



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



EN FORME AU BOULOT

ATOUT SANTÉ_12

Des conseils mensuels des droguistes suisses pour favoriser la santé au travail.

INTUITION_8

Pour bien choisir, il faut prendre le temps d'écouter ses tripes.

ENFANTS_40

L'ayurvéda donne des clés pour le bien-être des enfants.

DOULEURS ARTICULAIRES

Comment garder de bonnes articulations.



44

PÉDIATRIE

Les repas chauds sont idéaux pour les enfants en hiver



38

L'essentiel en bref

Bref aperçu
Les besoins des enfants
L'action de la nature**Vitamines
et sels minéraux**

25

BROCHURE

L'essentiel en bref: vitamines et sels minéraux.

MÉDICAMENTS

Des conseils pour qu'ils agissent efficacement.



29



08

SOMMAIRE

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 SANTÉ AU TRAVAIL
«Atout santé», l'action des drogueries suisses.
- 12 JAMAIS SANS LES TRIPES!
Prendre de bonnes décisions en écoutant son intuition.
- 16 WELLNESS SOUS SURVEILLANCE MÉDICALE
- 18 POURQUOI LES FAKIRS N'ONT PAS MAL
Comment le cerveau apprend à réprimer la douleur.
- 20 DES TRAVAILLEURS SECRETS POUR VOTRE SANTÉ
Bactéries probiotiques pour la flore intestinale.
- 22 NOTRE CERVEAU PRÉFÈRE LE CALME
Les clés d'une bonne concentration.
- 25 PETIT ABÉCÉDAIRE DE LA SANTÉ
Vitamines et sels minéraux: des fonctions très complexes.
- 26 AGENDA SANTÉ
- 29 AVEC BEAUCUP D'EAU DE PRÉFÉRENCE
Prendre correctement les médicaments.
- 32 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 35 MOTS FLÉCHÉS
- 36 AFFAIRES DE FEMMES
- 38 DES FRUITS CHAUDS POUR LES PETITS ESTOMACS
Comment l'ayurvéda calme les petits enfants et les maintient en bonne santé.
- 43 CONSEILS MÉDIAS
- 44 DES ARTICULATIONS FONCTIONNELLES À TOUT ÂGE
Boire suffisamment pour la souplesse des articulations.
- 47 LA DROGUERIE
Martin Riesen, droguiste ES, répond à nos questions sur l'hypotension.
- 48 MUSCLEZ VOTRE PÉRINÉE
Prévenir l'incontinence avec quelques mesures simples.
- 51 INTEMPOREL
Tal - une crème à toute épreuve
- 52 MAINS DE VELOURS
Une «cure de nuit» pour de belles mains.
- 54 A VENIR
La Tribune du droguiste de novembre 2009

atout santé

L'action des drogueries suisses pour des collaborateurs en bonne santé.



La prévention passe par le savoir

Echantillon de lecture

Avec son action «atout santé», l'Association suisse des droguistes (ASD) s'adresse pour la première fois concrètement aux entreprises. Grâce notamment à des brochures attrayantes et à des conseils santé faciles à mettre en application.

«Nous passons tous énormément de temps sur notre lieu de travail», dit Heinrich Gasser, directeur médias et communication à l'Association suisse des droguistes (ASD). «Les entrepreneurs ont donc tout intérêt à ce que leurs collaborateurs restent en bonne santé et totalement aptes au travail.» Les plus grandes entreprises prennent le sujet de la promotion de la santé au travail depuis longtemps déjà très au sérieux. Elles permettent ainsi à leurs employés de fréquenter une salle de gym, ont leur propre centre sanitaire, ou une personne de confiance pour leurs collaborateurs traversant une période difficile.

«Les petites et moyennes entreprises (PME) ne disposent en général pas de ces moyens», explique Heinrich Gasser. Mais grâce à l'action de l'ASD, elles peuvent fournir une importante contribution en faveur de la santé de leurs collaborateurs et ceci à un prix abordable. L'offre coûte environ 30 centimes par collaborateur et par mois à l'employeur. Dès octobre, les entreprises participantes – 118 entreprises de toute la Suisse se sont inscrites à l'action avec 19000 collaborateurs – recevront pendant sept mois des brochures sur différents thèmes de santé. Elles contiennent des informations de base sur le système immunitaire, le stress, la prévention de la grippe ou la fatigue. Elles donnent des conseils sur le comportement à adopter et contiennent des bons pour des produits disponibles en droguerie. «Les entrepreneurs sont intéressés à ce que les absences dues à des maladies bénignes soient le plus courtes possible car elles coûtent énormément d'argent», explique Heinrich Gasser. D'un autre côté, les employeurs ne peuvent pas obliger leurs collaborateurs à venir au travail quand ils sont malades. Mais la prévention peut en revanche être efficace: «Nos

«ATOUT SANTÉ» AUPRÈS DU SEV

Le SEV, syndicat du personnel des transports, veut inciter les collaborateurs à reprendre leur santé en mains (voir aussi interview page 10).

Président: Giorgio Tuti

Collaborateurs: Le SEV occupe 65 collaborateurs dont 31 femmes

Branche: Dans la deuxième moitié du 19^{ème} siècle, les différentes professions des chemins de fer se sont rassemblées en communautés d'intérêts qui, après la grève générale de 1919, ont fusionné en Syndicat suisse des chemins de fer. Depuis, le SEV est devenu le plus grand syndicat de transport de Suisse avec ses 50'000 membres. Il représente les intérêts de ses membres auprès des employeurs, de même qu'au niveau politique et auprès des autorités.



Les collaborateurs de la BLS SA responsables de l'infrastructure ferroviaire participent eux aussi à l'action «atout santé». La BLS SA, qui compte quelque 2600 collaborateurs, est membre du SEV.