

Même si nos aliments sont bourrés de sels minéraux: **l'abondance n'empêche pas les carences**
Baisers, bisous et autres embrassades sont de nouveau permis: **l'herpès est vaincu!**
Une vague marine déferle dans nos assiettes: **les algues sont tendance**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

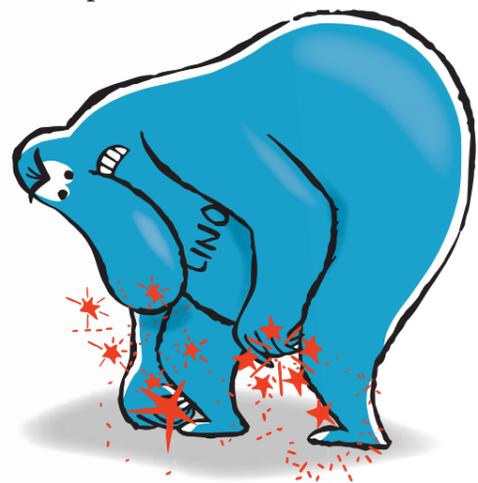
Comment se débarrasser rapidement d'un refroidissement

Retrouver la
forme au plus vite

En cas de démangeaisons et de sécheresse de la peau: LINOLA



En général, l'effet des crèmes hydratantes sur les peaux extrêmement sèches ne dure pas longtemps. Car lorsque la barrière cutanée s'affaiblit, la peau n'est plus en mesure de retenir l'humidité. Le lait pour le corps Linola favorise la restauration de la barrière cutanée. La peau desséchée redevient soyeuse et retrouve sa souplesse.



La plupart d'entre nous souffre de peau sèche surtout au niveau du tibia.

Linola Lait pour le corps

Votre pharmacien/droguiste vous conseillera volontiers.
Alcina AG, 4132 Muttenz

Editorial

Du temps, enfin!

Quelle merveille! J'ai enfin du temps. Du temps pour liquider quantité de choses en suspens depuis si longtemps. Ma liste de choses à faire est aujourd'hui si longue que le mode d'emploi d'une fusée lunaire semble bien bref en comparaison. Reste à savoir par quoi commencer. Feuilletter les journaux et les magazines qui traînent par terre? Ou recoudre le bouton qui pendouille depuis belle lurette au bout de son fil? Ou peut-être cirer mes chaussures pour leur redonner un peu d'éclat?

Mes plantes auraient aussi besoin d'attention, ma collection de disques devrait être classée et je devrais encore mettre de l'ordre dans mon armoire à médicaments. Autant de choses pour lesquelles je manquais toujours de temps ou que je repoussais systématiquement pour faire d'autres choses plus importantes. Or, voilà que j'ai du temps. Ces fameuses 24 heures dont on dispose chaque jour – nuit comprise.

Ah, voilà encore la pile des recettes que j'ai toujours voulu essayer. Et là-bas, tous les livres dont j'aurais depuis longtemps dû sceller le destin. La meilleure chose à faire: commencer par mettre de l'ordre dans ma liste. Et placer en tête toutes les choses que j'aime le moins faire. Une fois ces corvées liquidées, le reste ne sera plus que brouilles. Et je suis sûr que la liste sera bientôt aussi minuscule que la Terre vue d'une fusée lunaire.

Comme quoi, un bon refroidissement peut aussi avoir de bons côtés. Je vous souhaite une bonne nouvelle année et

beaucoup de temps pour vous-même – sans pour autant tomber malade.

«Un bon refroidissement peut aussi avoir de bons côtés.»



André Schnider
Responsable des médias grand public
a.schnider@drogistenverband.ch

Impressum 33^e année

Tirage: 283 566 ex. (REMP), 935 000 de lecteurs (MACH Basic)
Editeur: Association suisse des droguistes, Case postale 3516, Rue de Nidau 15, 2500 Bienne 3, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.droguerie.ch **Directeur:** Martin Bangerter
Rédaction: Heinrich Gasser (hrg), rédacteur en chef, h.gasser@drogistenverband.ch; André Schnider (ase), Responsable des médias grand public, a.schnider@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), rédactrice en chef adjointe, a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (db), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch **Traduction:** Daphné Grekos (dg), d.grekos@drogistenverband.ch; Claudia Spätig (cs), c.spaetig@drogistenverband.ch; Laurence Strasser (ls), l.strasser@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann (mh), m.hofmann@drogistenverband.ch
Conseil spécialisé: Julia Burgener (service scientifique ASD); Andrea Ullius (droguiste ES) **Photographes:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **Ventes et sponsoring:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Laura Bock, responsable des annonces, tél. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnements:** abonnement annuel CHF 26.– (10 numéros, y compris TVA); tél. 058 787 58 70, fax 058 787 58 15, abo@drogistenverband.ch
Mise en page: Claudia Holzer **Impression:** Swissprinters SA, 4800 Zofingue **Photo couverture:** Flavia Trachsel

Dès maintenant, vous pouvez commander gratuitement un numéro de la Tribune du droguiste via e-mail à e.marti@drogistenverband.ch ou par téléphone au 032 328 50 59.

printed in
switzerland

Votre mémo:
Nous proposons
Linola Lait pour le corps
pour les peaux
extrêmement sèches
Pharmacode 329 99 10

REFROIDISSEMENTS **Guérir au plus vite**

Quand on attrape un refroidissement, on se pose beaucoup de questions. Nous apportons des réponses à toutes ces questions et vous expliquons comment éternuer et se moucher correctement.

