooing régulateur – Désormais encore plus doux pour la peau

Avec 27% d'hamamélis et une base tensio-active douce, il nettoie en douceur et soutient la fonction protectrice naturelle des cuirs chevelus sensibles et irrités. Grâce à des ingrédients encore plus doux, il assure une régulation douce et naturelle et une tolérance cutanée optimale – sans tout ce qui n'a pas lieu d'être.

- Depuis toujours sans parabènes ni silicones
- NOUVEAU également: sans phénoxyéthanol & PEG

EROL® – Pour un cuir chevelu soigné et détendu

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.

LES BRÈVES



Rajeunir grâce au jeûne intermittent

Le jeûne intermittent peut avoir des effets positifs sur la santé. Mais jusqu'à présent, on ne savait pas vraiment comment cela fonctionnait. Une nouvelle étude a examiné de plus près les effets sur le système immunitaire, le microbiome intestinal et la santé du métabolisme. Il s'est avéré que le fait de limiter le temps passé à manger entraînait une augmentation des substances anti-inflammatoires dans le sang et un «rajeunissement» du système immunitaire et du microbiome intestinal, comme l'écrit le «Deutsches Gesundheitsportal», le portail allemand de santé.

Dans le cadre de l'étude menée par des scientifiques chinois, les participants ont jeûné pendant un mois selon la méthode 16:8, c'est-à-dire qu'ils n'ont rien mangé pendant 16 heures d'affilée et ont réparti leur prise alimentaire sur les huit heures restantes de la journée. Le microbiome a été examiné et comparé à celui de personnes plus jeunes. Il s'est avéré que les bactéries intestinales avaient effectivement rajeuni pendant la cure de jeûne. En outre, le jeûne intermittent a entraîné une perte de poids chez 95,9% des personnes testées. Les auteurs en concluent que le jeûne intermittent n'est pas seulement utile pour perdre du poids, mais qu'il peut également conduire à un système immunitaire et à un microbiome intestinal «plus jeunes». Dans l'ensemble, le jeûne intermittent aurait plusieurs effets anti-âge qui pourraient aider les gens à vieillir plus sainement.

FORMULAIRE DE COMMANDE



LES BRÈVES

Le yoga contre les troubles de la ménopause

Une récente étude de synthèse a pu montrer que le yoga a des effets significatifs sur les troubles liés à la ménopause. L'analyse a révélé des améliorations des problèmes psychiques, physiques et urogénitaux. La qualité du sommeil, le surpoids et la tension artérielle se sont également améliorés grâce au yoga, comme l'indique le «Deutsches Gesundheitsportal», le portail allemand de santé.

Le yoga est pratiqué depuis longtemps dans le cadre des troubles de la ménopause. Mais jusqu'à présent, l'efficacité des exercices n'avait pas fait l'objet de recherches systématiques. Des scientifiques chinois ont réalisé une grande méta-analyse et comparé 24 études issues de bases

de données médico-scientifiques sur le sujet, qui examinaient la pratique du yoga pour les femmes ménopausées. Selon les auteurs, il améliore les troubles de la ménopause suivants chez les femmes ménopausées: la qualité du sommeil, l'anxiété, les symptômes dépressifs, l'indice de masse corporelle, ainsi que la pression artérielle systolique et diastolique. Cela suggère que l'intégration de séances de yoga dans la pratique clinique a le potentiel de réduire le fardeau des troubles de la ménopause chez les femmes, comme l'écrit le «Deutsches Gesundheitsportal».

Sabine Reber

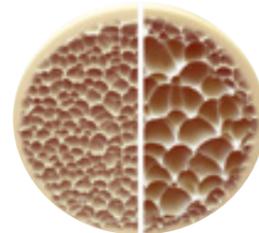
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Découverte d'une nouvelle hormone qui prévient la perte osseuse

Une hormone récemment découverte, appelée CCN3, permet aux mères de régénérer rapidement la perte osseuse due à la perte de calcium pendant l'allaitement. C'est ce que montre une étude publiée dans la revue «Nature».

L'allaitement pose des exigences élevées au corps de la mère. Il doit fournir les nutriments essentiels au nouveau-né, dont de grandes quantités de calcium pour le développement du squelette de l'enfant. Cela pèse sur le métabolisme osseux de la mère: pendant une période d'allaitement de six mois, elle perd environ 60 grammes de calcium – en plus d'une «dette de calcium» de 30 grammes qui s'est déjà

constituée pendant la grossesse. Sans mesures correctives, cette perte aurait des conséquences à long terme sur la santé des os, notamment en cas de grossesses multiples et d'allaitement prolongé, comme l'écrit la revue. Des chercheurs, dirigés par le Dr Muriel Babey de l'Université de Californie à San Francisco, ont découvert chez la souris des cellules nerveuses spéciales qui permettent aux femelles qui allaitent de compenser ces pertes. Cela pourrait ouvrir de nouvelles perspectives pour une meilleure compréhension des maladies osseuses, notamment chez les femmes souffrant d'ostéoporose après plusieurs grossesses et un allaitement prolongé, mais aussi pour l'ostéoporose après la méno-



pause. «Si ces résultats sont confirmés dans des études cliniques chez l'être humain, nous pourrions assister à une avancée décisive dans le traitement de l'ostéoporose et la guérison des fractures, en particulier chez les patientes âgées pour lesquelles les traitements actuels ont une efficacité limitée», explique l'un des chercheurs.

FEMANNOSE® N

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

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS

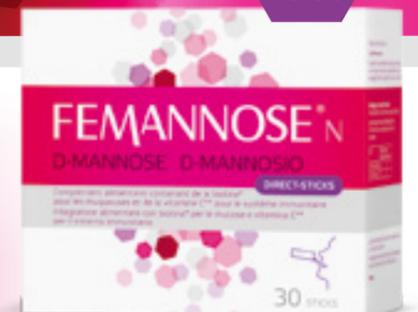
NOUVEAU

- 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.

Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Complément alimentaire

En visite à la Casa del Tè

Si vous avez envie de voir des plants de thé, nul besoin de vous rendre jusqu'en Chine ou au Japon. Au Tessin, le Monte Verità abrite depuis quelques années un petit jardin de théiers. Avec un peu de chance, vous pourrez assister à la récolte, au printemps.

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

«**M**erci, je ne prendrai rien, je ne bois du thé que si je suis ma-

lade.» Il arrive que l'on entende parfois ces mots à la Casa del Tè, prononcés en général par des hommes plutôt âgés, qui ont atterri un peu par hasard, avec leur compagne, dans le petit salon de thé aménagé à la japonaise niché dans le parc du Monte Verità. À vrai dire, ce poncif est en train de changer: les hommes plus jeunes sont de plus en plus nombreux à s'intéresser au thé comme d'autres se passionnent pour le vin. Certains font même le voyage jusqu'à Ascona depuis l'étranger pour assister à une cérémonie du thé japonaise sur le Monte Verità ou pour acheter des variétés rares de thé.

Nous parlons ici du véritable thé exclusivement produit à partir de *Camellia sinensis*, arbuste à feuilles persistantes d'une espèce voisine des camélias. À la différence d'une infusion de plantes, le thé contient toujours un peu de caféine. De plus, les feuilles du théier doivent être traitées en plusieurs étapes après la récolte; contrairement aux feuilles de menthe ou de verveine, il ne suffit pas de les laisser sécher puis de verser de

l'eau bouillante par-dessus. Le *Camellia sinensis* se décline en six types de thé: thé vert, thé jaune, thé blanc, thé Oolong, thé noir et thé Pu Erh (pour plus d'informations, voir encadré).

Quatre heures de récolte pour 200 grammes de thé

Originaire d'Asie, le *Camellia sinensis* aime les pluies abondantes, typiques de la mousson, mais ne supporte pas les eaux stagnantes ni les sols argileux. Il a besoin du froid en hiver, mais craint le gel. Le microclimat particulier d'Ascona lui convient parfaitement.

Après avoir servi de refuge à des personnes issues de milieux artistiques et alternatifs au début du 20^e siècle, le Monte Verità abrite un jardin de thé depuis 2005. Les rangées de théiers poussent sur une pente légèrement inclinée, juste à côté de la Casa del Tè, avec leurs feuilles pointues, vert foncé et brillantes, semblables à du cuir. Au printemps, avec un peu de chance, les visiteurs peuvent assister à la récolte, qui consiste à cueillir les deux feuilles supérieures et le bourgeon en effectuant un léger mouvement de rotation: «two leaves and the bud», comme on dit dans le jargon pour désigner cette variante de cueillette permettant d'obtenir un thé de

«Si les visiteurs ont un coup de cœur pour une variété dégustée à la Casa del Tè, c'est alors un tout nouveau monde qui s'ouvre à eux.»

Corinne et Tobias Denzler



LA CULTURE DU THÉ



UNE MERVEILLE VERTE

Tobias et Corinne Denzler dans leur jardin de thé tessinois sur le Monte Verità.

qualité supérieure. Pour récolter un kilogramme de feuilles et de bourgeons, Corinne et Tobias Denzler travaillent environ quatre heures dans le jardin, ce qui donne à l'arrivée 200 grammes de thé prêt à l'emploi.

Le travail au jardin ne s'arrête jamais, même en hiver: Tobias Denzler, 68 ans, traverse les rangées de plantes, un long sécateur dans les mains. Les théiers lui arrivent aux hanches, et de petites fleurs blanches scintillent à travers la verdure des feuilles. À Ascona, la floraison du *Camellia sinensis* commence fin septembre ou début octobre et se poursuit jusqu'en janvier. «En Chine et au Japon, on ne laisse pas fleurir les plants de thé pour leur permettre de déployer toute leur énergie dans leurs nouvelles feuilles», explique Corinne Denzler, 63 ans. «Ici, nous préférons les laisser fleurir pour offrir aux abeilles une nourriture supplémentaire pour l'hiver.»

