LA TRIBUNE DU DROGUISTE _ 10/10 La publication de votre droguerie

SAIN À L'EXCÈS?

SANTÉ AU MENU _8
Les consommateurs associent volontiers aliments bio et fonctionnels.

DES NERFS D'ACIER _31
Garder son calme, c'est vivre plus longtemps. Nos conseils.

LA LIBIDO DES SENIORS _40
Il est parfaitement possible d'avoir une sexualité épanouie au 3e âge.

Echantillon de lecture

ESCAPADES AUTOMNALES

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

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.

UNE ZONE SENSIBLE

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

DES NERFS À TOUTE ÉPREUVE

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

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.

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.

Echantillon de lecture

ALIMENTS FONCTIONNELS

On a faim de produits sains

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.

SOURCES: BIO SUISSE, OFFICE FÉDÉRAL 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.