

TENDANCES 2009

Un maquillage bien dans l'air du temps en sept étapes.

**CUISINE COMPLÈTE**

L'alliance parfaite de la saveur et de la santé.

**ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ**

Petite et compacte: une brochure détachable bourrée de conseils utiles pour prévenir les refroidissements.

**NEURODERMITE**

Des pommades sans cortisone pour calmer les démangeaisons.

**SOMMAIRE**

- 03 ÉDITORIAL
- 06 LES BRÈVES
- 08 UN DÉCOR POUR JOUER LE RÔLE DE SA VIE
A la recherche du logis idéal.
- 13 PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ
Une brochure détachable, bourrée de conseils pratiques pour lutter contre les refroidissements.
- 18 UN PEU DE COMPASSION POUR ADOUCIR LA PILULE
La sollicitude est un médicament très efficace contre la grippe.
- 22 PLUS ON GRATTE, PLUS ÇA DÉMANGE
Un traitement adapté permet d'atténuer les symptômes de la neurodermite.
- 27 AGENDA SANTÉ
- 28 SANTÉ ET SAVEUR DANS LA MÊME ASSIETTE
Cuisiner des produits complets nécessite un peu plus de temps... mais le résultat est bien meilleur!
- 32 L'HIVER, RIEN DE PLUS TENDANCE!
Comment réussir un maquillage dit «nude look».
- 38 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 41 MOTS FLÉCHÉS
- 42 MISTER SUISSE À CŒUR OUVERT
Condamné à échouer.
- 42 AFFAIRES D'HOMMES
- 44 OSEZ LE BLANC!
Des reflets argentés pour illuminer les cheveux grisonnants.
- 47 MISTER SUISSE DEVANT LA CAMÉRA
Comme il faut, vifs ou culottés: les 15 clips vidéo de la plate-forme internet vitagate24.ch.
- 48 VOTEZ OUI, POUR CHOISIR LIBREMENT VOS MÉDICAMENTS
Pourquoi soutenir les objectifs de l'initiative «Oui aux médecines complémentaires».
- 50 ALLERGIES: PRÉVENIR AVANT LA NAISSANCE?
La prévention commence pendant la grossesse.
- 53 INTEMPOREL
Le hérisson pourpre: échinacée
- 54 À VENIR
La Tribune du droguiste de mars 2009

HABITAT

Les communautés d'habitation: le lieu idéal pour nouer de nouveaux contacts.

HABITATION

Un décor pour jouer le rôle de sa vie

Avoir un toit sur la tête? Un besoin vital pour tout être humain. Mais les visions du «chez soi» idéal divergent fortement d'une personne à l'autre. Et l'évolution des mœurs sociales influence considérablement notre comportement en matière d'habitation.

Aujourd'hui, en principe, toute personne habite quelque part. Sans vouloir refaire l'histoire, on peut résumer cette tendance naturelle à la sédentarisation – elle remonte à quelque 7000 ans – par quelques mots-clé: cavernes, tentes, huttes, maisons communes, maisons particulières, palais... Les besoins et désirs en matière d'habitation ont passablement évolué au fil du temps. Si la caverne était surtout destinée à protéger ses occupants des rudesses du climat et des ennemis potentiels, la maison d'aujourd'hui doit remplir bien plus de critères. Certains points communs subsistent (besoin de

chaleur et de sécurité, impression d'appartenir à un groupe, de former une entité), mais la fonction d'une habitation du 21^e siècle est bien plus complexe. Pour reprendre les mots des adeptes du Feng shui ou autres conseillers en habitation, cette dernière doit quasiment faire office de «troisième peau». Être taillée sur mesure, comme un complet veston. Un appartement doit nous inspirer, nous fournir de l'énergie et nous procurer un lieu de retraite idéal. De manière plus imagée, on pourrait dire que notre habitation devient une scène sur laquelle notre vie peut se dérouler en toute quiétude. On

LE NOYAU DUR DES COLOCATAIRES ZURICHOIS

Le noyau dur de la communauté d'habitation zurichoise: Andrea Huber (1981), flight attendant à 50 % et active dans les ressources humaines d'une entreprise à 50 %, Marina Santella (1978), assistante en marketing et comédienne en formation.

Les habitants occasionnels: Samuel Seiler (1981), architecte, et Olivier Blaser (1979), étudiant en architecture.

Forme d'habitation: 3 1/2 pièces, environ 100 mètres carrés

Destination commune: vacances de ski à Morgins

Ce que l'on trouve toujours dans leur réfrigérateur: du vin rouge, hors du frigo bien sûr, mais toujours à portée de main

Programmes tv préférés: ce que les uns apprécient (les séries) ne convient généralement pas aux autres, qui préfèrent les policiers «Nous avons tous les mêmes raisons d'habiter dans une communauté: c'est une manière de vivre

sans trop dépenser et de nouer des contacts solides avec d'autres. Nous apprécions le fait de cuisiner en groupe, de boire un verre ensemble et de faire un brin de causerie.» Andrea souhaiterait parfois plus d'intimité, ou encore une salle de bains disponible. Le fait de vivre au centre ville lui paraît primordial: «On peut sortir sans véhicule. Comme nous avons des rythmes fort différents, chacun effectue ses achats de manière individuelle. Seuls les ingrédients de base (épices, huile, vinaigre, papier toilette) font l'objet d'achats communs. Cela fonctionne d'ailleurs très bien. Plus problématique: les travaux de nettoyage! Ce point donne régulièrement lieu à des discussions chaudes, mais nous essayons toujours de trouver une solution qui convienne à tout le monde. L'ouverture d'esprit est une condition nécessaire au bon fonctionnement d'une communauté d'habitation.»



Dans la communauté d'habitation, les contacts se nouent facilement.