Thé et vigne: même combat

Corinne et Tobias Denzler sont à la tête de la Casa del Tè depuis 2016. À l'époque, c'était la famille Lange de la boutique «Länggass-Tee» à Berne qui avait repris le bail du salon de thé, qui appartient à la Fondazione Monte Verità. Avant que les Denzler ne s'installent à Ascona, ils ont vécu avec leurs enfants, aujourd'hui adultes, dans différents endroits en Suisse ou à l'étranger. Corinne était infirmière, Tobias vétérinaire. Ils ont notamment travaillé aux Philippines et au Laos dans le cadre d'un projet de développement, et ont ensuite voulu se lancer dans quelque chose de nouveau. Ce sont tous deux des buveurs de thé invétérés qui connaissent bien la culture asiatique, où le thé rythme la vie quotidienne depuis des milliers d'années. Corinne Denzler, Katrin Lange et leurs collaboratrices s'occupent de la clientèle dans le salon de thé, tandis que Tobias Denzler gère le jardin. Tous ensemble, ils s'occupent de la production de leur propre thé.

DES FEUILLES ET DES FLEURS

Les théiers ne produisent que de toutes petites fleurs mais les feuilles permettent de reconnaître facilement les plantes comme faisant partie de la famille des camélias.



La taille des théiers nécessite beaucoup de force, car certaines branches sont particulièrement épaisses. «Il m'arrive de travailler avec un taille-haie électrique, mais le résultat est plus beau à la main», indique Tobias Denzler. Si les arbustes n'étaient pas taillés, ils pousseraient aussi haut que des arbres, ce qui ne serait pas pratique pour la récolte. De plus, après la taille, les plantes reçoivent davantage de lumière, ce qui sti-

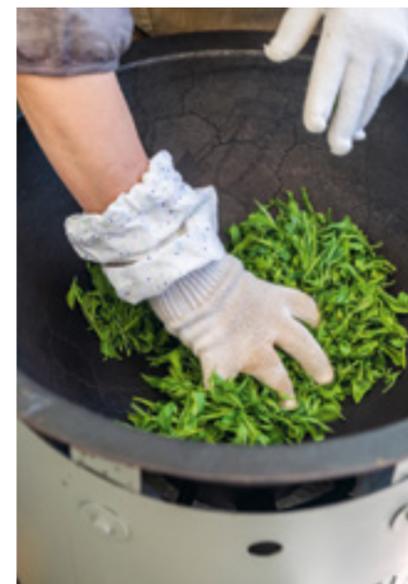
mule la croissance des feuilles. C'est un peu comme lorsque les viticulteurs taillent leurs vignes en hiver. D'ailleurs, la culture du thé et celle de la vigne ont beaucoup de points communs: dans les deux cas, le terroir joue un rôle essentiel, les différents millésimes n'ont pas la même qualité et les Chinois conservent certains thés comme des vins. Dans la restauration, on trouve même des sommeliers spécialisés dans le thé, capables

Récolte et transformation



JARDIN DE THÉ

Du printemps à la fin de l'été, les feuilles de *Camellia Sinensis* sont récoltées et transformées en thé vert, noir ou blanc.



Sels minéraux

WILD
EMOFORM

*Gum Care,
Sensitive, Pure &
Fresh dentifrices*

Soins buccaux,
dentaires et gingivaux
éprouvés avec des sels
minéraux depuis 1947

Développé et fabriqué
en Suisse. Disponible
dans votre droguerie

@wildpharma

wildpharma

Photos: © Casa del Tè, Monte Verità, ldd



UN PLAISIR NOBLE

Une infusion spéciale avec de la menthe, de la gaillarde rouge et des fleurs de calendula, accompagnée d'une fleur de camélia pour la décoration.

←
DANS LE RESPECT
DU STYLE

Corinne Denzler dans son salon de thé asiatique.

par exemple de reconnaître au goût d'un thé s'il provient d'une plante ancienne ou jeune.

Le mystère des théiers du Monte Verità

La culture du thé s'est développée dans le sud de la Chine et remonte au moins à la dynastie Tang, dans les années 619 à 906. En 810, les graines de théier sont arrivées au Japon, puis, au 19^e siècle, les Britanniques et les Hollandais ont commencé à cultiver le thé dans leurs colonies. C'est le droguiste et naturopathe lucernois Peter Oppliger, aujourd'hui décédé, qui a eu l'idée de faire pousser le Camellia sinensis au Tessin. Il a voyagé en Asie et s'est découvert une passion pour le thé, notamment le thé vert et la culture du thé japonaise, qu'il a voulu transposer en Suisse. Il a ainsi planté ses premiers théiers sur les îles Brissago, puis, après sa retraite, il s'est consacré à son jardin de thé sur le Monte Verità à partir de 2005.

Les variétés de camélias prospèrent depuis longtemps dans la région: au 19^e siècle,

grâce à la mode lancée par l'impératrice Joséphine, épouse de Napoléon, c'était une plante très appréciée dans les jardins des villas seigneuriales du lac Majeur et du lac de Côme.

Lorsque Peter Oppliger vivait au Monte Verità, deux spécialistes japonais du thé se rendaient chaque printemps au Tessin pendant une semaine pour transformer les feuilles en thé vert. Au cours de ses trois premières années d'existence, la Casa del Tè a poursuivi cette tradition, avant que les responsables ne décident de s'aventurer eux-mêmes dans le processus de transformation. «Pendant la pandémie de Covid-19, nous passions des journées entières dans le jardin à faire des expériences», se souvient Corinne Denzler. «Nous faisons étuver les feuilles à la vapeur d'eau dans le style japonais ou nous les faisons chauffer dans un wok comme en Chine ou en Corée.» Le résultat était passable, mais impossible de produire un thé vert de qualité supérieure, même au cours des années suivantes. «Après de nombreuses tentatives, nous avons réa-

lisé que les plants de thé du Monte Verità n'étaient pas particulièrement adaptés au thé vert», confie Corinne Denzler. Certes, en théorie, le Camellia sinensis permet de produire n'importe lequel des six types de thé, mais, comme pour la vigne, il existe des milliers de variétés de théiers qui, en fonction des régions, se prêtent mieux à telle ou telle transformation. Dans le cas des plants du Monte Verità, il s'agit du thé noir, qui a un goût très raffiné et constitue une véritable exclusivité. Selon les récoltes, la production annuelle ne dépasse pas deux à trois kilos par an.

Corinne et Tobias Denzler ignorent quelle variété pousse exactement dans leur jardin, mais cela n'a guère d'importance. Pour le couple, ce qui compte, c'est avant tout de faire découvrir la culture du thé asiatique grâce à leur travail. En se rendant sur place, beaucoup de visiteurs voient un Camellia sinensis pour la première fois. Et s'ils ont un coup de cœur pour une variété dégustée à la Casa del Tè, c'est alors un tout nouveau monde qui s'ouvre à eux.

50 nuances de thé



Thés ou tisanes, comment s'y retrouver?



Tisanes aux herbes ou aux fruits

Boisson infusée à base d'herbes ou de fruits frais ou séchés, en principe sans caféine, à l'exception du maté ou du guarana. Dans la vente, on distingue les tisanes médicinales, qui doivent être spécialement étiquetées, et les tisanes destinées à la consommation courante.



Maté

Originaire d'Amérique du Sud, il est de plus en plus apprécié chez nous, surtout en boisson fraîche. C'est une infusion à base de feuilles de maté, une plante de la famille du houx, qui sont séchées et coupées en petits morceaux. Le maté contient de la caféine.



Thé

Fabriqué à partir du Camellia sinensis, le théier, il existe en **six variétés** basées sur des processus de transformation différents.

Thé vert: les feuilles sont brièvement laissées au repos avant d'être chauffées à haute température, soit par cuisson à la vapeur d'eau, soit par cuisson au four à air chaud, soit encore «grillées» au wok. Ce processus permet d'éviter l'oxydation ou la fermentation du thé. Le thé vert a un goût frais, associé à une note acidulée qui peut aller jusqu'à l'amertume pour les qualités les moins chères. Il est principalement produit en Chine, au Japon, en Corée et à Taiwan. Sous forme de poudre, c'est le matcha.

Thé jaune: produit comme le thé vert, les feuilles de thé encore humides sont toutefois empilées et emballées après avoir été chauffées dans un wok ou à l'air chaud, ce qui déclenche un processus de fermentation spontanée. Les thés jaunes authen-

tiques et bien produits sont rares. Son goût rappelle celui du thé vert, auquel s'ajoute une note légèrement fumée et sucrée.

Thé blanc: sa transformation est plus simple que celle des autres types de thé. Les feuilles sont longuement exposées au soleil ou dans une serre pour se flétrir, avant d'être brièvement séchées sur du charbon de bois. Le thé blanc a un goût plutôt raffiné, sans amertume, tout en étant très aromatique.

Thé Oolong: il est également appelé thé brun ou thé bleu, ou encore «thé noir du dragon» en Chine. On récolte les grandes feuilles de thé, et parfois aussi la tige. Le thé Oolong est issu d'un processus complexe et coûteux au cours duquel la feuille s'oxyde à des degrés divers, mais jamais complètement. Les goûts sont très variés et peuvent changer au gré du stockage, tout comme le vin.

Thé noir: en Asie, il est appelé thé rouge. Sa transformation est en réalité une version simplifiée du thé Oolong, sauf que les feuilles sont complètement oxydées après le roulage et le pétrissage des feuilles flétries. Le thé noir bon marché est composé de feuilles coupées, tandis que la qualité supérieure est faite de feuilles entières.

Thé Pu Erh: également connu sous le nom de thé post-fermenté, c'est sans doute le type de thé le plus original. En Chine, la récolte se fait sur des théiers centenaires. Le processus de transformation peut varier fortement. Après avoir été séchées et chauffées, les feuilles fermentent, par exemple, en restant empilées en tas pendant trois mois. La chaleur et l'humidité activent ainsi les micro-organismes (bactéries, levures, champignons).



