



A glisser dans la valise: **des préservatifs de qualité**
Pour éloigner toutes les bestioles: **une protection efficace contre les insectes**
Echapper à la corvée de l'épilation: **des méthodes pour garder la peau douce**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Soigner vos préparatifs pour voyager sans souci

Prêt pour les
grandes vacances?

Echantillon de lecture

Editorial

Pourquoi partir au loin?

«Je n'étais encore jamais à New York», se lamente depuis des décennies le chanteur Udo Jürgens face à son public. Je peux vous rassurer Monsieur Jürgens: moi non plus, je n'y suis jamais allé. Et je ne connais Big Apple que par ouï-dire. Allez savoir pourquoi, mais je n'ai jamais été contaminé par le très répandu virus du voyage. L'air de Berlin, l'esprit viennois ou le trafic chaotique de Rome ont jusqu'à présent amplement comblé mes aspirations voyageuses. A la seule évocation d'un éventuel voyage en Afrique, les questions se bousculent dans ma tête: quid de la sécurité dans ce pays lointain? Quelles sont les conditions sanitaires et médicales? Comment mon estomac réagira-t-il aux «expérimentations» culinaires? Peut-être suis-je trop anxieux, toujours est-il que je me suis fait une raison – je n'ai pas l'âme d'un grand voyageur. Je préfère visiter la terre entière en me plongeant dans des livres. Peu importe que je traverse l'Oural sur la moto de l'aventurier Charley Boorman ou que je gèle avec Ueli Steck accroché à une paroi rocheuse – le cinéma qui défile dans ma tête me fait vivre de passionnantes histoires de voyages. Là où ça pourrait coïncider, évidemment, ce serait au moment de mettre mes photos de vacances sur Facebook. Et encore: avec Google Earth et Pho-

toshop, je pourrais sûrement m'en tirer honorablement. Si vous préférez boucler vos valises pour de bon, je vous recommande l'article d'Ann Kugler, page 25, consacré à la pharmacie de voyage. Car mieux vaut prendre ses précautions pour voyager dans la réalité. Alors, bonne lecture et bonnes vacances!



Didier Buchmann
rédacteur
d.buchmann@drogistenverband.ch

«Je préfère visiter la terre entière en me plongeant dans des livres.»



LA SANTÉ À L'ANTENNE

Les thèmes de juin

- A l'antenne dès le 3 juin**
› Parer à toute éventualité
Composer votre pharmacie de voyage
- A l'antenne dès le 10 juin**
› Sales bestioles!
Comment prévenir les piqûres d'insectes
- A l'antenne dès le 17 juin**
› Premiers soins en cas de coup de soleil
Que faire quand le mal est fait?
- A l'antenne dès le 24 juin**
› Grippe estivale
Ne vous laissez pas surprendre!

Partenaires: les émissions de santé hebdomadaires sont présentées par la caisse-maladie CPT online et l'Association suisse des droguistes.



- Mardi 11 h 45: **RADIO 32**, **Radio BVO** (Vendredi 9 h 45)
- Lundi (d) 9 h 30: **Canal 3**, **Canal 3** (Lundi (f) 9 h 40)
- Mardi 13 h 20: **RFJ** (Bâle, Berne, Zurich), **RFJ** (Lundi 11 h 20)
- Mardi 10 h 45: **FM1**, **RFJ** (Mardi 10 h 15)
- Lundi 13 h 20: **GRISCHA**, **RJB** (Mercredi 9 h 45)
- Mardi 10 h 15: **lfm**, **lfm** (Lundi 11 h 20)

... un simple clic pour podcaster, télécharger ou recommander les émissions de santé.
vitagate.ch/fr/emissions

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.



Salades à l'honneur le mercredi.

Du plaisir autant que vous le souhaitez!

12.50
par portion et par personne

Maintenant – salades de printemps



MIGROS
Restaurant

Impressum 33^e 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 (hr), 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), lstrasser@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: Corinne Futterlieb et Flavia Trachsel
Remerciements: l'Association suisse des droguistes remercie chaleureusement l'Hôtel Schweizerhof Bern (www.schweizerhof-bern.ch), les transports régionaux Berne-Soleure RBS (www.rbs.ch) et Memphis Belle Vintage Berne (www.memphisbellevintage.ch) de leur aimable collaboration.

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.



Evitez le syndrome de la classe touristique

Avoir les pieds qui gonflent et les jambes lourdes, c'est pénible. Mais il y a pire: les thromboses du voyageur ou même les embolies! Pour éviter tout risque, prenez bien soin de vos jambes en voyage!

Les grandes vacances approchent, le soleil et la mer nous attendent et les valises sont bouclées. Une minute! Avez-vous vraiment pensé à tout? Si vous prévoyez un long trajet en voiture ou en train ou même un vol long courrier, mieux vaut vous préparer jusque dans les moindres détails. Si on oublie rarement les vaccins indispensables et la pharmacie de voyage, on pense plus rarement au confort de ses jambes. Or les longs voyages assis sur des banquettes étroites leur infligent souvent bien des souffrances.

