



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



SAVOIR CE
QUI AIDE VRAIMENT
LES ENFANTS

Avec des
cours du soir
près de
chez vous
_38



TOUT VA DE TRAVERS?

PSYCHOLOGIE POSITIVE_8

Développer ses capacités
pour être plus heureux.

BROSSES À DENTS_19

Electrique ou manuelle:
un choix cornélien!

MAUX DE TÊTE_58

La migraine s'installe quand
le week-end approche.

BEAUTÉ AU MASCULIN

Un styliste explique ce qui fait, ou pas, l'élégance masculine.



26

MÉDICAMENTS POUR ENFANTS

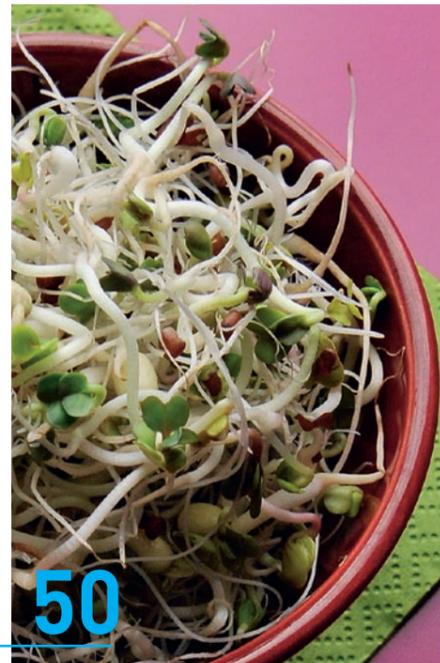
Les médicaments naturels ne posent pas de problèmes et conviennent donc aux enfants – pas tout à fait!



46

CROQUER LÉGER

Les graines germées apportent santé et saveur dans les menus de printemps.



50

RÉFRACTAIRE AU SPORT?

Les pires prétextes pour rester amorphe et les meilleures raisons de bouger.



31



08

Echantillon de lecture

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 LES CLÉS DU BONHEUR
Comment surmonter les crises du quotidien.
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 UNE QUESTION DE POSITION
Les jeunes mères doivent faire de gros efforts.
- 19 L'EMBARRAS DU CHOIX!
Faut-il opter pour une brosse à dents manuelle ou une électrique? Nos explications.
- 23 UN SURPLUS D'HYDRATATION
- 25 BROCHURE: LE POINT SUR LE RHUME DES FOINS
- 26 TOUS LES ATOUTS EN MAIN
En matière de style, les hommes peuvent tout se permettre – à condition d'être bien soignés.
- 30 AGENDA SANTÉ
- 31 RÉFRACTAIRE AU SPORT: PLUS D'EXCUSES!
Les bonnes raisons de reprendre l'entraînement.
- 34 LES BIENFAITS DU SEL
Des effets curatifs appréciés et reconnus.
- 35 «ATOUT SANTÉ»
L'exemple de la banque Raiffeisen.
- 38 PLAIES ET BOBOS
- 42 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 44 MOTS FLÉCHÉS
- 46 MÉDECINE DOUCE POUR LES ENFANTS
Il faut aussi respecter certaines règles quand on recourt aux remèdes de la médecine complémentaire.
- 48 LES AVANTAGES D'INTERNET
vitagate24.ch: des bons à faire valoir en droguerie.
- 50 SAVEUR ET SANTÉ AU MENU
Pousses et graines germées sont appréciées en cuisine.
- 53 ÉMOTIONS PARTAGÉES
- 57 AFFAIRES DE FEMMES
- 58 LE STRESS S'ENVOLE, LA MIGRAINE S'INSTALLE
- 62 À VENIR
La Tribune du droguiste d'avril 2010

ASPIRATION AU BONHEUR

Les adeptes de la psychologie positive pensent connaître la recette du bonheur.

PSYCHOLOGIE

Penser positif pour éviter de dérailler

Echantillon de lecture

On aimerait tous être heureux. Mais existe-t-il vraiment une recette du bonheur? Oui, affirme la psychologie positive. Et ses adeptes connaissent les ingrédients indispensables: un style de vie correct et de la force de caractère. Deux choses qui s'apprennent.

De prime abord, ces cas semblent parfaitement anodins. Mais les situations vécues par Karin H., Pascale F. et Peter F. sont très pesantes à terme. Que faire pour que les petites crises qui émaillent le quotidien ne se transforment pas en grosses crises existentielles? Edith Rudolf-Kum-schick, psychologue dipl. SGPH et conseillère en parcours de vie exerçant à Lucerne, formule quelques réponses après avoir analysé les trois cas. Ses conseils pourront aussi vous aider à aborder le quotidien de manière plus positive.

«La peur de choisir les mauvais vêtements»

Karin H.*, 25 ans, conseillère à la clientèle

Beaucoup de femmes ont le même problème que moi, même s'il ne se manifeste pas toujours de manière aussi aiguë. Le matin, devant l'armoire grande ouverte, je ne sais jamais quel vêtement choisir. J'hésite et tergiverse: les pantalons noirs avec la blouse en soie feront-ils l'affaire aujourd'hui? Ou peut-être aurais-je l'air plus sérieuse en robe? Je suis souvent en contact avec des clients et dois représenter mon entreprise; je ne peux donc pas me permettre d'avoir l'air négligé et de faire mauvaise impression. Je sais bien que c'est avec mes bons arguments que je dois convaincre les clients. Mais j'ai quand même toujours peur de transmettre une mauvaise image ou une impression antipathique qui risque de faire fuir des clients potentiels. Le soir, je pense toujours que j'aurais été plus à l'aise si j'avais mis la robe au lieu des pantalons – et inversement.

– **L'avis de la psychologue:** Karin H. a des difficultés à prendre des décisions.

– **Reconnaître ses propres forces** Si elle manque d'assurance, elle devrait se souvenir des bonnes décisions qu'elle a prises et se réjouir des objectifs atteints et des résultats obtenus. Cela renforce l'estime de soi. On peut parfaitement «collectionner» les expériences positives: il suffit par exemple de noter chaque objectif atteint sur un bout de papier et de le glisser dans un bocal. La plupart des gens sont étonnés de voir à quelle vitesse le récipient se remplit!

– **Faire le point sur ses impressions** Plutôt que de chercher à savoir ce que les autres pourraient penser d'elle, elle ferait mieux de s'intéresser à ses propres sensations. Quand se sent-elle mal à l'aise dans ses vêtements: le soir? Ou durant les entretiens avec les clients? Qu'est-ce qui provoque cette sensation de malaise? Répondre à ces questions permet souvent de mettre en évidence des schémas qu'il est alors plus facile de modifier.

– **Procéder à des changements profonds** Le matin, au lieu de se dire «je ne me sentirai sûrement pas à l'aise dans ces pantalons», elle peut formuler une affirmation positive en lien avec son travail quotidien. Par exemple: «Je sais très bien argumenter» ou «je mènerai de bons entretiens aujourd'hui».

«En fait, je voulais encore...»

Pascale F.*, 39 ans,

libraire et mère de famille

Les attentes commencent dès la sonnerie du réveil: mon mari et mes enfants veulent leur petit-déjeuner, mon cadet veut de l'aide pour retrouver ses chaussettes faute de quoi il ne pourra pas finir de s'habiller. Jusqu'au chien qui



La vie est plus belle quand on ne se laisse pas submerger par les petites crises et dérapages du quotidien. Adopter une attitude plus positive permet donc d'être plus fort et plus heureux.