



Des conseils pour réussir le plus beau jour de votre vie: **le mariage**
Bien planifier votre entraînement pour atteindre votre objectif: **la course à pied**
Des astuces pour éliminer vos poils en douceur: **l'épilation**

La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.

Plaies et bobos

Cours du soir
près de
chez vous
Page 19



Le marathon des préparatifs

Pour des noces idylliques

Sommaire

- 8 **Le mariage**
- 17 **Une intimité partagée**
L'allaitement renforce les liens entre la mère et l'enfant.
- 20 **Le soin des plaies**
- 23 **La protection solaire**
Profitez pleinement du beau temps – sans attraper de coups de soleil.
- 26 **Les méthodes d'épilation**
- 29 **Le bien-être des pieds**
Marcher pieds nus est un bienfait pour les pieds et un plaisir pour tous les sens.
- 31 **Les 30 ans de la Tribune du droguiste**
- 34 **La Course féminine suisse**
- 42 **Les préservatifs**
Le moyen de contraception le plus efficace contre les grossesses et les maladies sexuellement transmissibles.
- 45 **La constipation**
Des méthodes pour rendre le passage sur le «trône» plus agréable.
- 46 **«atout santé»**
Les restaurants d'entreprise sont devenus de véritables espaces de bien-être.

Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: Poids de forme
- 15 Le coin bouquins
- 32 Les produits de la droguerie
- 41 Les mots fléchés
- 47 A venir en juin 2011

8

Envie de convoler

Le joli mois de mai semble particulièrement propice aux mariages

Echantillon de lecture



34

A vos baskets!

C'est le moment idéal pour s'initier à la course à pied.



26

Épilation sous la loupe

Il existe moult solutions pour se débarrasser des poils disgracieux.



20

Soin des plaies

Des méthodes efficaces pour soigner rapidement les petites coupures.

Voiture ancienne, calèche ou tracteur? Ce n'est là qu'un des innombrables dilemmes auxquels les jeunes mariés sont confrontés durant la planification de la cérémonie nuptiale.



Une journée presque parfaite

MARIAGE

Le jour du mariage est certainement celui auquel les futurs couples, et surtout les femmes, attachent le plus d'importance. Cinq professionnels, dont une organisatrice de mariage, une femme pasteur et une visagiste, nous révèlent les attentes les plus intimes des candidats au mariage.

Une fête parfaite. Tel est le rêve de nombreux couples aujourd'hui. «Les attentes concernant ce qui est considéré comme la plus belle journée de la vie augmentent d'année en année», remarque Evelyne Schärer, organisatrice de mariage chez «your perfect day», magasin spécialisé où elle travaille depuis sept ans. Le jour du mariage doit être taillé sur mesure, comme un costume de futur marié. Il représente aussi une plate-forme idéale pour exprimer son individualité. Beaucoup de candidats au mariage veulent une noce «spéciale», une fête époustouflante dans un endroit qui n'a pas déjà entendu une sœur, une cousine ou une amie prononcer le fameux «oui». Une fête qui se conclut par une grande soirée, avec un

dîner somptueux. Et pour éviter que quelqu'un rate cette soirée inoubliable, l'usage veut aujourd'hui que l'on envoie des cartes d'invitation à l'avance. Pour résumer, on peut donc dire que les mariages d'aujourd'hui sont personnalisés, stylés et parfaits. Malgré tout – et c'est là le grand défi pour les organisateurs de mariage – la fête ne doit surtout pas avoir l'air d'être organisée. Les professionnels, comme Evelyne Schärer, organisent pourtant tout de A à Z. Ils connaissent aussi tous les pièges qu'il faut éviter en ce jour si plein d'émotions: les parents divorcés qui se retrouvent vis-à-vis à table, les amis bien intentionnés qui prononcent des discours interminables, les animations embarrassantes auxquelles les

jeunes époux doivent se soumettre sans broncher, et si possible avec le sourire aux lèvres. Question organisation, c'est généralement la femme qui prend les décisions. D'ailleurs, lorsque des futurs couples viennent se faire conseiller chez «your perfect day», il s'avère que les fiancées savent très précisément à quoi doit ressembler le plus beau jour de leur vie. Et quelles sont les attentes, les rêves de ces messieurs? «En général, ils aimeraient simplement se marier et ne sont pas aussi difficiles en ce qui concerne la planification», constate Evelyne Schärer. Les futurs époux sont prêts à mettre la main au porte-monnaie pour le «plus