

Prudence: **fumer peut mettre votre couple en péril**
Aigreurs et nausées: **un menu qui ménage votre estomac**
Une soirée de Nouvel An parfaite: **à chaque âge son maquillage**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Un Noël écologique

Fêtons en harmonie
avec l'environnement

Editorial

Reconnaître et honorer les vraies valeurs

Les ardents défenseurs de l'environnement ne sont pas les seuls à savoir que la fête de Noël n'est pas toute blanche écologiquement parlant: sapins du Danemark, shopping à New York et jardins, à l'entrée des maisons, illuminés comme des pistes d'atterrissage... Et ce n'est pas non plus dans nos assiettes qu'on trouvera matière à recueillement. Car à table aussi, on part du principe: «Pas de demi-mesure, on y met le paquet!» Autant dire que la potée de légumes n'a aucune chance face au filet en croûte de fête. Et l'empreinte écologique dans tout ça? «Oui, je connais; mais attendons fin janvier pour en reparler.» On peut s'autoriser une petite poussée de fièvre acheteuse à l'occasion.

Car les emballages pour cadeaux sont quand même plus élégants que le papier journal et la dernière poupée Barbie est bien plus tendance qu'un Pinocchio taillé dans du bois indigène.

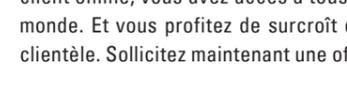
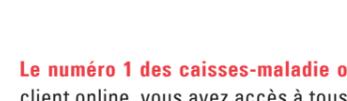
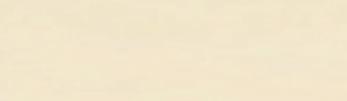
Mais honnêtement: tout ce tralala est-il bien nécessaire? Ne peut-on pas aussi fêter Noël plus sobrement? Adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement est une question de point de vue. Ceux qui en sont convaincus n'ont d'ailleurs pas l'impression de devoir renoncer à quoi que ce soit. Car ce qui compte vraiment à Noël, c'est d'être ensemble, famille et amis réunis, les yeux des enfants qui brillent, le recueillement et l'harmonie. Simple-ment le temps de vivre des beaux moments, voilà ce que je vous souhaite du fond du cœur.



Vanessa Naef

Adjointe du rédacteur en chef
v.naef@drogistenverband.ch

Un seul **CLIC** pour en finir avec la papperasse.



Le numéro 1 des caisses-maladie online avec conseils personnalisés. Sur votre dossier client online, vous avez accès à tous les documents. 24 heures sur 24 et de partout dans le monde. Et vous profitez de surcroît de primes avantageuses et d'un excellent service à la clientèle. Sollicitez maintenant une offre sur kpt.ch ou au numéro de téléphone 058 310 98 89.

Sommaire



6 **Enraciner le sapin au lieu de le jeter**
Pour célébrer Noël dans le respect de la nature.

10 **La toux vous laisse sans voix?**
Que faire pour se débarrasser d'un refroidissement.

14 **Alimentation la première année**
Sucre, sel et noix ne figurent pas au menu.

16 **Abandonner la cigarette**
Tout ce que vous pouvez faire pour soutenir votre conjoint dans son sevrage.

19 **Cadeaux de la droguerie**
Afin que vous puissiez faire plaisir à vos proches à Noël.

22 **Maux de ventre après le repas**
Des suggestions gourmandes qui ne pèsent pas sur l'estomac.

26 **Analyse capillaire**
Le médecin légiste Markus Baumgartner explique comment on peut trouver des preuves de consommation d'alcool, de drogues, entre autres, dans les cheveux.

31 **En finir avec le stress de Noël**
Des produits pour le bain aident à se détendre.

34 **Un maquillage parfait pour Nouvel An**
Soyez resplendissante pour entamer la nouvelle année.

Echantillon de lecture



shopping préalable. Nous vous présentons quatre gestes qui vous permettront de célébrer Noël de manière plus écologique sans pour autant rogner sur le plaisir.

Un arbre qui porte un label

«Si l'on pense à l'environnement en choisissant son sapin, on achètera de préférence un arbre en provenance de Suisse et doté du label FSC (Forest Stewardship Council)», explique Corina Gyssler, du département média du WWF Suisse.