Un thé pour toutes les situations

À l'origine, le thé était avant tout un remède, alors qu'aujourd'hui, nous faisons une distinction entre les tisanes médicinales et les thés à déguster. Grâce à un choix immense de variétés et de mélanges, nous pouvons varier les plaisirs et lutter contre l'insomnie, la fatigue printanière ou les troubles gastro-intestinaux.

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



UN MÉLANGE INDIVIDUEL

Les droguistes préparent des mélanges de tisanes adaptés aux besoins et aux goûts de leur clientèle.

Les tisanes médicinales sont vendues comme des médicaments et leur emballage mentionne une action thérapeutique, ce qui n'est pas le cas pour les thés «ordinaires». «Cela dit, un thé à la menthe est tout de même désaltérant et une tisane à la mélisse peut avoir un effet apaisant», précise Darko Schleiss. Dans sa droguerie, il a aménagé un petit espace avec deux fauteuils confortables, équipé d'un robinet, d'une bouilloire et d'accessoires pour le thé. Il vient de préparer une tisane. À côté de la théière en verre, un sablier permet de vérifier la durée d'infusion. Juste le temps de nous offrir une petite incursion dans le règne végétal.

Insomnie, fatigue printanière ou troubles gastro-intestinaux

Les infusions d'herbes et de fruits sont préparées à partir de plantes fraîches ou séchées. En fonction des plantes, on utilisera plutôt les fleurs, les feuilles, les racines, les graines, l'écorce ou le fruit. «Parfois, on peut aussi utiliser la plante entière, comme la passiflore ou l'achillée millefeuille», ajoute Darko Schleiss. «L'important, c'est de sélectionner la partie active et aromatique de la plante: pour la menthe poivrée et les orties, par exemple, il s'agit des feuilles; pour la petite pimprenelle, c'est la racine, et pour la camomille, les fleurs.» Selon les plantes utilisées, les tisanes contiennent des substances telles que des huiles essentielles, des



flavonoïdes, des tanins, des substances amères, des vitamines, des minéraux ou des oligo-éléments. Les gens y ont volontiers recours pour se détendre ou en cas d'insomnie: dans ce genre de cas, les infusions de fleurs d'oranger, de lavande, de mélisse ou de camomille sont alors particulièrement efficaces. Au printemps, les mélanges à base de dent-de-lion, d'ortie ou de bouleau stimulent l'organisme et lui redonnent de l'énergie. En cas de refroidissement, d'autres infusions ont un effet bénéfique: «Je recommande le thym, le plantain lancéolé, l'échinacée ou la molène, qui apaisent les inflammations et la toux irritative; certaines plantes ont également un effet antibactérien ou antiviral.» Les tisanes sont aussi appréciées en cas de troubles gastro-intestinaux. La naturopathie préconise une cure spéciale à base de camomille, consistant à boire à jeun une infusion de fleurs de camomille, puis à s'allonger pendant quinze minutes sur le dos, sur les deux côtés et, ensuite, sur le ventre. Pour Darko Schleiss, la camomille doit également être privilégiée en cas de troubles digestifs chez les enfants. Les plantes amères comme l'absinthe et la centaaurée sont efficaces contre les ballonnements. Attention à la tisane de fenouil, à laquelle on attribue également des propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques: depuis l'année dernière, Swissmedic recommande aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent et aux enfants de moins de quatre ans de ne pas en consommer. L'estragol, substance naturellement présente dans le fenouil, peut en effet être nocif s'il est consommé en grande quantité. Or il est

CONSEIL

Le droguiste Darko Schleiss sait quelles plantes médicinales permettent de préparer les meilleures infusions.

Signature:

P. As de Transfusion

**DÉCIDEZ
VOUS-MÊME!**

simple, clair, sûr
Docupass



Vers le shop

Pour plus d'informations :
www.docupass.ch
Téléphone 021 925 70 10



Veillez m'envoyer contre facture

Dossier Docupass
CHF 19
(TVA incluse, hors frais de port)

Docupass & Go Wish (combi.)
CHF 29 au lieu de CHF 34
(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



LA CULTURE DU THÉ

VÉRIFIER LE TEMPS

La durée d'infusion varie en fonction du type de thé. Un sablier aide à calculer précisément le temps nécessaire.



UNE THÉIÈRE ET DES TASSES

Un thé de qualité supérieure fait encore plus plaisir s'il est préparé dans une élégante théière et servi dans une tasse à thé spéciale.

→ DÉGUSTER EN TOUTE TRANQUILITÉ

Le droguiste Darko Schleiss a aménagé dans sa droguerie un espace spécifiquement dédié à la dégustation du thé.



impossible de correctement doser l'estragol dans une tisane, sachant que la température de l'eau et la durée d'infusion influencent la quantité de substances extraites, puis consommées.

Le thé peut aussi être infusé à froid

Retour à la droguerie: le mélange de plantes ayant maintenant infusé pendant cinq minutes, Darko Schleiss verse la tisane dans deux tasses. Concernant la durée d'infusion ou le dosage, mieux vaut se référer aux indications figurant sur l'emballage, car elles varient beaucoup en fonction du type de plante. «Si un mélange contient beaucoup de racines, il peut certainement infuser plus longtemps qu'un thé vert», explique le droguiste. La durée d'infusion influe aussi bien sur le goût que sur les effets. Pour l'heure moins connu, le thé dit «cold brew», c'est-à-dire in-

fusé à froid, constitue pourtant une excellente alternative pour l'été: le mélange de plantes est alors plongé dans l'eau froide et placé au réfrigérateur pendant environ huit heures, de préférence pendant la nuit.

Enfin, il faut souligner que le thé vert, dont les feuilles ne s'oxydent pas pendant le processus de transformation, est particulièrement intéressant en matière de santé. Des scientifiques de l'EPFZ ont par exemple testé sur des nématodes l'efficacité des catéchines dites ECG et EGCG contenues dans le thé vert, qui auraient le pouvoir de prolonger la vie. Leur conclusion? Les catéchines renforcent bel et bien les capacités de défense des cellules et ont un effet bénéfique sur la santé. En outre, ces résultats peuvent être transposés à l'être humain. Enfin, l'effet de la caféine contenue dans le thé vert n'est plus à prouver: une tasse de matcha ou de sencha peut faire des miracles en cas de fatigue!

TISANES ET THÉS
disponibles dans votre
droguerie
(Scannez le code QR)



FAN ABSOLU D'OOLONG

Droguiste ES, Darko Schleiss possède et gère la droguerie Schleiss à Hünenberg (ZG). Âgé de 45 ans, il boit du thé tous les jours, avec une nette prédilection pour le thé Oolong. www.droguerie-schleiss.ch

PROTECTION SOLAIRE?

Vous rougissez ...

... au lieu de bronzer? Alors vous avez certainement utilisé la mauvaise crème solaire. Vous apprendrez tout ce que vous devriez savoir sur la protection solaire sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses:

- Pourquoi les rayons du soleil sont-ils dangereux?
- Comment prévenir un coup de soleil?
- Comment puis-je soigner un coup de soleil?
- Et bien d'autres informations sur l'été, le soleil et la santé.

Naturellement toujours 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.



Paré à toute éventualité

Qu'est-ce que le voyageur le plus aguerri de Suisse emporte avec lui lorsqu'il voyage à titre privé? Et à quoi ressemble la trousse à pharmacie des guides professionnels? La Tribune du droguiste a posé la question au globe-trotteur André Lüthi.

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

← TOUJOURS AVEC SOI

Peu importe où le voyage le mène, le globe-trotteur André Lüthi n'oublie jamais d'emporter avec lui la pharmacie de premiers secours adaptée.

Quand on part en voyage, il ne faut pas faire l'impasse sur une trousse à pharmacie de secours. Nul ne le sait mieux qu'André Lüthi, patron de l'entreprise Globetrotter. Il est lui-même allé presque partout. Depuis Katmandou, sa deuxième patrie, il s'est lancé dans d'innombrables expéditions afin d'explorer l'Himalaya. Il a fait le tour des plus hauts volcans de trois continents à vélo, grimant même jusqu'au sommet du Kilimandjaro. Il connaît aussi bien l'Arctique que l'Antarctique. Avec sa fille, il a sillonné l'Amérique sur une Harley et avec son fils, il est parti à la découverte de la Nouvelle-Zélande à bord d'un vieux biplan. Il nous délivre un récit captivant de tous ces voyages dans son nouveau livre (non traduit en français, voir encadré).

Quelle que soit sa destination, qu'il s'agisse de voyager à titre privé ou d'accompagner un groupe, André Lüthi réfléchit bien à chaque fois à ce qu'il mettra dans ses bagages et adapte en conséquence sa pharmacie de secours: «Si l'on parcourt l'Amérique en voiture, on pourra trouver beaucoup de choses sur le chemin, mais s'il s'agit d'un voyage dans des régions reculées, il est primordial d'emporter avec soi des pansements en quantité suffisante et tous les médicaments nécessaires.» Lors de randonnées en montagne, à haute altitude, il faut également penser à prendre des médicaments

contre le fameux mal des montagnes. Dans le désert, une pommade nasale est indispensable, sans oublier un produit pour les problèmes de sécheresse oculaire. Dans les zones enneigées, beaucoup de gens attrapent des boutons de fièvre. «Il faut donc prendre des médicaments à cet effet, disponibles en droguerie et, bien sûr, une bonne protection solaire», souligne André Lüthi. En revanche, sous les tropiques et dans le nord, il faut absolument emporter un spray répulsif anti-insectes.