Le risque de formation de caillot sanguin (thrombose veineuse ou phlébite), lorsqu'on voyage en avion, est deux à quatre fois supérieur qu'en situation normale. On l'appelle parfois «syndrome de

la classe économique», parce que la place pour les jambes y est plus restreinte qu'en business class. Non seulement le flux sanguin ralentit à cause de l'immobilité, mais le risque de caillot augmente aussi en raison de l'altitude. En outre, l'air sec environnant entraîne une évaporation constante d'humidité sur la peau et les muqueuses. Le sang s'épaissit et circule plus difficilement, ce qui augmente le risque de coagulation. La thrombose ne se manifeste parfois que huit semaines après le voyage.

Chaussettes sur mesure pour le voyage

«N'allez pas penser que voyager est terriblement dangereux», tient à préciser Jürg-

Hans Beer, médecin-chef du département de médecine interne et responsable de l'unité de thrombologie et d'hémostase à l'hôpital cantonal de Baden (AG). En tant que responsable des consultations, il se veut rassurant: «Cela signifie seulement que les personnes ayant un risque moyen ou élevé doivent adopter un comportement approprié.» Concrètement: «Boire suffisamment durant le voyage – surtout de l'eau – et restreindre sa consommation d'alcool, bouger régulièrement les jambes et se lever si possible de temps en temps pour faire quelques pas.» Il recommande aussi de porter au besoin des bas de maintien ou de contention ou des «chaussettes de voyage». Ruth Wassmer, droguiste à

la droguerie am Stadtplatz à Kloten (ZU), conseille elle aussi le port de bas de contention à ses clients pour leurs voyages. «Je cherche d'abord à savoir si le client fait partie des personnes à risque normal ou plutôt élevé. Les personnes qui prennent des médicaments prescrits sur ordonnance et les femmes qui prennent la pilule contraceptive doivent impérativement s'enquérir auprès de leur médecin du risque de thrombose.» En cas de risque important (voir encadré page 8), il pourra éventuellement leur prescrire une piqûre d'anticoagulants. Le docteur Jürg-Hans Beer précise: «Avec une injection unique, le risque hémorragique est généralement très limité.»

Attention aux longs vols!

Pour évaluer ses risques personnels de thrombose, il faut tenir compte de tous les facteurs et les mettre en balance avec les effets collatéraux liés au risque hémorragique. Si l'on a déjà souffert auparavant de phlébites ou d'embolies durant un voyage, il faut bien sûr être particulièrement vigilant. Les voyages en avion de plus de quatre heures exigent aussi une certaine prudence. En train, où l'on peut plus facilement bouger et se déplacer, le risque est moins important qu'en avion ou en voiture. Cet aspect n'a toutefois jamais fait l'objet d'une étude systématique et l'on ne dispose donc d'aucune preuve scientifique, souligne la droguiste: «La durée du voyage importe certainement davantage que le moyen de transport.» Pour les personnes sans risque particulier, il suffit de boire beaucoup et de faire quelques pas de temps à autre. Si vous souhaitez néanmoins décharger votre système veineux, portez des bas ou des chaussettes de voyage. La droguiste peut fournir des conseils individuels et déterminer parmi un vaste choix les bas qui conviennent le mieux à chacun. «Les bas de voyage favorisent la circulation sanguine, empêchent les chevilles d'enfler et renforcent ainsi le confort», souligne l'experte. Grâce à leurs fibres très fines et leur structure en maille côtelée, ces bas ont un excellent pouvoir

respirant, restreignent la transpiration et les odeurs, offrent un très bon maintien et exercent une contention optimale adaptée à la morphologie. «Ces bas sont attrayants et très utiles», assure la droguiste de Kloten, qui reçoit souvent aussi des clients issus du personnel navigant. «Le plus important est de les choisir à la bonne taille». Il existe également des bas qui arrivent jusqu'à mi-cuisse. Quel que soit le modèle choisi, la droguiste recommande de veiller à s'asseoir de manière à ce que les genoux forment un angle supérieur à 90° en cas de position assise prolongée. «Il est également bon de renforcer

le système veineux avant le voyage, par exemple en portant des chaussures spéciales qui stimulent l'équilibre et en bougeant suffisamment.»

Des bas qui rafraîchissent

Les drogueries disposent aussi de divers gels et sprays rafraîchissants, dont certains peuvent même être appliqués directement sur les bas. «Nous proposons des pommades et des gels à appliquer localement, qui ont un effet rafraîchissant et décongestionnant et qui allègent les jambes.» Elle dispose aussi de nombreuses préparations permettant de ren-



Surélevez et bougez vos jambes aussi souvent que possible. Rien de tel pour les soulager!



Les personnes qui font de longs voyages devraient porter des chaussures confortables. Les escarpins, eux, voyagent dans la valise!