«En revanche, les sapins de Noël en provenance des pays nordiques ont de longs trajets derrière eux quand ils arrivent ici et ne sont souvent plus très frais.» On peut acheter des arbres issus de forêts indigènes dans presque toutes les communes suisses – parfois directement auprès du service forestier local. A noter aussi que pratiquement tous les commerces de détail ainsi que les centres commerciaux spécialisés dans les loisirs et le bâtiment proposent aujourd'hui aussi des arbres FSC.

Faire brûler le sapin – une mauvaise idée

Il ne faudrait pas non plus oublier l'environnement après les fêtes, au moment de se débarrasser du sapin. Ainsi, brûler l'arbre dans le jardin ou la cheminée n'est pas une bonne solution. Le bois des branches et du tronc n'est généralement pas encore assez sec, ce qui provoque beaucoup de fumée lors de la combustion. Pour minimiser les émanations de fumée, il faudrait entreposer l'arbre au sec pendant au moins une année. «Mais qui est prêt à garder son vieux sapin de Noël pendant une année? Sans compter que cela prend de la place», souligne Corina Gyssler. En plus, la période après les fêtes est un moment propice aux couches d'inversion météorologiques; ce qui signifie que les toxines libérées par la combustion du bois peuvent difficilement s'échapper dans l'atmosphère et que l'air près du sol est fortement chargé. Ce qui provoque une augmentation du taux des particules fines dans l'air, qu'on appelle le smog hivernal, précise l'experte en environnement.

Éliminer correctement le sapin de Noël

Mais alors, comme se débarrasser de son sapin dans les règles de l'art? «Les personnes qui ont un compost dans le jardin peuvent y mettre les restes de l'arbre préalablement coupé en petits morceaux.

Mélangés aux déchets de cuisine, les déchets offrent de bonnes conditions de vie optimales aux micro-organismes et aux insectes», assure Corina Gyssler. «Les arbres qui ne disposent pas d'un compost peuvent confier leur sapin au service de la voirie, déchets organiques, ou l'apporter à la déchetterie. Enfin, ceux qui n'optent pour aucune de ces solutions n'ont d'autre choix que de couper l'arbre en petits morceaux et de les mettre dans un sac-poubelle», résume-t-elle.

Autre chose: exception faite du sac-poubelle, quel que soit le mode d'élimination choisi, l'arbre ne doit plus porter aucune décoration, car les sprays de décoration, les guirlandes et autres fioritures produisent des émissions nocives et des toxines quand ils sont brûlés.

Des cadeaux écologiquement judicieux

Il ne faudrait pas non plus oublier l'environnement lorsqu'on cherche des idées de cadeaux pour la famille et les amis. Dans les drogueries suisses, vous trouverez quantité de cadeaux à la fois sympathiques et écologiques et des suggestions qui stimuleront votre créativité. «Le miel du pays, par exemple, est un cadeau sensé et délicieux qui fait toujours plaisir», suggère Hanspeter Michel, droguiste dipl. ES et propriétaire de la droguerie Michel à Teufen (AR). Les tisanes de Noël ou d'hiver mélangées soi-même sont aussi d'agréables surprises. «Les personnes qui offrent volontiers des produits de soins corporels ou capillaires peuvent par exemple choisir une ligne qui permet de rapporter les flacons en droguerie pour les remplir quand ils sont vides. Cela fait du bien à l'environnement et au porte-monnaie», souligne le droguiste.

On peut très bien planter un sapin de Noël acheté en pot dans son propre jardin, au printemps, quand le sol a dégelé.

Un Noël «vert»

Shopping de fin d'année à New York, foie gras au menu et décorations de fête toxiques surchargent l'environnement. Nos suggestions pour un Noël plus écologique qui fait quand même toujours briller les yeux des enfants.

Un Noël vert? Voilà une perspective peu réjouissante. Tout semble en effet beaucoup plus festif et romantique quand le paysage est recouvert d'un épais manteau blanc. Mais pour que la neige embellisse encore de nombreuses veillées de Noël, nous devrions veiller à notre environnement. Et ce, même à Noël. Pas question pour autant de renoncer aux éblouissantes festivités dans le cadre familial ni aux séances de



FSC s'engage pour promouvoir à travers le monde une gestion des forêts respectueuse de l'environnement, socialement bénéfique et économiquement viable. De plus, les sapins de nos forêts ne doivent pas être transportés sur de longues distances et ne sont pas abreuvés de produits chimiques et autres engrais.