Cours de premiers secours pour les guides touristiques

Les douze entreprises de voyage qui font partie de Globetrotter disposent de pharmacies spéciales à l'intention des guides touristiques. «Ces pharmacies doivent obligatoirement être emportées pour l'ensemble des voyages avec un guide suisse», précise André Lüthi. On y trouve tous les produits classiques disponibles en droguerie, des pansements, des compresses de gaze et autres bandages, mais aussi des analgésiques et des médicaments pour traiter les rhumes et les diarrhées. «Les gastro-entérites et les rhumes sont de loin les problèmes les plus fréquents auxquels nous sommes confrontés en voyage», admet le professionnel. «Nous avons aussi toujours une pommade pour les



TOUT Y EST

Les médicaments nécessaires sont adaptés en fonction du pays et du voyage.



Aide en cas de constipation de manière planifiable et en douceur.

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

PHARMACIE DE VOYAGE

yeux avec nous, car la sécheresse oculaire pose souvent problème en voyage.» Si l'on se rend dans des régions reculées, il faut ajouter des analgésiques délivrés sur ordonnance ainsi que deux antibiotiques différents. «Nous collaborons avec un médecin qui nous conseille en la matière et qui donne également des cours de premiers secours à nos guides à l'occasion de séminaires de formation continue», précise André Lüthi.

Liste individuelle

Avant chaque voyage, les clientes et clients de Globetrotter reçoivent en outre une liste de choses à prendre en fonction de la région concernée. «Nous en profitons pour donner quelques conseils supplémentaires à notre clientèle sur les choses à acheter en droguerie», ajoute André Lüthi. «Il faut notamment toujours emporter de la crème solaire et des bandages élastiques. Si le voyage a lieu dans des régions infestées de moustiques, le

produit anti-moustiques est indispensable. Enfin, il faut prévoir du glucose et du nicéthamide si l'on prévoit de faire de grandes randonnées. Et bien sûr, ne pas oublier les médicaments individuels.»

Quand André Lüthi voyage à titre privé, il emporte en principe la même chose que dans les grandes trousse de secours, mais en quantité réduite. Il ne part jamais sans

une bonne crème solaire de la droguerie et du baume tibétain. Ce remède miracle soulage les tensions, les douleurs musculaires et articulaires ainsi que les rhumes. Pour la crème solaire, il choisit un produit classique à filtres chimiques, qu'il préfère aux crèmes solaires minérales qui blanchissent le visage. «Mais c'est sans doute une simple préférence personnelle», conclut-il en riant. |

Deux amis en grand voyage

Les férus de voyages liront ce livre avec plaisir, mais il convient aussi très bien aux adeptes de voyages imaginaires qui aiment rêver de pays lointains et d'expéditions audacieuses depuis leur canapé. Les lecteurs apprendront également beaucoup de choses intéressantes sur le parcours d'André Lüthi, qui a commencé comme boulanger, avant de gravir les échelons pour arriver à la tête de l'une des plus grandes agences de voyage de Suisse. Ses méthodes de management non conventionnelles et la manière dont il dirige ses collaboratrices et collaborateurs sont une source d'inspiration. C'est le publicitaire, producteur de télévision et auteur de best-sellers Frank Baumann qui a écrit ce livre, qui se distingue par sa forme originale: les deux amis sont partis au Népal et Frank Baumann a rédigé cet ouvrage à partir des nombreuses notes prises pendant



Frank Baumann: «Karma. Der Globetrotter André Lüthi im Gespräch mit Frank Baumann», Wörterseh-Verlag, Lachen SZ 2024, env. 36 francs (non traduit en français)

leurs conversations. C'est ainsi qu'est née cette lecture pleine d'humour, agrémentée de nombreuses photos tirées du fonds privé d'André Lüthi.

PHARMACIE DE VOYAGE

Articles disponibles dans votre droguerie (Scannez le code QR)



Jamais sans ma pharmacie de secours!

D'autres voyageurs ont également des armoires à pharmacie pour les urgences. C'est par exemple le cas de Thurgau Travel, prestataire suisse de voyages fluviaux. Interview de Sonja Vock, Head of Onboard Operation chez Thurgau Travel, qui explique les règles en la matière sur ses bateaux.



UNE SOLIDE FORMATION

Sonja Vock, de Thurgau Travel, accorde de l'importance à un bon équipage et à la meilleure sécurité possible à bord.

À quoi ressemblent vos armoires à pharmacie à bord?

Sonja Vock: L'équipage n'ayant pas de formation spécifique, nous ne sommes pas autorisés à remettre de médicaments. En conséquence, la pharmacie de bord se limite au matériel de pansement ordinaire. Nous conseillons à nos hôtes d'apporter leurs propres médicaments et une petite pharmacie de voyage. L'équipage prête assistance aux passagères et passagers s'ils doivent se rendre dans une pharmacie pendant le voyage.

Des médecins de bord, autorisés à distribuer des médicaments, sont en revanche présents pendant les voyages sur le Bas-Danube.

excursions en Europe, le responsable de la croisière et un guide local sont généralement présents.

Les croisières fluviales de Thurgau Travel se déroulent toujours à proximité des villes et des rives, ce qui permet de recourir rapidement à une assistance médicale à bord.

Quels sont les plans d'urgence mis en place sur les navires en cas de maladie ou d'accident parmi les passagers?

Chaque personne bénéficie d'un concept approfondi de santé et d'hygiène. Une assistance peut ainsi toujours être garantie.

Proposez-vous des recommandations ou des listes à l'intention des passagers pour la préparation du voyage?

Nos hôtes reçoivent des recommandations différentes en fonction de leur itinéraire. Pour les destinations plus lointaines, nous fournissons des listes appropriées concernant les choses à emporter.

Sabine Reber

(traduction: Daphné Grekos)

Quelle est la formation des guides? Ont-ils par exemple suivi des cours de secourisme?

Nous organisons des formations approfondies à l'intention de l'équipage pour que nos hôtes soient accueillis de manière optimale. Si nécessaire, l'équipage bénéficie d'une formation complémentaire donnée par notre équipe interne d'opérations à bord.

Quelles autres mesures sont prises en faveur de la santé des passagers?

Thurgau Travel a mis sur pied un concept complet de protection et d'hygiène qui garantit un standard élevé de sécurité dans le monde entier. Les documents de voyage des passagères et passagers contiennent des informations détaillées sur le comportement à adopter à terre et à bord, avec notamment des recommandations en matière de prévention sanitaire. Pour les



Une protection fiable et naturelle contre les tiques.

L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire, votre pharmacie ou votre droguerie.

HERBAMED

Homéopathie Phytothérapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland
www.herbamed.ch

Tout savoir sur l'eczéma

Généralement inoffensif, l'eczéma reste très désagréable et pénible en raison des démangeaisons. Mais comment se forme-t-il et que faire pour l'éviter? Dans cette interview, la dermatologue Patricia Inauen présente les différentes formes d'eczéma, les traitements possibles et les mesures préventives à mettre en place.

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

Patricia Inauen, qu'est-ce que l'eczéma, précisément?

Patricia Inauen: L'eczéma est une réaction cutanée inflammatoire qui se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons, de petits nodules et une desquamation. Il est souvent dû à des facteurs génétiques. Si les deux parents sont touchés, les enfants ont environ 60% de risques de développer également de l'eczéma. D'autres eczemas sont dus à des réactions allergiques, par exemple en présence de parfums ou de conservateurs, ou à des irritations extérieures dues à l'eau, à la saleté, à des produits chimiques ou à des sollicitations mécaniques.



L'eczéma touche-t-il de nombreuses personnes?

Environ 20% des nourrissons et des jeunes enfants développent un eczéma atopique et il touche encore environ 5% de la population adulte. De nombreux enfants réussissent à se débarrasser de l'eczéma en grandissant: on peut alors parler de guérison spontanée. Cela dit, ils peuvent garder une peau sèche et sensible toute la vie.

Sur quelles zones l'eczéma apparaît-il le plus souvent?

Chez les nourrissons, les symptômes de l'eczéma atopique apparaissent souvent sur le visage ou sur le cuir chevelu; on parle alors de croûtes de lait. Plus tard, les irritations touchent les plis des articulations des bras et des genoux. Les adultes ont souvent de l'eczéma sur les mains ou le visage, en particulier sur la zone autour des yeux, parfois déclenché par des allergies de contact. Cela dit, l'eczéma peut se manifester sur n'importe quelle partie du corps.

Les différentes formes d'eczéma peuvent-elles se superposer?

Oui, c'est fréquent, en particulier chez les personnes présentant une anomalie génétique au niveau de la barrière cutanée. Les substances peuvent ainsi pénétrer plus facilement, ce qui déclenche alors une allergie de contact ou un eczéma irritatif toxique.

LA SPÉCIALISTE

La dermatologue Patricia Inauen sait ce qu'il faut faire en cas d'eczéma.

Quels sont les facteurs qui influencent l'apparition de l'eczéma?

La génétique et l'environnement jouent un rôle central. Les différentes saisons, les infections, le stress et l'alimentation peuvent augmenter les risques. Dans la plupart des cas, l'eczéma s'aggrave en hiver et s'améliore en été grâce aux rayons UV.

Quelle est l'influence de l'alimentation?

Chez les nourrissons en particulier, les allergies au lait, au soja, aux œufs ou aux fruits à coque peuvent favoriser l'eczéma. Aujourd'hui, nous recommandons d'introduire ces aliments tôt afin de permettre à l'organisme de développer des tolérances.

Le stress peut-il aggraver l'eczéma?

Tout à fait! Qu'il soit émotionnel ou physique, le stress peut irriter la peau. Les poussées sont particulièrement fréquentes dans les phases stressantes de la vie, comme pendant la puberté ou lors d'un examen.

Quelles sont les mesures préventives utiles?

Le plus important, c'est de prendre soin de la peau, notamment en utilisant des crèmes ou des pommades surgrasses, ainsi que des savons surgras avec un pH de 5,5. Les produits à base d'urée aident également à maintenir une bonne hydratation. En outre, le staphylocoque doré, qui est une bactérie, est en cause dans 90% des eczemas atopiques. Les produits désinfectants peuvent aider à réduire la colonisation bactérienne et à soulager l'inflammation.

