



Mesurer l'évolution de la température: **quand la fièvre monte**
Tensions et contractures naissent souvent de l'inactivité: **bougez-vous!**
L'acné peut sérieusement entamer l'estime de soi: **armez-vous contre les comédons**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Transformez la poutze en séance de remise en forme!

Nettoyer,
c'est du fitness

Echantillon de lecture

Editorial

Du temps, enfin!
 Tout le monde la connaît et lui consacre beaucoup de temps à la maison. Mais elle n'en est pas pour autant bienvenue. Combien de fois a-t-elle déjà rendu les adeptes du plumeau presque fous? A peine s'est-on installé tout fier dans son fauteuil en admirant les sols qu'on a fait briller à la sueur de son front que cet hôte indésirable est déjà de retour.
 La poussière. L'homme a trouvé une parade à presque tout ce qui le dérange. Mais la poussière s'accroche. A peine l'a-t-on repoussée derrière la porte qu'elle se réinstalle sans gêne et nous nargue dans tous les coins. Et si on abandonne la traque quelques jours, elle moutonne sans vergogne derrière les portes.
 Ne vous laissez plus démonter par ce compagnon gris, faites-vous en un ami. Ne combattez pas la poussière plus longtemps, considérez-la plutôt comme un pote qui vous défie amicalement. Montrez-lui ce que vous avez dans le ventre et mettez-la au pas tout en en profitant pour dynamiser votre forme. En avant la serpillère et l'aspirateur, ouste la poussière – sportivement et avec plaisir!
 Mais pas de rapports amicaux avec les pollens. Ils gâchent le printemps de trop nombreuses personnes. Mis à part quelques éternuements vigoureux et une utilisation accrue de mouchoirs, je m'en sors plutôt bien, je touche du bois. Si les pollens n'ont aucune pitié pour vous, vous trouverez dans cette édition quelques trucs et astuces pour pouvoir profiter malgré tout du printemps. Votre droguiste vous proposera comme toujours des solutions sur mesure.



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

«Combattre la poussière – une activité sportive mais aussi ludique!»

GESUNDHEIT, DIE INS OHR GEHT

4-teilige «Frühlingsfrische» im März

- Auf Sendung ab 4. März
› Putzschrank
- Auf Sendung ab 11. März
› Hausapotheke
- Auf Sendung ab 18. März
› Schminkkästchen
- Auf Sendung ab 25. März
› Kühlschrank

Partner: Die wöchentlichen Gesundheitssendungen werden präsentiert von der Online-Krankenkasse KPT und dem Schweizerischen Drogistenverband.



Dienstag 11.45 Uhr		Freitag 9.45 Uhr	
Montag (d) 9.30 Uhr		Montag (f) 9.40 Uhr	
Dienstag 13.20 Uhr		Montag 11.20 Uhr	
Dienstag 10.45 Uhr		Dienstag 10.15 Uhr	
Montag 13.20 Uhr		Mittwoch 9.45 Uhr	
Dienstag 10.15 Uhr		Dienstag 11.20 Uhr	

...und jederzeit zum Nachhören, Downloaden und Weiterempfehlen. www.vitagate.ch/radio



Abonnieren Sie den Tribune du droguiste und wählen Sie Ihr Ge-

Ballenberg Ein Museum voller Leben. Familien-Eintrittsticket (solange Vorrat). im Wert von Fr. 50.–	Glückscreme Aussergewöhnliche Farfalla Wohlfühlcreme für ein strahlendes Aussehen. Zert. Biocosmetik (NaTrue). im Wert von Fr. 47.80	Wohlfühlset Eduard Vogt Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause. im Wert von Fr. 58.–	Handpflegeset GOLOY 33 Hand Care Vitalize. Erfreuen auch Sie sich an schönen, gepflegten Händen und Nägeln. im Wert von Fr. 38.–	Sport-Set Der PERSKINDOL Performance Crackling-Spray und das MAGNESIUM VITAL Sport sind die idealen Partner für den Sport. im Wert von Fr. 49.–
---	--	--	--	---

Ja, ich bestelle den Tribune du droguiste im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.– (10 Hefte)
 2-Jahres-Abo à Fr. 48.– (20 Hefte)
 Schnupper-Abo à Fr. 13.– (5 Hefte)
 Preisbasis 2013 (inkl. MWSt.)

Bei Bestellung eines Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen).

- Geschenk Ballenberg
 Geschenk Glückscreme
 Geschenk Wohlfühlset
 Geschenk Handpflegeset
 Geschenk Sport-Set

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____ Bezahlung erfolgt per Rechnung an obenstehende Adresse.

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).

Datum _____ Unterschrift _____

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____

Bequem!
 Lieferung direkt nach Hause

Wertvoll!
 Etwas für die Gesundheit tun

Exklusiv!
 Geschenk nach Wahl

Talon einsenden an:
 Swissprinters St. Gallen AG, Aboservice, Fürstenlandstrasse 122, Postfach 2362, CH-9001 St. Gallen
 abo@Tribune du droguiste.ch
 Tel. 058 787 58 70, Fax 058 787 58 15

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.

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:** Corinne Futterlieb

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.

Concours photos de bébés

avec vote en ligne



Téléchargez jusqu'au 27 mai 2013 le plus beau portrait de votre bébé (3 ans maximum) sur notre galerie de photos sur www.vitagate.ch.

1^{er} prix:

Séance de photos, réalisée près de chez vous en Suisse par un professionnel, pour votre enfant d'une valeur de **1000 francs**.

2^e au 6^e prix:

Bons de 250 francs pour des aliments pour nourrissons.

Les prix sont sponsorisés par l'entreprise Holle Baby food Sàrl. Pensez à inviter vos amis et connaissances à voter pour votre enfant!

