



Se mettre à l'ombre: **stop aux allergies solaire**  
De grand secours en cas de plaies: **les multiples talents du pansement**  
Tout pour le bonheur des petits hôtes: **hôtels pour les familles**

Dès maintenant  
dans votre droguerie ou  
votre boîte aux lettres



20 conseils pour garder la ligne durant toute la vie!

# Garder sa silhouette sous contrôle



Sponsor de la championne du monde en course d'orientation



# yegi Baume pour vos pieds



**WILD** Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

www.wild-pharma.com

# Editorial

Echantillon de lecture

## Un souci qui pèse lourd

Qui ne connaît pas la fâcheuse tendance des journalistes, lorsqu'ils écrivent un éditorial, à vouloir faire partager leurs préoccupations personnelles au monde entier. A vrai dire, cela tient plus d'un besoin que d'une mode.

Vous l'avez deviné: moi aussi j'aimerais parler de moi, moi aussi je veux me confesser! Voici donc mon expérience concernant le souci le plus typiquement féminin qui existe: je parle bien sûr du problème du poids. Enfant, tout allait bien. Puis est venue la puberté et là, rien n'allait plus.

Je me sentais grosse. Aujourd'hui, quand je regarde les photos d'autrefois, je constate que ma perception était totalement faussée, comme pour beaucoup de femmes. Mon poids était tout à fait normal – je n'étais pas une brindille, mais j'étais de constitution normale. Comme toutes les jeunes filles, je me voyais alors dans un miroir déformant. S'ensuivirent des années d'oscillation dangereuse: trop, trop peu – avec un sentiment d'insatisfaction permanent. Mon comportement alimentaire et mes expérimentations en la matière auraient eu de quoi faire blémir d'effroi n'importe quelle diététicienne. La naissance de mon fils amena heureusement un tournant décisif. Je peux dire qu'il m'a mise au monde, à bien des égards, autant que je l'ai moi-même mis au monde. Tout à coup, j'avais les deux pieds bien ancrés sur terre. Désormais, ce fut limpide et simple – mon alimentation devint régulière et saine: de l'énergie pour moi et un modèle parental

à offrir à mon fils. Sérénité et stabilité sont entrés dans ma vie à travers mon alimentation. Quel soulagement! Mieux encore: c'est resté ainsi – mon poids est devenu normal, avec juste de légères oscillations sur la balance. C'est une question d'habitude. Suivez les conseils dans l'article d'Ann Kugler, en page 6, pour savoir comment accomplir ce processus avec succès.

«Comme toutes les jeunes filles, je me voyais alors dans un miroir déformant.»



**Katharina Rederer**  
rédactrice  
k.rederer@drogistenverband.ch

allsan Multivit

# Complément alimentaire ciblé sous forme compacte.

Contient 10 vitamines, de l'acide folique et de l'iode.



www.allsan.ch

## NOUVEAU Petit et compact.



Taille réelle



Biomed AG, 8600 Dübendorf  
© 2013 Biomed AG. All rights reserved. **BioMed**

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 Schneider (ase), responsable des médias grand public, a.schneider@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: Claudia Holzer

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



BIEN DANS SA PEAU

# Garder la ligne tout au long de la vie

Qui n'aimerait pas rester toute sa vie mince, souple et séduisant? Nous avons sélectionné les meilleurs trucs qui vous aideront à vous rapprocher de cet objectif – en douceur.

«La plupart des gens ne peuvent plus se permettre de manger à volonté», observe Susanne Früh-Eggimann, diététicienne diplômée ES. Ce qui n'est pas très agréable à entendre. Même les personnes dotées d'un poids normal devraient davantage s'organiser en matière d'alimentation pour conserver ce poids. Martin Tschumi, droguiste diplômé ES à la tête de la droguerie Droga Tschu-

mi, à Soleure, abonde en ce sens: «Je crois que de nombreuses personnes ont perdu le lien avec les aliments. De nos jours, la nourriture est disponible 24 heures sur 24 et ne nécessite presque aucun effort pour être avalée; il suffit d'allonger le bras et d'ouvrir un placard.» D'un autre côté, la publicité et la mode véhiculent une image complètement faussée: «Qui a déjà vu une femme de

1,60 mètre et de 130 kilos sur une publicité pour du cervelas? Personne. Même pour vanter les mérites de ce genre de produit, on choisit un modèle mince, séduisant et souriant», fait remarquer Susanne Früh-Eggimann – ce qui donne une image faussée de la réalité. Malgré tout, il existe des moyens d'être au clair votre vie durant avec vous-même et votre corps.

## 20 recommandations pour affiner votre corps

Susanne Früh-Eggimann énumère 20 conseils à suivre – simples, sérieux et adaptés au quotidien.

1.

Le principe de base, ce sont les **recommandations de la pyramide alimentaire** – même dans l'assiette; autrement dit, une portion doit être composée de 50% de fruits et légumes, d'un quart de glucides et d'un quart de protéines (poisson, viande et/ou produits laitiers). Plus 3 cuillères à soupe de bonnes graisses par jour.



2.

L'important, c'est de s'alimenter **régulièrement**.

Lorsqu'on mange, il faut **se concentrer sur le repas**. Pour ce qui est de lire le journal ou de surfer sur le Net, mieux vaut ne pas le faire en mangeant. En effet, si l'on ne regarde pas son assiette pendant un repas, le subconscient n'aura pas conscience de manger et l'on aura envie de manger davantage.

3.



4.

Prendre conscience de sa **représentation personnelle d'un repas dans son subconscient**. Un enfant ayant appris à manger un repas chaud à table et en famille deviendra un adulte incapable de considérer un repas froid, un pique-nique ou un en-cas pris sur le pouce comme un véritable repas. Alors que ce genre de repas fournit suffisamment de calories, la personne ne se sentira que difficilement rassasiée, pour des raisons psychologiques.

7.

Les **efforts** consentis pour atteindre le poids idéal doivent rester **surmontables**. Si l'on n'y arrive pas, c'est que le but fixé est irréaliste et qu'il faut l'adapter.

**Commencer par la salade ou la soupe**. Cela permet de ne pas se gaver du plat principal. Une manière de limiter les calories sans avoir faim.

8.

9.

**Eviter le stress et profiter du repas**. Si, au moment de manger, on pense aux kilos qu'on va prendre en mangeant, on perd tout le plaisir – sans compter la pression qui s'ajoute. Ce stress psychique contribue à la sécrétion des hormones du stress, comme le cortisol. Une hormone qui pousse à faire des réserves de lipides, tout en ralentissant la combustion des graisses et en augmentant les envies de sucré.



5.

Une alimentation saine dépend beaucoup d'une bonne **organisation et planification**. Si l'on n'a pas d'aliments frais à la maison, on aura tendance à ouvrir une boîte de conserve ou un surgelé. En planifiant bien ses achats, la moitié du chemin est déjà accomplie.

6.

**Interroger son comportement** et éventuellement le modifier. Nombreuses sont les habitudes alimentaires qui constituent une solution de facilité. Avaler un croissant, c'est vite fait; préparer un muesli avec des fruits frais demande quelques minutes de plus. On peut changer son comportement, mais tout doucement. Selon les chercheurs en psychologie, il faut en moyenne 5 ans avant qu'un nouveau comportement prenne véritablement le dessus.

