



Pour faire face aux petits incidents en voyage: **la trousse d'urgence**
Des cheveux sains et brillants durant tout l'été: **soins hydratants et nourrissants**
28 ans pour la sécurité des amoureux: **testeur de préservatifs**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

En forme avec les quatre éléments

La source de l'équilibre

Sommaire

- 8 **En harmonie avec les éléments**
- 15 **Bourdonnements de bon augure**
Nombre de plantes survivent grâce au travail assidu des abeilles.
- 17 **S'improviser herboriste**
Des réductions pour participer aux Journées des herbes médicinales du Ballenberg.
- 18 **Des hommes au poil**
- 23 **Le slowUp en toute sérénité**
Une trousse d'urgence dans le sac à dos permet de profiter pleinement des balades estivales.
- 26 **Les mycoses vaginales ne sont pas une fatalité**
- 30 **Le dossier patient**
A l'avenir, un simple clic permettra de consulter le dossier du patient.
- 32 **Radio ASD**
Désormais, les drogueries dispensent aussi leurs conseils via les ondes.
- 33 **Sensations insupportables**
Les démangeaisons peuvent devenir une torture. Comment calmer ces irritations?
- 36 **Mission particulière**
Les préservatifs subissent des contrôles très stricts avant d'être commercialisés.
- 40 **Déodorants sur la sellette**
Quels déodorants ne présentent pas de risque pour la santé?
- 42 **Série: thérapies sous la loupe**
Tout savoir sur l'homéopathie.
- 44 **Cheveux: des soins sur mesure pour l'été**

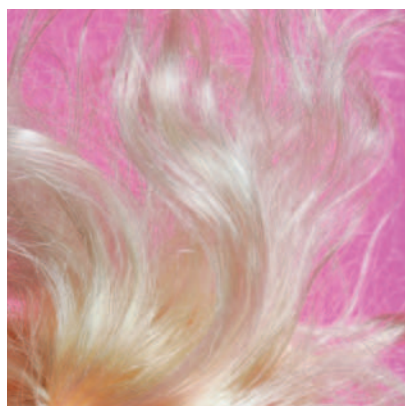
Les classiques

- 3 Editorial/impressum
- 6 Les brèves santé
- 13 Brochure: Bon voyage!
- 28 Les produits de la droguerie
- 34 Mots fléchés
- 35 Le coin bouquins
- 39 Affaires de femmes
- 47 A venir en juillet/août 2012

8

Les quatre éléments

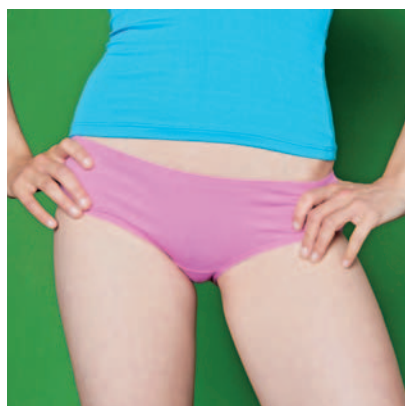
Comment une ancienne théorie peut nous aider à choisir une méthode thérapeutique actuelle.



44

Domptez votre crinière

Des astuces pour conserver une chevelure souple et brillante durant tout l'été.



26

Assez!

Pour en finir une fois pour toutes avec les mycoses vaginales.



18

Épilation au masculin

Crâne rasé ou torse velu? Une question de goût.

L'eau est l'élément des personnes flegmatiques. Ce tempérament souffre d'un excès de phlegme, autrement dit de mucus.

LES QUATRE ÉLÉMENTS

La clé de l'harmonie



Ne vous étonnez pas si vous ne connaissez pas la «théorie des humeurs». Il s'agit d'une doctrine très ancienne, récemment redécouverte, qui se base sur les quatre éléments: la terre, l'air, l'eau et le feu.

Découvrez comment cette théorie s'intègre aujourd'hui dans les thérapies de la médecine complémentaire.

De nombreux seniors décident de passer leurs vieux jours au chaud, dans le Sud. Le climat méridional leur permet d'oublier leurs douleurs rhumatismales et autres maladies chroniques. Pourquoi donc? Les rhumatismes sont une maladie liée à l'élément eau, dont les qualités sont l'humidité et le froid. L'élément antagoniste de l'eau est le feu, sec et chaud. Le climat sec et chaud des pays méridionaux peut donc agir contre les maladies humides et froides, comme les rhumatismes, et améliorer l'état des malades. Le principe est le même en été, lorsqu'on pose des rondelles de concombre sur la peau pour la rafraîchir. En effet, lorsque la peau est exposée toute la journée au climat chaud et sec de l'été, la fraîcheur humide du concombre lui fait du bien. Ce

phénomène est connu depuis bien longtemps. Voilà plus de 2500 ans que l'homme a compris que les opposés font partie de la vie, comme le chaud et le froid, le soleil et la lune, le feu et l'eau, l'air (le ciel) et la terre. De même, il y a quatre points cardinaux, quatre saisons dans l'année, quatre périodes dans la vie et quatre éléments.