Les votes en ligne sont ouverts jusqu'au 31 mai 2013.

Bonne chance!



NETTOYAGE DE PRINTEMPS

Poutze fitness

Votre balance affiche quelques kilos de trop après les longs mois d'hiver? Et votre appartement aurait besoin d'un bon coup de chiffon? Alors faites d'une pierre deux coups: débarrassez-vous de vos kilos superflus en faisant votre grand nettoyage de printemps!

De récentes études le confirment: rien ne vaut l'activité physique quotidienne pour avoir une taille de guêpe et une santé de fer. Les personnes qui prennent régulièrement l'escalier, courent pour prendre leur bus ou descendent un arrêt avant d'arriver à destination peuvent ensuite se contenter d'aller au fitness pour le plaisir. Et pour parfaire leur programme de remise en forme, elles peuvent aussi se dépenser en époussetant et en passant la panosse. Car la grande poutze de printemps, effectuée à fond et dans les règles de l'art, est un programme de fitness à part entière. Surtout si l'on n'oublie pas de déplacer les meubles pour passer l'aspirateur jusque dans les moindres recoins – un exercice qui brûle jusqu'à 115 kilocalories par heure (voir le classement des activités ménagères, page 9).

Programme fitness inclus

«Si l'on nettoie à fond et de manière ergonomique, on peut parfaitement transformer la séance de poutze en programme de fitness, style Pilates. On peut ainsi faire des exercices d'extension et d'étirement. L'énergie se remet alors à circuler correctement et la respiration, profonde et régulière, stimule le corps et l'esprit», assure **Katharina Zaugg**, propriétaire d'une école de nettoyage et auteure de trois ouvrages sur le sujet – sujet auquel elle s'intéresse depuis près d'un quart de siècle. Elle est persuadée que le nettoyage est un excellent programme d'échauffement à effectuer avant une activité physique d'endurance. Voici donc les conseils qu'elle prodigue à tous ceux qui prévoient de procéder prochainement à la grande poutze printanière: «N'essayez pas de liquider au plus vite la corvée du nettoyage. Considérez plutôt cette activité comme une manière d'apporter un peu de calme dans le quotidien.» Comment faire? «Prenez le chiffon dans la main gauche si vous êtes droitier. Ou prenez un chiffon dans les deux mains et essayez d'épousseter de manière synchronisée», explique Katharina Zaugg. Une méthode qui rappellera certainement à un plus d'un lecteur les fameux exercices de la légendaire saga de «Karaté Kid»...

Notre spécialiste met en garde contre les «crampes de poutze précipitée». D'autant que le fait d'être constamment penché en avant ne fait qu'augmenter le risque d'accident. Et quand on sait que les accidents de ménage sont les accidents les plus fréquents, on saisit toute la pertinence de son conseil. Donc, en nettoyant, comme dans la vie en général, mieux vaut toujours

rester zen. Et ne pas hésiter à essayer de temps en temps de nouvelles choses pour s'amuser.

Les conseils poutze de la pro

- Faites vos nettoyages avec vos enfants et retrouvez la joie enfantine de nettoyer!
- Transmettez à votre enfant, dès son plus jeune âge, le plaisir des tâches ménagères. Cela lui permettra de mieux développer sa perception sensorielle. Pour ce faire, vous pouvez mettre l'enfant dans la baignoire et lui donner un chiffon ou une éponge imbibée d'eau de rose. Laissez-le ensuite s'amuser à nettoyer la baignoire.
- Si vous n'avez vraiment pas envie de procéder au grand nettoyage de printemps, vous pouvez aussi prévoir des petites séances de nettoyage. Par exemple le mercredi après-midi, quand les enfants ont congé. Ils peuvent alors vous donner un coup de main pendant deux ou trois heures – offrez-leur ensuite un peu d'argent de poche pour les remercier.
- Procédez avec délicatesse!
- Osez essayer quelque chose de nouveau

et de totalement loufoque: passez la poussière dans l'obscurité ou l'aspirateur dans le plus simple appareil. Cela met en branle de nouvelles énergies et provoque à coup sûr, ou presque, une expérience érotique exceptionnelle (ou du moins amusante).

- Organisez une fête printanière de nettoyage de fenêtr. Au menu: des boissons sympas, de petites choses à grignoter et quelques fenêtrages numérotés. Chaque invité lave deux fenêtrages et la corvée est liquidée en deux temps trois mouvements!
- Suivez un cours pour apprendre à astiquer dans les règles de l'art. Tout vous paraîtra ensuite beaucoup plus facile!
- Vaporisez un spray d'ambiance aux huiles essentielles sur votre chiffon. Ou versez-en quelques gouttes dans l'eau que vous utilisez pour laver les sols.
- Réfléchissez à ce qui pourrait rendre la séance de poutze plus agréable. Ecoutez une émission de radio captivante ou une musique de circonstance (voir à ce propos les chansons «poutze» préférées de notre rédaction, page 8).

Echantillon de lecture



Séance de nettoyage ou de karaté? La différence n'est pas si évidente!

Exercices de poutze

– Etirement dans l'encadrement

Prenez un torchon, humide et agréablement chaud, et posez-le n'importe où sur l'encadrement de la porte. Suivez ensuite les contours du chambranle: sur le côté, en bas, en haut. Puis changez de main. Si vous êtes grand, vous n'aurez aucun problème à atteindre le haut de l'encadrement, sinon, étirez-vous le plus pos-

Portrait

Katharina Zaugg est ethnologue, cheffe d'entreprise, formatrice d'adultes et auteure. Elle vit et travaille à Bâle. Mère d'une fille adulte, elle dirige aujourd'hui Mitenand Putzen Sàrl et l'école de nettoyage internationale Ka-Zaugg. Informations complémentaires: www.mitenand-putzen.ch

