



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



CAPTIF DE LA DOULEUR

CHEMIN DE CROIX_8

Les douleurs chroniques, un compagnon tristement fidèle pour certains.

PLAISIR DU BAIN _39

Comment faire du 1^{er} bain un instant privilégié pour bébé et ses parents.

ALERTE TRENTENAIRE _16

Difficile à croire: la *Tribune du droguiste* a 30 ans. Fêtez avec nous!

BRISER LES TABOUS

Il est des maladies dont on ne parle pas volontiers.
Nos conseils pour oser aborder ces problèmes tabous

**ANNIVERSAIRE**

La Tribune du droguiste célèbre ses 30 ans en 2011.
Fêtez donc avec nous!

**BARBOTER EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

Bien préparé, le premier bain peut être un vrai moment de bonheur pour bébé et ses parents.

**SYNDROME PRÉMENSTRUEL**

Comment aider les femmes, et leur entourage, à mieux vivre les jours pénibles qui précèdent les règles.

42



08

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 SE LIBÉRER DE LA DOULEUR
Des techniques mentales pour mieux supporter les douleurs chroniques.
- 13 BROCHURE: «REFROIDISSEMENTS»
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 LES 30 ANS DE LA TRIBUNE DU DROGUISTE
- 20 METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE GARDE-ROBE!
Comment donner un «coup de neuf» à vos vieux habits.
- 22 BRISER LES TABOUS
- 25 RÉSISTER AUX VIRUS
Mieux vaut savoir se moucher dans les règles de l'art quand on souffre d'un rhume. Explications.
- 28 ATOUT SANTÉ
Comment concilier au mieux vie professionnelle et vie familiale.
- 31 ATTENTION, DANGER!
Les nouveaux symboles de danger des produits chimiques.
- 33 MOTS FLÉCHÉS
- 34 UNE SCIENCE À PART ENTÈRE
La cosmétologie s'intéresse plus à la recherche qu'au maquillage.
- 38 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 39 LES JOIES DU BAIN
- 42 LES JOURS AVANT LES RÈGLES
- 46 À VENIR
La Tribune du droguiste de mars 2011.

POUR UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE

Les personnes souffrant de douleurs chroniques sont de plus en plus nombreuses. Il existe heureusement des méthodes pour rendre leur quotidien plus supportable.

DOULEURS CHRONIQUES

Aussi vulnérable qu'un papillon



Dans de rares moments de bonheur, les personnes qui souffrent peuvent se libérer de l'emprise de leurs douleurs.

Nous ressentons tous un jour ou l'autre des douleurs. Des signaux du corps qui disparaissent en général une fois que leur origine est identifiée et soignée. Mais il arrive que les symptômes douloureux perdurent. Parfois très longtemps. On parle alors de douleurs chroniques.

Des douleurs violentes. Lancinantes. Qui reviennent tous les jours. Depuis des années. Voilà un calvaire que la plupart des gens ne peuvent même pas imaginer. Pour Michelle Zimmermann, c'est la réalité quotidienne. Elle souffre d'une maladie rare, l'épidermolyse bulleuse dystrophique (EBD). Comme cette maladie génétique se manifeste souvent dès la naissance, ses victimes sont appelées les «enfants papillons». «On les compare à des papillons car leur peau est aussi sensible et vulnérable que les ailes d'un papillon», explique Michelle Zimmermann. Pour les personnes souffrant d'EBD, les tâches les plus insignifiantes de la vie quotidienne peuvent provoquer des cloques douloureuses, des plaies, des cicatrices et des déformations de la peau. Ouvrir une lourde porte, faire de la randonnée, décacheter une lettre ou porter une valise... autant de gestes susceptibles de blesser la peau et donc l'organisme. Lorsqu'elle est sévère, la maladie ne touche pas seulement le tissu cutané, mais même les muqueuses. Des lésions douloureuses accompagnées d'infection se forment constamment sur la bouche ou la cornée ainsi que dans l'œsophage. Il devient alors difficile de manger et de déglutir. Comme Michelle Zimmermann peut en témoigner. Il ne se passe pas un

Alors, vos lèvres
sont-elles prêtes?

Echantillon de lecture



Bepanthol

Le soin haute protection.
En vente dans votre
droguerie.

www.bepanthol.ch

