



Une protection indispensable et élégante pour vos yeux: **les lunettes de soleil**  
Un sujet qui touche aussi les adultes: **l'acné**  
Donnez du peps à l'eau du robinet: **des recettes créatives**

Dès maintenant  
dans votre droguerie ou  
votre boîte aux lettres

Dilemme à l'heure de passer à l'acte

A l'aide, quel  
sport choisir?

buvez  
de l'eau

Une action de

 Promotion Santé  
Suisse



L'eau vous maintient en forme.

chateaulapompe.ch

# Editorial

## Retrouvez le plaisir de bouger!

«Bon gré mal gré,  
j'avais alors voulu  
mettre un terme  
à mon rite sofa-  
plateau-télé.»

Haletante et le visage écarlate, je cours le long de l'Aar. Mes jambes sont aussi lourdes que du plomb et chaque pas est un effort. Je consulte ma montre: sept minutes, seulement... Et j'ai déjà l'impression de m'écrouler. D'autres coureurs n'arrêtent pas de me dépasser. Que c'est frustrant... mon ego, lui, est déjà k.o! La scène se déroulait il y a juste une année, avant que je ne me remette au sport. Je souffrais de troubles de la concentration, de douleurs dorsales et de maux de tête. Un physiothérapeute m'avait alors donné ce conseil avisé: «Si vous voulez aller mieux, vous devez bouger plus!» Bon gré mal gré, j'avais alors voulu mettre un terme à mon rite sofa-plateau-télé. C'était difficile. Car après une longue et rude journée de travail, je n'aspirais qu'au repos. Boire une bière et regarder Carrie Mathison, agent maniacodépressive de la CIA dans la série Homeland, démasquer des terroristes. Je n'éprouvais pas la moindre envie de bouger. Et si j'arrivais quand même parfois à me décider à entamer ma séance de sport hebdomadaire, parce qu'une petite voix intérieure insistait pour me faire entendre raison, je renonçais en général bien vite.

Mais cela ne pouvait pas durer. J'ai alors suivi plusieurs cours de découverte afin de trouver une activité susceptible de me plaire. Et plusieurs ont fait mouche! Je me suis donc plongée avec passion dans

l'univers de la danse, du squash et de la course. Ayant ressenti les bonnes sensations corporelles qu'on éprouve après l'entraînement, j'ai définitivement intégré ces activités dans mon programme hebdomadaire. J'ai senti comme ma forme s'est améliorée et comme mes douleurs se sont estompées – ce qui a encore attisé ma motivation.



**Vanessa Naef**  
rédactrice en chef adjointe  
v.naef@drogistenverband.ch

Impressum 33<sup>e</sup> année

Tirage: 240 258 ex. (REMP), 880 000 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; Marie-Noëlle Hofmann (mh), m.hofmann@drogistenverband.ch; Claudia Spätig (cs), c.spaetig@drogistenverband.ch; Laurence Strasser (ls), l.strasser@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; Corinne Sommer, 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@drogistenstern.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

Echantillon de lecture



## SPORT Le plaisir: la meilleure motivation pour bouger!

**Vous avez depuis longtemps renoncé à toute activité sportive? Des problèmes physiques vous empêchent peut-être de bouger? Ou alors vous n'avez tout simplement pas trouvé le sport qui vous convient. Nous allons vous aider!**

La belle saison est le moment idéal pour surmonter sa paresse naturelle et se remettre à bouger. Les personnes qui n'ont plus pratiqué d'activité physique depuis longtemps devraient commencer par se demander quel sport pourraient leur faire plaisir. Faute de quoi, tous les prétextes seront bons pour abandonner à la première occasion. Le mieux est donc de procéder comme le préconise **Martina Roffler**, physiothérapeute dipl. ES et collaboratrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme: «Essayer, persévérer un certain temps – même si le plaisir n'est pas au rendez-vous dès la première fois – puis, après quelques séances, se demander si cette activité nous plaît vrai-