Célèbres médecins d'antan

«C'est ainsi que le corps renferme quatre éléments qui peuvent provoquer quantité de maladies. Par conséquent l'homme se base sur quatre éléments (...). C'est d'eux que naissent la santé et les maladies», écrivait jadis Paracelse. Le célèbre médecin suisse (voir encadré page 10) se basait lui-même sur l'enseignement

d'Hippocrate, illustre médecin grec considéré aujourd'hui encore comme le père de la médecine occidentale. Les deux supposaient que chaque homme est constitué de quatre éléments fondamentaux – généralement en déséquilibre à l'intérieur de l'organisme. Claude Galien a le premier systématisé l'enseignement d'Hippocrate. Jusqu'alors, les quatre éléments étaient certes connus, mais nul ne savait comment les utiliser en médecine.

Les qualités des éléments

Aux quatre éléments fondamentaux, Hippocrate avait ajouté des qualités: chaud, froid, humide et sec. Et attribué deux de ces qualités à chaque élément:

Feu: chaud et sec

Terre: froid et sec

Eau: froid et humide

Air: chaud et humide

Hippocrate n'avait pas seulement attribué des qualités aux quatre éléments, il avait également établi une correspondance entre les éléments et les humeurs, alors considérées comme les liquides organiques du corps humain. «Aujourd'hui, on considère plutôt les humeurs comme des principes de fonctionnement. On

pourrait aussi dire qu'il s'agit de porteurs d'informations qui règlent les fonctions physiologiques», explique Karin Widmer, naturopathe à Münsingen (BE). Voilà donc pourquoi on nomme aujourd'hui encore «théorie des humeurs» cette partie de la médecine qui se base sur les quatre humeurs et les quatre éléments fondamentaux. Pour en revenir à Hippocrate, voici comment il classait humeurs, éléments et qualités:

Feu: bile jaune (xanthe chole = grec)

Terre: bile noire (melan chole = grec)

Eau: phlegme ou lymph (phlegma = grec)

Air: sang (sanguis = latin)

A partir de là, il ne faut pas beaucoup de fantaisie pour deviner quels sont les quatre tempéraments qui correspondent aux quatre éléments: colérique, mélancolique, flegmatique et sanguin.

Les quatre tempéraments

La naturopathe Karin Widmer, qui pratique surtout le diagnostic de l'œil dans son cabinet, explique les caractéristiques de ces différents tempéraments. Et prodigue quelques conseils.

— **Le sanguin:** le tempérament sanguin a un monde affectif très développé. Il réagit rapidement et fortement aux stimuli

psychiques. Mais comme il oublie aussi très vite, il n'est pas rancunier. Il retrouve vite sa bonne humeur. Chez lui, les maladies surviennent de façon soudaine (par ex. brefs accès de fièvre) et sont aussi très vite oubliées. Ce type de tempérament devrait s'alimenter de manière équilibrée et respecter les principes fondamentaux de la «diata». Ce terme grec, à l'origine de notre diététique, signifie plus ou moins hygiène de vie. Elle avait un sens beaucoup plus large à l'époque d'Hippocrate. La «diata» ne concernait pas seulement l'alimentation mais aussi certaines mesures dans l'ensemble du

mode de vie. Autrement dit, s'adapter au rythme de la nature, s'accorder un peu de repos et de détente pour alterner avec les phases d'activités physiques et cérébrales ou encore s'alimenter et dormir régulièrement.

— **Le flegmatique:** le tempérament flegmatique est plutôt introverti. Il est très stable et jouit d'une grande force vitale. Les maladies le touchent de façon lente, atténuée (par ex. fièvre peu élevée); en revanche elles durent longtemps. Il a tendance à avoir des douleurs sourdes (par ex. maux de tête), du catarrhe dans les voies respiratoires ou

« La théorie des quatre éléments aide à mieux comprendre la survenue et le déroulement des maladies et donc à mieux les soigner. »

Alexander Paepke, droguiste dipl. ES