Et quelles sont les mesures thérapeutiques possibles?

Les corticostéroïdes sur ordonnance sont l'un des traitements les plus efficaces contre l'eczéma. Ces médicaments atténuent les démangeaisons grâce à un effet anti-inflammatoire rapide, mais il faut veiller à les utiliser correctement, en appliquant le bon dosage, mais sans y recourir plus longtemps que nécessaire. Je recommande de les utiliser une fois par jour pendant une semaine, puis de diminuer la dose progressivement. Bon nombre de patientes et patients craignent les effets secondaires, mais si le produit est utilisé correctement, il n'y en a pratiquement pas. Pendant le traitement, il est important de continuer les soins de la peau, notamment avec des crèmes relipidantes pour renforcer la barrière cutanée.

Existe-t-il des alternatives à la cortisone?

Oui, le tacrolimus, délivré aussi sur ordonnance, est une alternative sans cortisone, en

TEST D'ALLERGIES

Dans le cabinet de dermatologie, différentes substances sont appliquées pour déterminer la réaction.



particulier pour traiter les zones sensibles comme le visage. Du fait qu'il n'amincit pas la peau, il est sûr à long terme, mais peut toutefois provoquer des brûlures chez environ 25% des personnes concernées. Les antihistaminiques aident également à lutter contre les démangeaisons et les probiotiques constituent une approche intéressante.

En parlant de probiotiques, quel est le rôle de l'intestin dans l'apparition de l'eczéma?

Une flore intestinale saine peut avoir un impact sur la santé de la peau. Je demande souvent à mes patientes et patients s'ils souffrent de problèmes de digestion. Si les selles sont irrégulières, non formées ou



Fini la honte! Avec les ovules vaginaux Vagisan Acide Lactique, nous renforçons notre flore vaginale

„Jusqu'à présent, je me sentais impuissante face aux infections vaginales récurrentes. Maintenant, je peux faire quelque chose moi-même.“

Mathilda (35 ans), de Bern



Vous trouverez plus d'informations sur: vagisan.com

Faites passer le mot!

Les infections vaginales récurrentes sont un sujet à aborder lors de la prochaine soirée entre filles! Car ce problème touche plus de femmes qu'on ne le pense. Grâce à l'acide lactique, nous pouvons nous en prémunir nous-mêmes.

Quelque chose ne va pas dans la zone intime?

Les symptômes, tels que des pertes à l'odeur désagréable, des brûlures ou des démangeaisons peuvent être des signes d'infections vaginales*. Nous n'avons pas du tout à en avoir honte. En effet, les infections vaginales récurrentes n'ont généralement rien à voir avec un manque d'hygiène. Elles peuvent par exemple être causées par des changements hormonaux, mais aussi par le sperme ou le sang des règles.

Infection vaginale récurrente: Plus fréquent qu'on ne le pense

80% des femmes sont touchées par une infection vaginale au moins une fois dans leur vie, et chez de nombreuses femmes, cette infection se produit même plusieurs fois par an. Ce n'est pas une fatalité. Vagisan Acide Lactique permet de prévenir ce problème.

S'aider soi-même, c'est si simple

Mais comment agissent les ovules vaginaux? La flore vaginale saine se compose principalement de bonnes

bactéries. Ce milieu vaginal acide, avec un pH d'environ 4, offre une protection naturelle contre les agents pathogènes. En cas de déséquilibre de la flore vaginale, des bactéries pathogènes peuvent se propager et une infection vaginale peut survenir. Les ovules Vagisan Acide Lactique acidifient le vagin et renforcent les défenses de la flore vaginale grâce à l'acide lactique. De cette manière, nous pouvons facilement nous aider nous-mêmes – et toutes les femmes devraient le savoir!



Notre conseil

Vagisan Acide Lactique peut être utilisé quotidiennement en cure si nécessaire ou après les rapports sexuels ou les règles

malodorantes, je recommande des probiotiques avec une quantité élevée de souches bactériennes (au moins huit à dix) et une concentration de plus de dix milliards de germes par dose. Ces produits peuvent aider à réguler le système immunitaire et à réduire l'inflammation. En parallèle, il faut aussi rechercher une éventuelle intolérance alimentaire.

Y a-t-il d'autres approches thérapeutiques?

Depuis cinq ans, je propose des séances d'hypnose dans mon cabinet. L'hypnose est indiquée en cas de stress ou de fortes démangeaisons, car elle permet de briser le cercle vicieux des démangeaisons et du besoin de se gratter. À raison d'une heure par séance, deux ou trois séances sont souvent suffisantes. L'hypnose aide les patientes et patients à se détendre et à mieux contrôler leurs symptômes.

Conseillez-vous de suivre un régime strict?

Un régime alimentaire spécial est indiqué en cas d'eczéma modéré à sévère, si les autres traitements ne sont pas suffisamment efficaces. En fonction des antécédents de la personne, il peut s'agir par exemple d'un régime spécifique bannissant les aliments qui ne provoquent pas d'allergies classiques, mais qui peuvent déclencher des réactions. J'entends par là les conservateurs, les additifs avec le fameux numéro E comme les sulfites ou encore les substances naturelles comme les salicylates dans les baies et les agrumes.

Comment se déroule un tel régime alimentaire?

Les personnes concernées suivent ce régime pendant deux à trois semaines en tenant un journal où elles consignent leurs symptômes et les aliments qu'elles consomment. Si les symptômes s'améliorent, elles vont réduire

progressivement certains aliments afin d'identifier les déclencheurs de l'eczéma. Ce type de régime doit être suivi pendant une période sans stress, car il exige discipline et motivation.

Cette méthode a-t-elle du succès?

Une nette amélioration se produit pour environ deux tiers des personnes, mais sans aucune garantie, car les facteurs déclenchants varient d'une personne à l'autre. Cela dit, les résultats sont bien meilleurs qu'avec un placebo.

De nombreuses personnes prennent une douche tous les jours; cela peut-il poser problème?

Pas nécessairement, même si une douche trop longue ou trop chaude peut éliminer la pellicule grasse présente sur la peau. Il faut utiliser des savons doux, relipidants, avec un pH de 5,5 afin de ne pas perturber la barrière cutanée.

Et quel est le rôle des vêtements?

Les personnes sujettes à l'eczéma doivent éviter la laine et les tissus synthétiques. Elles tolèrent mieux le coton et la soie. Il faut également veiller à utiliser des lessives sans adoucissant ou autres substances agressives.

Quand les personnes concernées doivent-elles consulter un médecin?

Cela dépend beaucoup du degré de souffrance, qui varie en fonction de chaque individu. Certains eczémats provoquent par exemple des troubles du sommeil; certaines personnes se mettent aussi socialement en retrait à cause de l'eczéma sur le visage. Il est également conseillé de consulter un médecin en cas de démangeaisons persistantes ou de facteurs déclenchants difficiles à identifier.

L'eczéma entraîne-t-il des séquelles sur la durée?

Rarement. Seuls les traitements inappropriés, comme l'utilisation incontrôlée de stéroïdes à long terme, peuvent entraîner un amincissement de la peau. Dans ce genre de cas, ce sont les médecins qui prescrivent les médicaments qui doivent prendre leurs responsabilités.

Que peuvent faire les drogueries pour apporter un soutien?

Elles peuvent fournir de bons conseils sur les produits de nettoyage et d'entretien doux et relipidants, par exemple en conseillant des lessives sans adoucissant.

Et la phytothérapie?

Je suis très favorable aux thérapies naturelles, mais je dois dire que les produits à base de plantes provoquent plus d'allergies

que les médicaments de synthèse. Les astérocées en particulier peuvent déclencher des allergies, mais si une personne a fait une bonne expérience et les tolère bien, alors il n'y a pas de problème. Il faut surtout informer la clientèle des réactions potentielles et tenir compte des expériences individuelles.



MÉDECINE SPÉCIALISÉE

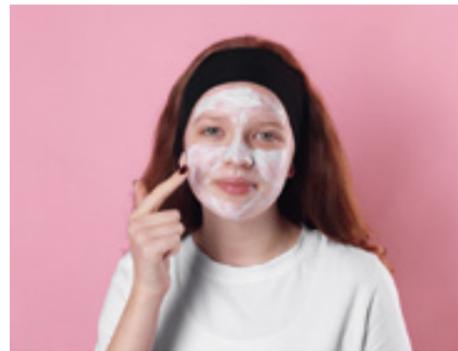
Patricia Inauen est spécialisée en allergologie et immunologie clinique ainsi qu'en dermatologie et vénéréologie depuis 1995.

Elle a également suivi des formations continues en thérapie neurale et en hypnose. Elle gère son propre cabinet à Berne.

Cosmétique du visage pour les ados: ne point trop en faire!

Chocolat de Dubaï, sneakers, et à présent aussi les produits cosmétiques: sur TikTok et Instagram en particulier, de plus en plus de «skinfluencers» partagent leurs conseils en matière de soins cutanés et vantent les mérites de tel ou tel cosmétique. Des jeunes femmes présentent ainsi leur routine basée sur des produits qui ne sont pas adaptés à leur tranche d'âge, comme les crèmes anti-âge contenant du rétinol ou de l'acide glycolique. Les spécialistes ne manquent pas de mettre en garde contre les risques encourus. La dermatologue Patricia Inauen conseille également de faire preuve de prudence: «Trop de substances différentes peuvent déclen-

cher des irritations, mieux vaut donc se contenter d'un ou deux produits.» En cas de nécessité, elle recommande de demander conseil en droguerie ou en pharmacie. Elle déconseille les achats sur internet, car on ne sait jamais exactement quelles substances actives se trouvent dans les produits achetés. «Les esroqueries en ligne sont monnaie courante», rappelle-t-elle. «Le mieux est de se rendre dans une droguerie, où l'on bénéficiera d'un véritable conseil professionnel.» La prudence est de mise, notamment concernant le maquillage, car certaines substances peuvent provoquer des irritations et des allergies. «Les personnes à la peau sensible de-



vraient donc se maquiller avec modération», conclut-elle. «Et en cas d'eczéma, elles devraient tout simplement faire une pause.»