Le froid est-il responsable des refroidissements?

Non, ou du moins pas exclusivement. Il y a certes un lien entre le froid de l'hiver et la fréquence des refroidissements, mais ce lien est indirect. «Quand il fait froid, les gens restent plus souvent à l'intérieur et sont aussi plus souvent en contact avec beaucoup d'autres personnes», explique **Patrick Dubach**, médecin-chef à la clinique d'oto-rhino-laryngologie de l'Hôpital de l'Île à Berne. «Les virus des refroidissements n'ont donc qu'un court chemin à parcourir pour aller d'une personne à l'autre. Ils pénètrent ensuite dans l'organisme et se multiplient pour survivre.» Au problème de la promiscuité s'ajoute celui des locaux chauffés. L'air chaud et sec irrite les muqueuses (picotements dans la gorge, enrouement), provoque une augmentation des sécrétions nasales (rhume) et le gonflement des ganglions lymphatiques (douleurs dans la gorge, la nuque, la tête et les membres). Avec le temps, la maladie peut s'étendre jusqu'aux bronches (toux). En plus, l'air sec des locaux surchauffés dessèche les muqueuses, lesquelles sont normalement chargées de défendre l'organisme contre les attaques des agents pathogènes.

Quelles sont les différences entre une grippe et un refroidissement?

Contrairement à la grippe (voir encadré page 8), les infections virales bénignes ne péjorent pas fortement l'état général. Mais certains symptômes, comme la fatigue ou une légère fièvre, font que les personnes concernées peuvent se sentir vraiment malades – une réaction du système immunitaire à l'infection. D'un point de vue médical, cet état est cependant sans gra-

vité: «Nous attrapons en moyenne quatre infections virales par an, les enfants même six ou huit», constate Patrick Dubach.

Puis-je aller travailler dans cet état?

Même si les gens qui souffrent d'un refroidissement ne se sentent souvent vraiment pas bien, ils continuent généralement d'aller travailler normalement. On peut cependant se demander s'il ne vaudrait pas mieux rester chez soi dans ces circonstances et si l'on ne risque pas de contaminer ainsi ses collègues? «La plupart des patients qui ont un simple refroidissement peuvent aller travailler malgré les symptômes désagréables; les risques de contamination sont particulièrement élevés le jour avant l'apparition des symptômes, ils perdurent ensuite pendant quatre ou cinq jours», précise Patrick Dubach.

Quand faut-il consulter un médecin?

Selon notre interlocuteur, les infections dues aux refroidissements se déroulent généralement comme suit: «Elles prennent 3 jours pour apparaître, 3 jours pour se déployer et 3 jours pour disparaître.» En cas d'infection virale, il convient donc «d'attendre que ça passe», jusqu'à ce que «les virus soient éliminés par le système de défense de l'organisme». Les signes pouvant indiquer une complication sont de fortes douleurs inhabituelles, situées dans une zone précise (d'un côté du visage, aux oreilles, douleurs lancinantes d'un côté du thorax à l'inspiration, etc.) ou une évolution atypique du rhume (importante rechute après trois jours d'amélioration). Beaucoup de patients sentent bien s'il s'agit d'une banale infection des voies respiratoires supérieures dont ils

connaissent le déroulement ou si les symptômes sont différents, autrement dit «pires». «Dans ce cas, il convient de consulter un médecin.»

Comment retrouver la forme au plus vite?

Si vous êtes enrhumé, les bains contre les refroidissements peuvent vous sou-

lager (attention: pas de bain en cas de fièvre). Les huiles de bain les plus appropriées sont les huiles essentielles d'eucalyptus, d'aiguilles de pin ou d'épicéa, de romarin, de thym et de sauge. «Les huiles essentielles peuvent libérer le nez quand il est congestionné et la chaleur favorise la circulation sanguine tout atténuant les douleurs dans les membres»,

explique Barbara Kummer de la droguerie «dans la Migros» de Granges. Contre **les quintes de toux**, la droguiste recommande le sirop au plantain lancéolé ou la tisane au tussilage. «Les mucilages qu'ils contiennent ont un effet apaisant. De plus, le plantain a des propriétés antibactériennes.» Les pastilles contre la toux à la guimauve ou à la glycérine for-

ment un film de protection qui recouvre les récepteurs de la toux. Contre la **toux grasse**, elle conseille la tisane à la primèvre et aux feuilles de lierre. «Le lierre a des propriétés antispasmodiques.» Les huiles essentielles de thym, d'anis et d'eucalyptus désinfectent les voies respiratoires. En cas de **douleurs aux oreilles**, les essences spagyriques



Echantillon de lecture

De la chaleur, du repos et de la tisane: voilà en général de quoi traiter au mieux une grippe ou un refroidissement. Mais cela n'est pas toujours possible...