



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



SAVOIR CE
QUI AIDE VRAIMENT
LES ENFANTS

Avec des
cours du soir
près de
chez vous.
_40



JUSTE L'ESSENTIEL

LIBÉRER LE CORPS ET L'ESPRIT _8

Jeûner ne se résume pas à
une simple histoire de diète.

PREMIÈRES RÈGLES _16

Les douleurs liées aux
premiers cycles ne sont
pas une fatalité.

RHUME DES FOINS _26

L'homéopathie est très
efficace, même durant la
phase aiguë.

L'UNIVERS DES TIQUES

Tout ce que vous devez savoir sur ces petits vampires.



33

LE CAUCHEMAR DE LA CELLULITE

S'il est impossible de s'en débarrasser, on peut atténuer la peau d'orange.



36

CHUTE DE CHEVEUX

Touchant la plupart des hommes, ce phénomène ne fait que s'accroître avec l'âge.



20

TOUT AUTOUR DU MONDE

Au cours de notre vie, nos pieds parcourent deux à trois fois le tour du monde.



50



08

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 LIBÉRER LE CORPS ET L'ESPRIT DU SUPERFLU
Un lecteur a confié son «journal de jeûne» à la Tribune du droguiste.
- 15 CONSEILS MÉDIAS – JEÛNER
- 17 AGENDA SANTÉ
- 18 LE TEMPS DES PREMIÈRES RÈGLES
Devenir femme: un événement qui mérite d'être fêté!
- 20 QUAND LES CHEVEUX SE FONT RARES...
Trois couples s'expriment sur le problème de la calvitie.
- 26 L'HOMÉOPATHIE À LA RESCOUSSE
Pourquoi un droguiste recommande des granules en phase aiguë de rhume des foins.
- 29 «ATOUT SANTÉ»
L'action «atout santé» de l'ASD est tombée à pic pour la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse.
- 33 CONNAÎTRE SON ENNEMI
Les tiques sont des bestioles très raffinées.
- 36 LUTTER CONTRE LA CELLULITE
Combiner soins, alimentation et sport pour atténuer ces marques disgracieuses.
- 39 AFFAIRES D'HOMMES
- 40 «PLAIES ET BOBOS» – NOUVEAUX COURS DU SOIR
Maladies bénignes et soins des plaies.
- 44 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 47 MOTS FLÉCHÉS
- 48 TRAITER L'ÊTRE DANS SA GLOBALITÉ
Certaines thérapies misent sur une approche holistique de l'humain.
- 50 ILS NOUS EMMÈNENT AU BOUT DU MONDE
Un programme en quatre étapes pour des pieds impeccables.
- 53 ORAC, KÉSAKO?
Une formule naturelle permettant de combattre les radicaux libres.
- 54 À VENIR
La Tribune du droguiste de mai 2010

JEÛNER

Renoncer volontairement à toute nourriture pendant quelque temps stimule différents processus de purification.

TÉMOIGNAGE

Cuisine: zone interdite pendant le jeûne

Echantillon de lecture

Le jeûne ne se résume pas à une simple diète. Peter Ryser peut en témoigner. Ce Bernois a d'ailleurs accepté de confier son «journal de jeûne» à la *Tribune du droguiste*. Conclusion: renoncer volontairement à certains plaisirs, gustatifs ou autres, peut avoir de nombreux effets positifs.

Il apprécie les bons petits plats et les arrose volontiers d'un verre de vin. Mais une fois par année, Peter Ryser, diplômé commercial HEC, passe une semaine sans ouvrir le frigo ni sortir les casseroles. Une semaine durant laquelle il renonce à manger. Volontairement car, explique-t-il, «jeûner a un effet purifiant sur le corps et l'esprit». A l'inverse, les personnes hostiles au jeûne estiment que tout cela n'est que fumisterie. Alors, jeûner fait-il oui ou non du bien à l'organisme? La question reste controversée, même dans les milieux spécialisés. Une chose est toutefois

sûre: génétiquement, l'organisme humain est conçu pour supporter de longues périodes sans nourriture. Le corps a développé des stratégies pour se constituer des réserves et pouvoir y puiser en période de disette. Aujourd'hui, les hommes «s'affament» de leur plein gré pour éliminer les toxines qui encrassent leur organisme. «Mais d'un point de vue scientifique, ce phénomène de dépuraction n'a pas pu être démontré», relève Edith De Battista, diététicienne dipl. et enseignante à l'Ecole supérieure de droguerie de Neuchâtel. Toutes les personnes qui veulent jeûner devraient donc se demander ce qui se passe dans leur corps pendant le jeûne. Car la réponse peut les aider à déterminer si une telle cure leur sera bénéfique ou plutôt néfaste. «Le corps ne reçoit plus de nourriture, mais il a quand même besoin d'énergie. Il va donc puiser dans ses propres réserves», résume Edith De Battista. Mais jeûner ne se résume évidemment pas à cela.

JEÛNE DÉCONSEILLÉ

«Avant de commencer un jeûne, il est recommandé de faire un examen médical ou de demander conseil à un spécialiste», assure Edith De Battista. Ne devraient pas faire de jeûne...

- les personnes qui prennent régulièrement des médicaments;
- les personnes qui souffrent de troubles alimentaires;
- les femmes enceintes ou qui allaitent;
- les personnes qui sont atteinte de tuberculose, de cancer ou d'hyperthyroïdie;
- les personnes qui souffrent d'inflammations chroniques;
- les personnes qui viennent d'être opérées ou qui ont eu une maladie infectieuse;
- les enfants et les adolescents en période de croissance.

A l'origine du processus

C'est grâce à sa femme que Peter Ryser, 63 ans, a eu l'idée de jeûner. «Elle venait de rentrer très enthousiaste d'un week-end de jeûne», se souvient-il. Il n'était cependant pas tenté par cette formule associant jeûne et randonnée. «Après une bonne balade, j'apprécie un bon repas et un verre de vin», admet-il. Le Bernois a donc préféré se joindre à un groupe qui se réunit régulièrement durant les périodes de jeûne. «Même si cette semaine est organisée par une église catholique, j'ai pu y participer sans être catholique.» Il a été séduit par le concept qui permet de se réunir, d'échanger dans le groupe et de bénéficier d'un accompagnement.



En jeûnant, Peter Ryser libère son corps et son esprit de tout le superflu.