Vous trouverez tous les médicaments sans ordonnance chez votre droguiste!

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



Vous trouverez votre droguerie ici.

Santé en cuisine: lentilles, haricots et autres fèves



La nouvelle pyramide alimentaire éditée par la Confédération valorise davantage les légumineuses. Mais quelle est la meilleure façon de les cuisiner? Voici quelques conseils afin de les intégrer facilement dans l'alimentation quotidienne.

Par Barbara Halter (traduction: Daphné Grekos)

Aujourd'hui encore, les légumineuses sont toujours considérées comme un «plat du pauvre», alors que les lentilles rouges, les pois chiches ou les haricots rouges connaissent un regain de popularité depuis belle lurette. Et pas seulement chez les végétariens, les végétaliens ou les personnes qui souffrent d'une intolérance au gluten ou au lactose. C'est aussi ce que reflètent les recommandations alimentaires suisses: récemment revue et corrigée, la nouvelle pyramide alimentaire fait la part belle aux sources de protéines végétales en les plaçant devant les œufs et la viande. La population est encouragée à en consommer plus d'une portion par semaine. Mais comment intégrer les légumineuses dans l'alimentation quotidienne?

La droguiste Marion Blüthgen est bien placée pour répondre à cette question. À Zurich, la droguerie «im Schwamedingerhuus» vend des légumineuses sous toutes leurs formes, sèches ou conservées en bocal. Elle propose aussi de la farine de lentilles, de lupin ou de pois chiches, ainsi que du tofu ou du houmous au rayon frais.

Les haricots secs nécessitent un minimum de planification et de préparation. Selon la variété, il faut les laisser tremper dans

l'eau jusqu'à 12 heures avant de les faire cuire, donc de préférence pendant la nuit. «L'idéal est d'en préparer une grande quantité et de les ajouter à différents plats comme des salades ou des légumes», conseille Marion Blüthgen. Les lentilles sont plus rapides à préparer. Elles peuvent être mises à tremper, mais ce n'est pas une obligation. Les lentilles corail, en particulier, sont prêtes en 10 à 15 minutes, car elles sont pelées. Une fois cuites, les légumineuses se conservent deux à trois jours au réfrigérateur et peuvent également être congelées.

Un écobilan positif

Revenons à la pyramide alimentaire, qui fournit des conseils et des principes pour une alimentation équilibrée. En la remaniant, la Confédération a tenu compte des bienfaits pour la santé, mais aussi, et pour la première fois, du bilan écologique des aliments. Là aussi, les légumineuses marquent des points. En effet, même si elles sont importées, leur impact sur l'environnement est moindre que celui de la viande produite en Suisse, par exemple.

RECOMMANDATIONS

La pyramide alimentaire tient compte des légumineuses pour une alimentation saine.



20% de rabais*



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

VALABLE JUSQU'AU 31 MAI 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.

Dans le domaine de la santé, la prévention des maladies non transmissibles telles que le cancer, le diabète ou les maladies cardiovasculaires est au centre des préoccupations. «Les légumineuses contiennent beaucoup de fibres et de glucides sains qui passent lentement dans le sang et maintiennent le taux de glycémie à un niveau bas», explique Marion Blüthgen. «Elles sont aussi riches en vitamines, notamment en vitamines B, et en minéraux comme le potassium, le magnésium et le fer.» Plusieurs études indiquent que les légumineuses permettent de réduire le taux de cholestérol dans le sang. Par ailleurs, aucun autre aliment d'origine végétale ne contient autant de protéines. Traditionnellement, les légumineuses sont généralement associées aux céréales dans de nombreuses recettes traditionnelles du monde entier. Dans les Caraïbes, on mange du riz avec des haricots, dans la cuisine levantine, le houmous est accompagné de pain pita, et un dal indien est toujours servi avec du riz.

Prévenir les ballonnements

Les légumineuses rassasient bien et longtemps. Une petite quantité suffit pour un plat complet: une fois la phase de trempage terminée, la quantité obtenue est toujours impressionnante. Bref, c'est une source de protéines à bon prix. Mais il y a un mais... Certaines personnes évitent de consommer des haricots, des lentilles et des pois par crainte des ballonnements, provoqués par les nombreuses fibres contenues dans les légumineuses. L'organisme étant incapable de



PRÉVENIR LES BALLONNEMENTS

Les graines de fenouil et autres épices aident à atténuer les flatulences indésirables.

les décomposer, elles passent ainsi dans le gros intestin sans être digérées et y sont décomposées par des bactéries. Ce sont les gaz qui en résultent qui provoquent les ballonnements.

En même temps, la consommation régulière de légumineuses favorise la multiplication de précieuses bactéries intestinales et renforcer ainsi la flore intestinale. D'après les recherches sur le microbiote, sa diversité et son lien avec les maladies de civilisation, les légumineuses sont recommandées dans l'alimentation.

Et grâce à quelques astuces, les ballonnements peuvent être réduits, voire évités. «Il faut impérativement jeter l'eau de trempage et faire cuire les légumineuses dans de l'eau fraîche», explique Marion Blüthgen. Par ailleurs, les légumineuses sont toutes différentes: les haricots mungo ne provoquent pas de ballonnements, alors que les pois chiches sont plutôt difficiles à digérer. Les épices et les herbes aromatiques aident également à lutter contre les ballonnements, notamment le curry, le cumin, la cannelle, le gingembre, le fenouil, le thym, la marjolaine ou la coriandre. Dans l'idéal, il faut mouliner les épices, avant de les faire griller et cuire en même temps que le reste du plat. «Les personnes qui n'ont pas l'habitude de consommer des légumineuses ne devraient pas en manger de trop grandes quantités au début», conseille la droguiste. Pour commencer, pourquoi ne pas tenter le kitchari? C'est un plat mijoté à base de mung dal (haricots mungo décortiqués), de riz basmati, d'épices indiennes et de légumes de saison. Issu de la cuisine ayurvédique, il est considéré comme particulièrement bénéfique pour le corps et la digestion.



CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Marion Blüthgen, 61 ans, droguiste CFC avec une formation complémentaire de conseillère spécialisée en produits

diététiques (IHK), travaille à la droguerie «im Schwamedingerhuus» à Zurich. www.drogerieschwamendingen.com

Idées créatives

- **Pain croquant:** facile à faire soi-même avec de la farine de pois chiches ou de lentilles.
- **Houmous:** traditionnellement à base de pois chiches, il peut également être préparé avec des haricots blancs ou des lentilles.
- **Omelettes, pâte à pizza ou à tarte:** remplacer une partie de la farine de céréales par de la farine de légumineuses (par ex. farine de pois chiches). Si la pâte doit être abaissée, la proportion de farine de légumineuses ne doit pas dépasser 30%.
- **Graines germées:** la plupart des légumineuses peuvent germer dans un germeoir. Attention à ne prévoir que de petites portions afin d'éviter la formation de moisissures.



FARINE PROTÉINÉE

La farine de pois chiches est pratique pour ajouter de saines protéines dans l'assiette.

Cultivez vos propres légumineuses!

Quelles sont les légumineuses qui poussent le mieux en Suisse? Et conviennent-elles à la culture dans le jardin familial? Dans son travail de bachelor, Jael Moser, étudiante à l'EPFZ, s'est penchée sur la culture des légumineuses à graines en Suisse et est arrivée à la conclusion suivante: il reste encore beaucoup à faire.

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos)

Jael Moser, vous avez effectué l'été dernier un grand essai sur le terrain près de la Chartreuse d'Ittingen (TG), en collaboration avec Hortiplus Zollinger. Quelles légumineuses à graines avez-vous cultivées?

Jael Moser: Mon essai regroupait les cinq espèces suivantes: le soja, le haricot mungo, le haricot à œil noir (ou niébé), le haricot azuki et le haricot commun. Pour ce dernier, nous avons semé quatre variétés: red kidney, black bean, haricots coco et borlotti.

Et qu'est-ce qui a le mieux fonctionné?

Mon essai se concentrait sur la capacité de germination, la croissance des plantes et le moment de la floraison. Les haricots communs ont obtenu les meilleurs résultats sur ces trois critères, avec en tête les borlotti et les haricots coco. Les plants de soja ont été grignotés par les chevreuils et n'ont donc pas bien poussé, mais il y aurait du potentiel, à condition de placer des filets de protection. Les haricots azuki peuvent aussi être cultivés; il faut toutefois veiller à ne semer les graines que lorsque la terre est sèche. Je déconseillerais malheureusement les haricots à œil noir, car ils ont mal germé et ont fleuri très tard.

En Suisse, les légumineuses sont peu cultivées à des fins commerciales. Au total, seuls 7700 hectares de terres sont utilisés aujourd'hui pour la culture de légumineuses, ce qui correspond à 2% de la surface totale des terres arables. Pourquoi?

Il faudrait recourir aux bonnes variétés, celles qui mûrissent tôt et qui peuvent être récoltées dès le mois de septembre. En Suisse,

les programmes de sélection spécifiques font défaut, de même que les connaissances sur la culture locale de manière générale. En outre, l'alimentation des Suisses reste très axée sur la viande et les légumineuses sont relativement peu consommées.

Voyez-vous ici une opportunité pour les jardiniers amateurs?

Absolument! Ils sont plus indépendants et peuvent essayer davantage de nouvelles choses. Et en termes de surface, les jardins familiaux, les balcons et les terrasses représentent une superficie importante: dans un sondage réalisé en 2016, 63,8% de la population a déclaré cultiver des légumes, des fruits, des fines herbes, des fleurs ou d'autres plantes.

