

Echantillon de lecture

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 **BIO OU FONCTIONNELS?**
un yaourt bourré de probiotiques est-il vraiment plus sain qu'une bonne vieille pomme?
- 13 BROCHURE: «MENSTRUATIONS»
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 **THÉRAPIES**
nous vous aidons à conserver une vue d'ensemble de toutes les formes thérapeutiques disponibles dans les drogueries suisses.
- 18 LES BRÈVES
- 21 **RANDONNÉES D'AUTOMNE**
Les personnes qui se baladent souvent avec des enfants devraient s'équiper pour pouvoir faire face en cas de bobos.
- 24 **UNE GROSSESSE EN PLEINE FORME**
il convient de respecter quelques règles simples durant ces neuf mois très intenses.
- 27 AFFAIRES DE FEMMES
- 28 **SENSIBILITÉ CUTANÉE**
Pour que votre peau reste saine et douce.
- 31 **DES NERFS D'ACIER**
Comment rester calme malgré la frénésie de la vie quotidienne.
- 34 **DES SOINS TRÈS INTIMES**
en matière d'hygiène intime, le mieux est souvent l'ennemi du bien.
- 37 MOTS FLÉCHÉS
- 38 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 40 **LA SEXUALITÉ DES SENIORS**
Le sujet n'est plus tabou. Mais les hommes doivent encore apprendre à en parler plus ouvertement.
- 46 **À VENIR**
La tribune du droguiste de novembre 2010.

ESCAPADES AUTOMNALES

Un incident est vite arrivé quand une classe fait une sortie au grand air. Mieux vaut alors être bien équipé.



21

LES THÉRAPIES SE DÉCLINENT À L'INFINI

Il n'est pas toujours facile de garder une vue d'ensemble de toutes les thérapies proposées en droguerie.



16

UNE ZONE SENSIBLE

De récentes études l'attestent: une alimentation riche en sucre favorise les mycoses vaginales.



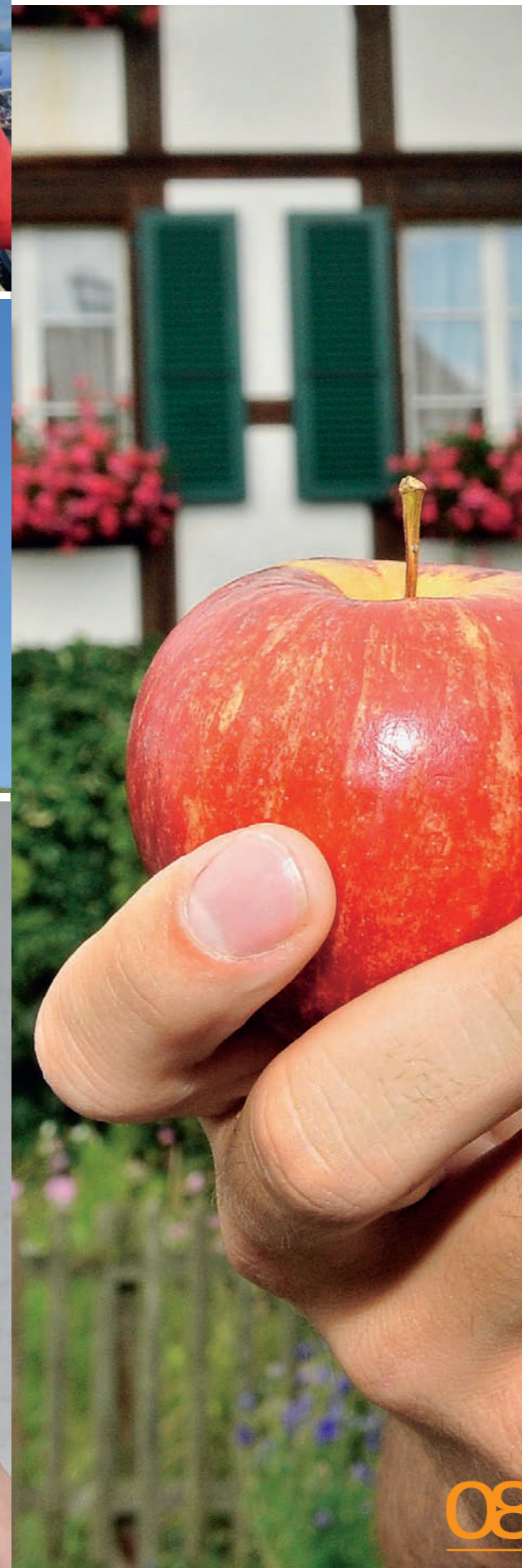
34

DES NERFS À TOUTE ÉPREUVE

Il existe d'excellentes stratégies pour conserver son calme en toutes circonstances.



31



08

ALIMENTS BIO OU FONCTIONNELS

Il n'est pas forcément nécessaire de choisir entre l'un ou l'autre. Les deux se combinent très bien. Démonstration.

ALIMENTS FONCTIONNELS

On a faim de produits sains

Echantillon de lecture

Le marché des produits bio explose et les aliments fonctionnels promettent, outre la santé, plus de performances et de bien-être. Cette évolution laisse certains consommateurs perplexes. Nos explications pour vous y retrouver dans la jungle des nouveaux aliments.

Acheter des aliments ne se résume pas à remplir un cabas. Les emplettes hebdomadaires au marché bio local sont une expérience enrichissante pour tous les sens. Les consommateurs critiques et soucieux à la fois de leur environnement et de leur santé y trouvent de quoi satisfaire leurs papilles et leur conscience: des produits naturels, frais, de saison et de la région. Sur les étals verts, haricots, brocoli, concombres et autres plantes potagères appâtent les consommateurs et gagnent leurs faveurs. Mais il n'y a pas qu'en matière d'alimentation que les Helvètes se sont mis au vert. «Depuis environ sept ans, les clients s'intéressent de plus en plus au thème de l'écologie», déclare Thomas Rudolph, en charge de la chaire Gottlieb-Duttweiler de management commercial international à l'Université de Saint-Gall. «Près de 20 % des consommateurs sont des fans de bio qui sont prêts à payer nettement plus pour un produit bio. En revanche, les milieux scientifiques sont encore divisés sur les éventuels effets supplémentaires positifs des aliments fonctionnels. Ce qui explique pourquoi ces produits engendrent toujours un chiffre d'affaires inférieur à celui des produits bio», poursuit Thomas Rudolph.

En tout cas, l'écologie n'est pas simplement une mode passagère. Avec les effets bien visibles de la pollution de l'environnement, les scandales alimentaires et le réchauffement climatique, la tendance verte a de beaux jours devant elle. Cette tendance révèle ainsi le style de vie de consommateurs qui misent sur les labels écologiques. Et ces derniers ne s'affichent plus uniquement sur les produits alimentaires: bois, papier, appareils électroniques, textiles, tapis, fleurs et autres

Les Définitions

Aliments bio

L'idée directrice de l'agriculture biologique est de produire en harmonie avec la nature. Il s'agit de favoriser les processus vivants et de refermer le plus possible les cycles des éléments nutritifs. Renoncer aux produits phytosanitaires chimiques de synthèse et aux engrais chimiques permet de stimuler davantage et donc de renforcer les défenses immunitaires des plantes et des animaux.

Aliments fonctionnels

Denrée alimentaire dont les propriétés spécifiques vont au-delà du simple effet nutritif associé aux éléments nutritifs qu'elle contient.

source: bio suisse,

offiCe fédéRale de La santé PubLique



La pomme n'est qu'un exemple parmi tant d'autres: la nature nous fournit directement tout ce dont nous avons besoin.