Homéopathie et médecine classique se complètent bien: **pour plus d'efficacité**Prévenir dès maintenant le rhume des foins: **lutte contre les pollens**Pourquoi les jeunes peinent-ils à arrêter de fumer: **description d'une addiction** 







à un besoin accru en vitamines et en minéraux.

Veuillez lire la notice d'emballage.



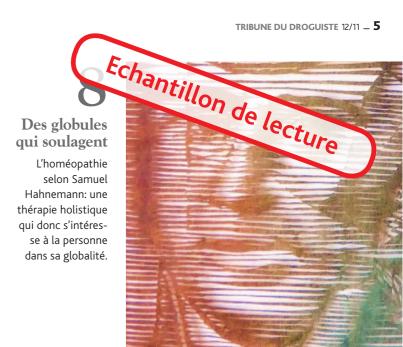
## Sommaire

- 8 Cumuler les bienfaits de la médecine et de l'homéopathie
- 15 Fêter en toute sérénité! Comment éviter pièges gourmands, bévues et autres dérapages lors des soirées d'entreprise.
- 16 Essayer un rouge à lèvres... Un acte pas si anodin!
- 18 Se régaler... sainement! Pour prévenir les pépins gastro-intestinaux durant les fêtes de fin d'année.
- 21 Spécial Noël
- 31 Concours: les 30 ans de la Tribune du droguiste Présentation des heureux gagnants des deux premiers prix.
- 32 Protection anti-rhume pour toute la famille
- 34 En finir avec la cigarette Analyse de la place qu'occupe la cigarette dans la vie des ados.
- 38 Les joies du bain Pas besoin de faire du yoga: on peut aussi se détendre dans un bon bain.
- 42 Prévenir les méfaits du froid
- 45 La prévention commence en hiver

Les personnes allergiques aux pollens de printemps doivent agir dès maintenant.

## Les classiques

- Editorial/impressum
- Les brèves santé
- Brochure: un sommeil de rêve
- 29 Les mots fléchés
- Affaires d'hommes
- Les produits de la droguerie
- A venir en janvier/février 2012





Des nids à bactéries

Mieux vaux changer régulièrement de rouge à lèvres.



32 Purifier l'air ambiant

Pour éviter que toute la famille soit malade en même temps.



Les joies de l'hiver

Bien protéger sa peau pour profiter pleinement des sports d'hiver.

## Le preuve par l'exemple

A première vue, médecine académique et homéopathie semblent inconciliables. Deux médecins homéopathes démontrent pourtant que ces deux disciplines se complètent très bien.

«Pour les besoins de l'expérience, j'ai pris deux fois par jour quatre granules de quinquina...», écrivit Samuel Hahnemann, père de l'homéopathie, lorsqu'il relata sa première expérience personnelle portant sur l'écorce de quinquina en 1790. Mais pourquoi avait-il eu l'idée saugrenue d'avaler une substance toxique? Quelque temps auparavant, le médecin allemand avait traduit de l'anglais un ouvrage («De la matière médicale») du médecin et chimiste William Cullen. Le médecin britannique y affirmait que les tanins contenus dans l'écorce de quinquina étaient efficaces contre la malaria. Mais comme quantité d'autres plantes contiennent des tanins sans pour autant être antipaludiques, Samuel Hahnemann en avait déduit que les effets étaient liés à la plante elle-même. Pour le démontrer, il n'avait alors eu d'autre choix que d'expérimenter sur luimême les effets de la plante. Ce qu'il fit. Et les effets ne se firent pas attendre. «En bref, tous les symptômes habituels de la malaria se sont manifestés les uns après les autres. Mais sans les frissons de la fièvre.» L'écorce de quinquina avait donc provoqué les symptômes de la malaria, maladie contre laquelle la médecine l'uti-

lisait depuis longtemps. Samuel Hahnemann en déduisit donc que l'écorce de quinquina ne guérissait la malaria que parce qu'elle provoquait des symptômes similaires chez une personne en santé. Il préconisa donc de choisir, en cas de maladie, un remède qui peut déclencher chez un sujet sain les mêmes symptômes que la maladie, car ce remède pourra guérir un sujet malade souffrant de maux semblables. Autrement dit: similia similibus curentur – les semblables guérissent les semblables. Il avait ainsi donné naissance au principe des similitudes – un principe qui rend encore de précieux services aujourd'hui.

## Au fil du temps

Le Dr méd. Emil Breu est médecin généraliste FMH et homéopathe SSMH (Société suisse des médecins homéopathes). Ou, comme il le formule lui-même: médecin de famille homéopathe. Il résume ainsi le mode de fonctionnement – jusqu'à présent inexplicable – de l'homéopathie: «L'impulsion donnée à l'organisme par le remède homéopathique active les forces d'autoguérison et optimise les mécanismes d'autorégulation. Le corps peut alors venir à bout de la maladie, respectivement du trouble de santé.» Le médecin, qui a un cabinet à Berne, sait de quoi il parle puisqu'il exerce l'homéopathie depuis quelques décennies. Il est un des membres fondateurs de l'Association pour le développement de l'homéopathie classique (ADHC) - laquelle a fortement contribué à l'essor de l'homéopathie ces dernières années. «L'homéopathie a longtemps été reléguée à un rôle accessoire», remarque Emil Breu. «Lorsque j'ai commencé, il y a une trentaine d'années, cette discipline n'était pas encore très

L'artiste Ernst
Oppliger a réalisé cette œuvre,
inspirée de
l'homéopathie,
spécialement
pour la Tribune
du droguiste.
Rendez-vous
page 12 pour en
savoir plus
sur ce maître du
découpage.