ment ou pas.» Il suffit parfois simplement d'une bonne idée pour trouver la motivation nécessaire. «C'est pourquoi il faudrait aussi essayer un type de sport que l'on ne connaît pas du tout et qu'aucune personne de notre entourage ne pratique», conseille Martina Roffler. Dans presque tous les sports, il est possible de faire quelques séances de découverte gratuites. Et la Ligue suisse contre le rhumatisme propose, elle aussi, quantité de cours très avantageux – toutes les offres se trouvent sur: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Martina Roffler rappelle que les sociétés sportives locales offrent aussi souvent une vaste palette d'activités et permettent de pratiquer régulièrement

moyennant une modeste cotisation annuelle. Une option qui a en outre des effets secondaires positifs: les contacts sociaux.

### Enfiler les chaussures et démarrer!

«Les personnes qui manquent vraiment d'entraînement ne devraient pas se lancer directement dans le jogging. Elles devraient plutôt commencer par faire de longues promenades, puis passer à la marche nordique ou au walking et, si elles se sentent suffisamment en forme, entreprendre progressivement un entraînement de course à pied», détaille Martina Roffler. Réussir à faire deux

séances hebdomadaires de 40 minutes de marche nordique atteste déjà d'un bon niveau – un niveau suffisant pour envisager sérieusement de passer à la course à pied. Dans ce cas, le plus sage est d'augmenter progressivement les distances jusqu'à pouvoir courir cinq ou six kilomètres d'affilée après trois mois. «Cette lente progression est importante car c'est le temps dont nos structures corporelles – autrement dit les muscles, les tendons et les articulations – ont besoin pour s'adapter à ces nouveaux efforts», explique la physiothérapeute. «Durant la première phase, il est important de respecter ce type de plan d'entraînement pour éviter de se fixer des objectifs trop ambitieux, et donc d'être frustré au final», remarque Martina Roffler.

### L'importance d'une bonne organisation

Pour promouvoir la santé, il est généralement recommandé de faire de l'exercice trois fois par semaine pendant 20 à 60 minutes. Ce qui n'est pas énorme – pour peu que tout soit soigneusement organisé et planifié. «Il suffit d'aller travailler à vélo une fois par semaine, de s'entraîner une fois par semaine avec une collègue pendant la pause de midi et de faire un tour de jogging ou de marche nordique pendant le week-end pour y arriver facilement et pour ressentir rapidement des effets positifs sur le corps et l'esprit», assure la physiothérapeute. Il peut aussi être utile de se fixer un objectif précis, comme une course. «Mais il faut rester réaliste! Il n'est pas raisonnable de s'élancer au départ d'un marathon si l'on n'est pas suffisamment entraîné. Mieux vaut commencer par une course de 5 kilomètres», conseille notre interlocutrice. Les personnes qui ne rechignent pas à la dépense peuvent recourir aux services d'un coach personnel. Il propose un entraînement personnalisé et surveille les mouvements pour éviter toute erreur ou mauvaise posture. Après quelque temps, on peut continuer seul et ne retrouver son coach que de temps à autre. Le seul

hic: cette formule est assez coûteuse. Une autre possibilité, envisageable en cas de problèmes physiques avérés, consiste à suivre une thérapie médicale d'entraînement pendant trois mois. Là aussi, le professionnel élabore un programme d'entraînement personnalisé, en fonction du déficit moteur. Durant ces trois mois, bien des gens se découvrent l'envie de prendre un abonnement de fitness et de continuer seul par la suite ou s'initient à un nouveau type de sport (de groupe) auquel ils ont vraiment plaisir à s'adonner.

Rien ne vous empêche de participer à la Ligue suisse contre le rhumatisme. Il suffit de répondre à quelques questions – est-ce que je préfère faire du sport dans la nature ou en salle? Pratiquer en groupe ou faire de la musculation? Quel est l'impact des douleurs sur mes activités sportives? Le test tient compte de toutes ces questions pour proposer différentes options. **Andrea Gerfin**, responsable de la communication à la Ligue suisse contre le rhumatisme, a participé à la



**Faire de la randonnée dans la salle de fitness (page gauche) ou de la plongée sur le court de tennis? L'essentiel, c'est de s'éclater!**