Vous avez aussi étudié la préparation idéale des différentes légumineuses. Pourquoi faut-il faire tremper les haricots secs?

Le trempage vise à éliminer les facteurs anti-nutritionnels tels que les phytates, les tanins, les polyphénols et les alpha-glycosides du haricot et que ce dernier devienne mou, ce qui réduit la durée de la cuisson. Pour les haricots, cela peut prendre jusqu'à 24 heures, car ils sont recouverts d'une enveloppe que l'eau doit d'abord traverser. Il existe deux méthodes: le trempage d'une nuit et le trempage court. Avec la première méthode, les haricots peuvent être mis à tremper dans un récipient rempli d'eau, dans une proportion de 1:5, pendant 12 à 24 heures. Sinon, ils peuvent être lavés, puis cuits dans une casserole pendant deux ou trois minutes, puis laissés dans l'eau pendant trois ou quatre heures à feu éteint. Dans les



JARDIN EXPÉRIMENTAL

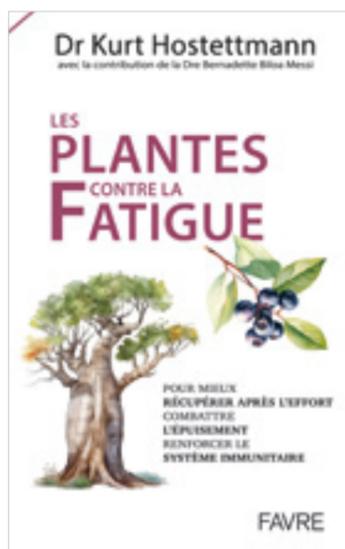
L'étudiante Jael Moser a testé différentes légumineuses à graines dans le jardin de la Chartreuse d'Ittingen.

deux cas, il est important de jeter l'eau de trempage et d'utiliser de l'eau fraîche pour la cuisson pour éviter d'ingurgiter tous les anti-nutriments.

Faut-il ajouter quelque chose dans l'eau lors du trempage des haricots?

Le bicarbonate de soude rend les haricots plus tendres, mais mieux vaut l'éviter, car il peut modifier le goût et décomposer la vitamine B présente dans les haricots. En revanche, une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre de cidre par kilo de légumineuses fait baisser le pH de l'eau, ce qui aide à décomposer les phytates. Il est important de n'ajouter un supplément acide que plus tard, car trop d'acidité dans l'eau de trempage empêchera les haricots de ramollir. Le sel peut être ajouté soit à l'eau de trempage, soit à l'eau de cuisson; il aide à ramollir la peau et réduit les risques d'éclatement des légumineuses.

Fatigue, légumineuses et thé



Kurt Hostettmann et
Dr Bernadette Biloa Messi:
«Les plantes contre la fatigue»,
Editions Favre, Lausanne 2025,
env. 24 francs.

La nature contre la fatigue

Bien connu des auditeurs de la RTS, le professeur Kurt Hostettmann s'intéresse aux plantes médicinales et aux phytomédicaments. Son nouveau guide pratique illustré permet de mieux connaître les plantes qui aident à lutter contre la fatigue, en nous accompagnant dans la récupération physique ou mentale au quotidien, lors des changements de saison, après une maladie, dans des cas de surmenage ou lors d'un entraînement ou d'une performance sportive.

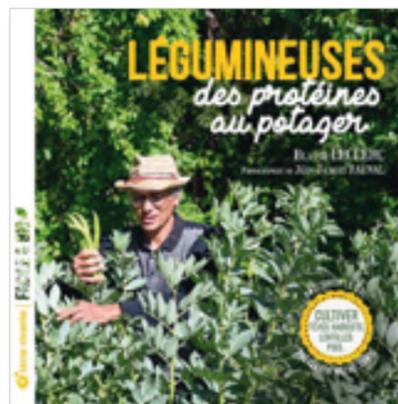
La fatigue atteint toutes les classes d'âge de la population. De l'enfant duquel les parents attendent de bonnes performances scolaires aux personnes âgées dont le moindre effort physique devient difficile, en passant par les sportifs qui font des compétitions et souhaiteraient une récupération plus rapide. Ce guide présente notamment les plantes qui aident à vaincre la fatigue passagère. Du guarana au thé en passant par le maté, de quoi vaincre la fatigue printanière.

Pour chaque plante citée, une courte description botanique est donnée, ainsi que les aspects historiques, la composition chimique et le mode d'action pharmacologique.

Le professeur donne également des conseils pratiques afin de bénéficier au mieux des vertus de la plante en question: comment la préparer pour la consommer, dosages, effets secondaires et interactions médicamenteuses éventuels, limitation d'emploi possibles (femmes enceintes ou qui allaitent, enfants en bas âge, etc.).

Des légumineuses au jardin

Les légumineuses sont des protéines bon marché et saines. Toutes les variétés de pois, fèves, haricots font partie de cette famille. Et elles se cultivent très bien au jardin car il existe des variétés adaptées à tous les climats et à toutes les saisons. Seulement un ou deux binages, un buttage, aucune taille... et leur production est importante. En plus, elles n'ont besoin d'aucun engrais pour pousser et ce sont même elles qui nourrissent la terre! Elles ont en effet la spécificité d'avoir sur leurs racines des nodosités, riches en rhizobiums. Grâce à ces bactéries, ces plantes transforment l'azote présent dans l'air en un fertilisant naturel et gratuit!



Blaise Leclerc: «Légumineuses,
des protéines au potager», Terre vivante
éditions, Mens 2025, env. 22.50 francs.

Côté santé, les légumineuses sont nourrissantes car très riches en protéines et leur teneur élevée en fibres contribuent à prévenir certaines maladies. De quoi motiver les jardiniers à essayer de les intégrer à leurs plantations.

Sur la route du thé

Ce bel ouvrage nous propose de partir sur la route du thé à la rencontre des hommes qui le produisent et de la terre qui le fait naître. Orange Pekoe, Darjeeling, Wulong ou encore Rooibos sont autant de noms qui font rêver et pour lesquels Arlette Rohmer, spécialiste du thé depuis trente ans, parcourt le monde. Au gré de visites chez des petits producteurs, cette globe-trotteuse passionnée nous livre son carnet de voyages et nous emmène au plus près de la création de thés cultivés en harmonie avec la nature. Paysages du bout du monde, myriade de couleurs et visages d'ailleurs sont ici photographiés par Alexandre Sauter. Ses images poétiques accompagnent une histoire de rencontres et de convictions: l'envie de faire découvrir au plus grand nombre le thé bio et éthique. Un ouvrage lumineux et coloré dédié à l'art ancestral du thé.

Marie-Noëlle Hofmann



Arlette Rohmer: «Le Thé, la Terre et
les Hommes», Editions de la Martinière,
Paris 2025, env. 52 francs.



Gratuit
5000
Points BEA
pour les nouveaux
clients

AVEC BEA TU FAIS LE BON CHOIX

Découvre maintenant plus
de 4000 articles avec une réduction
allant jusqu'à 60% sur
www.bea.swiss
jouets | bricolage | ménage | lifestyle

GAGNE

un bon d'achat d'une valeur de CHF 300.-

Participe ici et découvre toutes les infos:





Une posture saine

Mieux se baisser, mieux soulever

S'asseoir, se lever, se baisser, soulever – sans mal de dos!

1. Se tenir droit. Aligner tous les os au-dessus des talons: étirer les mollets, les cuisses, le bassin en les éloignant du sol. Étirer la cage thoracique, la tête du bassin, le tout en direction du ciel. Si cela vous semble difficile au début, vous pouvez appuyer vos mollets contre un tabouret, contre le bord du lit ou contre le canapé.
2. Plier les mains, les poser sur l'aine et pousser l'aine vers l'arrière. Le bassin bascule alors vers l'arrière. Le creux des genoux se trouve au-dessus des talons. Maintenir le menton à angle droit par rapport au cou. Se tenir debout, relâché.
3. Imaginer qu'on allonge le coccyx et qu'on l'étire vers l'arrière. Inviter le sacrum dans le corps et penser longuement en direction du point de la couronne.
4. Contracter, relâcher, contracter, relâcher les ischions. Cette mobilisation du bassin soulève et abaisse le torse de quelques centimètres et renforce la partie la plus importante du plancher pelvien. Répéter au moins 10 fois. C'est l'exercice pour s'asseoir et se lever sainement – du lit, du tabouret, de la chaise.
5. Même position de base. Resserrer les ischions et baisser consciemment un peu le



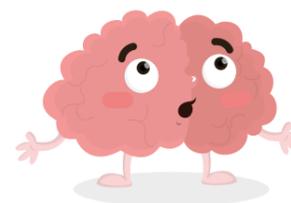
torse étiré. Relâcher les ischions, le torse revient en arrière. Comme un couvercle rabattable. Au moins 10 fois.

6. À partir de maintenant, s'asseoir et se lever uniquement de cette manière et faire de même pour se pencher, ramasser des objets ou soulever les enfants.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com

Tiré de: «**Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling**», Südwest Verlag, 2024



Raisonnement: D, qui peut voir B et C, constate que B et C ne portent pas la même couleur. Par conséquent, il ne peut pas savoir quel chapeau il porte lui-même (vous vous souvenez que les hommes savent que deux d'entre eux portent un chapeau blanc et deux un chapeau blanc). Si B et C portaient tous deux un chapeau blanc, par exemple, D le verrait et pourrait en déduire correctement qu'il doit lui-même porter un chapeau blanc. D ne peut donc pas donner de réponse! Le silence de D est enregistré par C qui peut donc partir du principe que B et C ne portent pas les mêmes couleurs (car sinon D pourrait donner la couleur de son chapeau). C en déduit donc correctement qu'il porte lui-même un chapeau bleu!

Solution
C'est C qui dit qu'il porte un chapeau bleu!

Jeu de réflexion



«Quatre managers dans le sable»

Quatre managers ont été enterrés jusqu'au menton dans le sable en raison de leur totale incompetence et ils sont menacés de grands malheurs. Ils ne peuvent absolument pas bouger, ni même tourner la tête. Entre A et B se trouve un mur de pierre massif et opaque.



Les hommes savent qu'ils portent tous un chapeau, deux bleus et deux blancs. Ils ne savent cependant pas qui porte quelle couleur. Pour éviter que leur situation ne se détériore davantage, l'un d'entre eux doit réussir à donner la couleur de son chapeau. S'il se trompe, ils ont tous perdu, il n'y a pas de deuxième chance.

Ils n'ont pas le droit de parler et ont dix minutes pour réfléchir. S'ils n'y parviennent pas d'ici là, tous sont menacés de malheur. Au bout de quelques minutes, l'un d'entre eux annonce la couleur correcte de son chapeau. Tout le monde est sauvé.

Question: qui connaissait la bonne réponse et pourquoi était-il absolument certain qu'elle était juste?

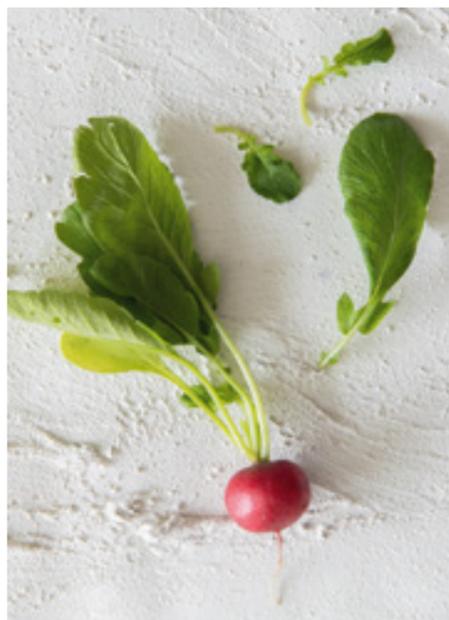
Remarque: il s'agit d'un exercice difficile, mais pas d'un piège. La réponse est basée sur la logique pure. Les hommes n'ont pas la possibilité de parler ou d'entrer en contact d'une quelconque manière. A et B ne peuvent voir chacun que le mur. C peut voir B. D peut voir B et C.

Ligue suisse pour le cerveau, www.hirnliga.ch



Radis

Du pesto plutôt que du compost



Avez-vous déjà mangé une feuille de radis? Oui, ça a un peu le même goût que la roquette. Ce n'est pas un hasard, car les deux plantes sont apparentées. Le piquant qui se dégage aussi bien du radis que de la roquette est le piquant de l'huile de moutarde, habituel pour les crucifères. C'est aussi typique du raifort ou du wasabi.

Si jusqu'à présent vous avez jeté les feuilles de radis et acheté de la roquette dans un magasin, prenez désormais les feuilles des radis. Elles sont très faciles à émincer dans une salade. Si elles ne sont plus très fraîches, vous pouvez aussi les utiliser pour faire une soupe. Ou bien vous pouvez les prendre pour faire un pesto: mixez les feuilles avec de l'huile, des noix, du sel, du poivre et, si vous le souhaitez, un peu d'ail. Vous pouvez aussi ajouter un peu de fromage à pâte dure râpé. Et voilà un merveilleux pesto qui accompagne aussi bien les pâtes que les légumes grillés.



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 – Manager 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.

Remarque: si vous souhaitez consommer des feuilles de radis à l'avenir, privilégiez les légumes issus de la production bio ou Demeter. Cela garantit que vous ne mangerez pas de résidus de pesticides nocifs, dont la concentration est souvent plus élevée sur les feuilles que dans le tubercule.

Esther Kern
www.estherkern.ch



Ce qu'il faut savoir



Allergies croisées – quand le rhume des foins ne suffit pas

Notre système immunitaire est conçu pour lutter contre des agents pathogènes nocifs comme les virus et les bactéries. Mais le système immunitaire de plus en plus de gens réagit à des substances inoffensives, ce qui se traduit par une allergie. Les plus fréquentes sont les allergies aux pollens, appelées rhume des foins. Le système immunitaire réagit alors aux protéines du pollen d'arbres, d'herbes et de graminées, comme l'explique aha! Centre d'Allergie Suisse.

Dans la nature, certaines protéines de différentes plantes se ressemblent. Notre système immunitaire ne peut alors plus les distinguer et des allergies croisées apparaissent. S'il y a déjà une allergie au pollen de noisetiers, une

allergie alimentaire peut donc se développer contre des aliments qui possèdent des protéines similaires. Dans le cas de l'allergie au pollen de noisetier, il s'agit par exemple des fruits à noyau et à pépins, des fruits à coques, du soja, du céleri et des carottes. Les allergies croisées sont fréquentes. Les symptômes d'une telle allergie alimentaire sont des démangeaisons, des brûlures et des picotements sur les lèvres ou dans la bouche, parfois associés à un gonflement de cette région ou à de la toux. Des symptômes graves tels qu'un choc allergique sont rares. Mais ils exigent une aide médicale immédiate.

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

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.–



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. 140.–



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.–

Pour finir

Testez vos connaissances

1 CULTURE DU THÉ

Que récolte-t-on précisément pour le thé de qualité supérieure?

Toutes les branches, coupées d'une largeur de deux doigts **V**

Les fleurs et leur pédoncule **L**

Deux feuilles et un bourgeon **T**



2 CONSEIL DE LECTURE

Quelle plante aide à venir à bout d'une fatigue passagère?

Le géranium **E**

Le maté **A**

La jonquille **I**

3 PHARMACIE DE VOYAGE

Qu'est-ce qui ne doit pas manquer lors d'un voyage dans le désert?

S Une pommade nasale à cause de l'air sec

B Des bouchons d'oreilles pour que le sable ne pénètre pas dans les conduits auditifs

R Du café pour se remettre des fata morgana

4 ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Quelles plantes saines connaissent actuellement un renouveau?

I Les fruits du cornouiller

L Les aubergines

S Les légumineuses

5 ALLERGIES CROISÉES

Quels sont les aliments qui peuvent provoquer des réactions croisées en combinaison avec le rhume des foins?

E Céleri

N Poireau

S Chou-fleur

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 2025 (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

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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.

Prochain numéro

La Tribune du droguiste n°3 paraîtra en juin 2025. Nous discuterons avec une droguiste et **kinésologue pour animaux** de la meilleure manière pour les **chiens** et les **chats** de traverser les **jours chauds** et les **vacances**. Qu'est-ce qui les aide à ne pas avoir peur en voyage? Et quels remèdes à base de plantes peuvent être utilisés s'ils sont malgré tout stressés? Nous vous ferons en outre découvrir les nouvelles tendances en matière de **protection solaire** venant d'**Asie**. Et comment protéger les yeux des rayons nocifs avec des **lunettes de soleil** achetées en droguerie et comment les hommes peuvent prendre soin au mieux de leur **barbe**. Nous vous donnerons aussi des conseils pour passer de **belles vacances en Suisse** et nous vous expliquerons pourquoi il faut **respecter un traitement médical** et jamais arrêter soi-même les médicaments prescrits par une ou un médecin.

SOLUTION



11_24_25_45_55

Evelyne Binsack (57 ans)
Première Suissesse au
sommet du Mount Everest



CE SONT LES MOMENTS QUI COMPTENT, PAS LES ANNÉES.



Pour ta vitalité physique et mentale.



12 vitamines, 9 minéraux
+ extraits de ginseng et d'olive

Pour le métabolisme énergétique et la vitalité mentale. Les vitamines B1, B6, B12, la niacine, la vitamine C, ainsi que le cuivre et le manganèse, contribuent à un métabolisme énergétique normal. Le fer, le zinc et l'iode contribuent à une fonction cognitive normale. 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 effervescent ou pelliculé par jour.

Qui est Evelyne Binsack?

Alpiniste suisse de l'extrême, Evelyne Binsack (57 ans) est aussi guide de montagne diplômée, aventurière, pilote d'hélicoptère, conférencière et auteure de best-sellers. Elle a non seulement été la première Suissesse à vaincre l'Everest, mais a également atteint le pôle Sud et le pôle Nord. Toujours active aujourd'hui, elle met son corps et son esprit à l'épreuve de la nature.

Evelyne Binsack à propos de la vitalité physique et mentale

Quelle expédition a été le plus grand défi pour toi?

Chaque expédition présente ses propres défis au niveau physique et mental. Pour la face nord de l'Eiger, il s'agissait d'une concentration et d'une difficulté maximales sur quelques heures, tandis que le Mont Everest exigeait un effort sur une plus longue durée. Pour aller au pôle Sud, il m'a fallu plus de 400 jours entre le pas de ma porte et le point le plus au sud de la Terre. Les expéditions sont donc difficiles à comparer.

Que signifie la vitalité physique et mentale pour toi?

Pour moi, la vitalité physique et mentale est une base pour être heureux. La vitalité physique implique de se maintenir en forme et de faire de l'exercice. La forme mentale, pour moi, c'est s'intéresser constamment à de nouvelles idées.

Que fais-tu pour rester en bonne forme physique et mentale?

Je me maintiens en forme en faisant tous les jours de l'exercice en pleine nature: randonnée à ski, course de montagne, VTT ou activité de guide montagne. Pour ma forme mentale, je pratique la méditation. De plus, avec Supradyn® pro VITALITY, je prends des vitamines et des minéraux ainsi que des extraits de ginseng et d'olive.



Supradyn® pro VITALITY est une préparation de vitamines et de minéraux complète, avec 12 vitamines, 9 minéraux, de l'extrait de ginseng et d'olive de qualité supérieure. Elle a été spécialement développée pour les personnes ayant des besoins accrus en micronutriments avec l'avancée en âge. Pour la vitalité physique et mentale et pour un quotidien actif.

Découvrir maintenant!