Les légumes de saison regorgent de vitamines: **comment les cuisiner** En hiver, les tisanes réchauffent le cœur et le corps: **des recettes inédites** Même les enfants peuvent souffrir de cystite: **des aides douces** 





# Ménopause, changements hormonaux ou stress

... il y a de nombreuses causes pour la sécheresse vaginale



La première crème sans hormones contre la sécheresse vaginale avec applicateur. Vagisan® Crème lubrifiante. Et la joie de vivre revient.



Contre la sécheresse vaginale, il existe déjà différents produits à base de gel sans hormones. Cependant, pour de nombreuses femmes, il manque à ces « préparations aqueuses » le composant soin. Elle préféreraient utiliser une crème. Les crèmes disponibles sur prescription contiennent des hormones (l'œstrogène). Pour les femmes qui veulent ou doivent renoncer à l'application locale des hormones, Vagisan® Crème lubrifiante est la solution à double effet : elle hydrate et soigne en apportant des lipides, sans hormones.



www.vagisan.ch

## **Editorial**



«A force de tout différer, on se retrouve submergé par les tâches inachevées.»

### Repousser, c'est renoncer

Stop! Ne jetez surtout pas ce numéro de

la Tribune du droguiste sur la pile des magazines à lire. Sur cette tour de Pise vacillante que vous comptez abattre un jour... quand vous aurez le temps. Or ces piles de journaux et documents croissent, jaunissent et atterrissent tôt ou tard aux vieux papiers. Tant de connaissances et d'informations intéressantes qu'on se promet de lire plus tard et qui finissent au rebut sans jamais avoir été lues. Pourquoi ne devez-vous surtout pas repousser la lecture de ce magazine-ci, en particulier? Parce que notre rédactrice Ann Kugler vous explique justement ce qui se cache derrière cette tendance à tout remettre à demain. Une tendance qui peut virer au «blocage d'exécution». Un phénomène bien connu et plus fréquent qu'il n'y paraît, au nom barbare: la procrastination. Le procrastinateur part du principe que demain est un autre jour... Mais à force de tout différer, on se retrouve submergé par les tâches inachevées, la pression monte et l'estime de soi en prend un coup... On peut même le payer très cher: pénalités pour avoir oublié de remplir sa déclaration d'impôts, frais de rappels pour des factures impayées ou même menaces de mise aux pourpas ce magazine de côté dans l'intention de le lire plus tard. Rendez-vous page 8 et découvrez comment votre vie peut redevenir plus simple et plus légère. Comment réussir non seulement à maîtriser à vos piles de paperasse mais aussi à reprendre le contrôle de votre vie. Lisez donc... maintenant! Pas demain!

Je vous souhaite, sans plus attendre, une bonne lecture.



Katharina Rederer rédactrice k.rederer@drogistenverband.ch

printed in

Impressum 32<sup>e</sup> 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; Nadja Mühlemann (nm), responsable rédactionnelle, n.muehlemann@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; Manuel Fischer (mf), m.fischer@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: Nadia Bally, responsable, n.bally@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@drogistenstern.ch Mise en page: Stephan Oeschger 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 info@drogistenverband.ch ou par téléphone au 032 328 50 30.

suites. Cela vous rappelle peut-

être vos propres listes intermi-

nables de travaux à liquider?

Alors, pour une fois, ne mettez

Pour votre achat discret – sans parole

### 1x Vagisan® Crème lubrifiante, s'il vous plait

Pharmacode 4445578

Votre pharmacie ou votre droguerie vous accueillera volontiers avec ce coupon. Les pharmaciens et les droguistes sauront alors que vous désirez acheter Vagisan® Crème lubrifiante.



Alcina AG, 4132 Muttenz

**PROCRASTINATION** 

# Demain, demain, toujours demain

Certaines personnes ne peuvent s'empêcher de remettre à demain ce qu'elles devraient faire aujourd'hui. Même si ces atermoiements peuvent avoir de sérieuses conséquences. Deux expertes des blocages d'exécution expliquent ce qui se cache derrière ce comportement et où trouver de l'aide.

Mercredi, je voulais commencer à écrire cet article. Et nous sommes déjà vendre-di. Que s'est-il passé? C'est simple, j'ai repoussé le moment de m'y mettre. Parce que mille et une choses se sont passées entre-temps. Ça n'a rien de tragique, c'est tout simplement humain. Vraiment?

«Je promets sans arrêt de ne plus repousser les travaux de routine. Mais ils sont parfois tellement ennuyeux que je laisse passer beaucoup de temps avant de m'y mettre», nous confie Sari Wettstein, directrice d'un EMS à Berne. Cette tendance se manifeste notamment au moment de remplir la déclaration d'impôts annuelle ou d'établir l'ordre du jour d'une séance. «Je suis une libre penseuse, je me sens à l'étroit quand je dois effectuer de telles tâches», poursuit notre interlocutrice. «Elles bloquent ma pensée créatrice. Je préfère donc trouver des excuses innovantes pour justifier mes étourderies. A l'inverse, je liquide rapidement et sans attendre les tâches plus compliquées.» Mais la déclaration d'impôts et les ordres du jour sont aussi importants et ces documents doivent être remplis avec soin. Sans compter que notre société n'a pas beaucoup d'indulgence pour les étourderies

Un collègue journaliste doit aussi lutter contre sa tendance à tout différer. «J'oublie toujours d'envoyer à temps mes justificatifs de frais médicaux à mon assurance-maladie. Bien que cela me permettrait de récupérer de l'argent, je n'arrive tout simplement pas à envoyer ces documents», admet-il. Et cette tendance se manifeste aussi dans d'autres domaines. «Chaque fois que je pense à me mettre au fitness, une petite voix intérieure me susurre que demain sera certainement un meilleur jour pour pratiquer une activité sportive», confie-t-il en souriant.

Dans ma recherche de «victimes de l'atermoiement», je découvre une longue liste de «tâches repoussées»: vider la boîte aux lettres, téléphoner régulièrement aux parents ou aux beaux-parents, faire les courses, pomper les pneus du vélo, etc. La liste pourrait s'étendre à l'infini. Et il ne se trouve certainement personne pour oser prétendre n'avoir jamais repoussé quoi que ce soit au lendemain. Moi la première!

#### Pas si grave?

Visiblement, il s'agit donc d'un comportement tout à fait normal. Pourquoi s'en inquiéter? J'ai posé la question à Sylvia Kohli dont le travail consiste à aider les

### Ces fleurs de Bach peuvent vous aider

N° 1 Agrimony: la personne refoule les choses désagréables; elle fait comme si tout était parfaitement en ordre, même si ce n'est pas le cas. Agrimony aide à être plus sincère – du moins envers soi-même.

N° 7 Chestnut Bud: la personne n'est jamais vraiment à son affaire; elle est distraite, reste superficielle et ne tire pas assez les leçons de ses expériences; intérieurement, elle est toujours en avance sur la réalité. Chestnut Bud est le remède pour développer les capacités d'apprentissage et apprendre à s'attaquer aussi aux choses désagréables.

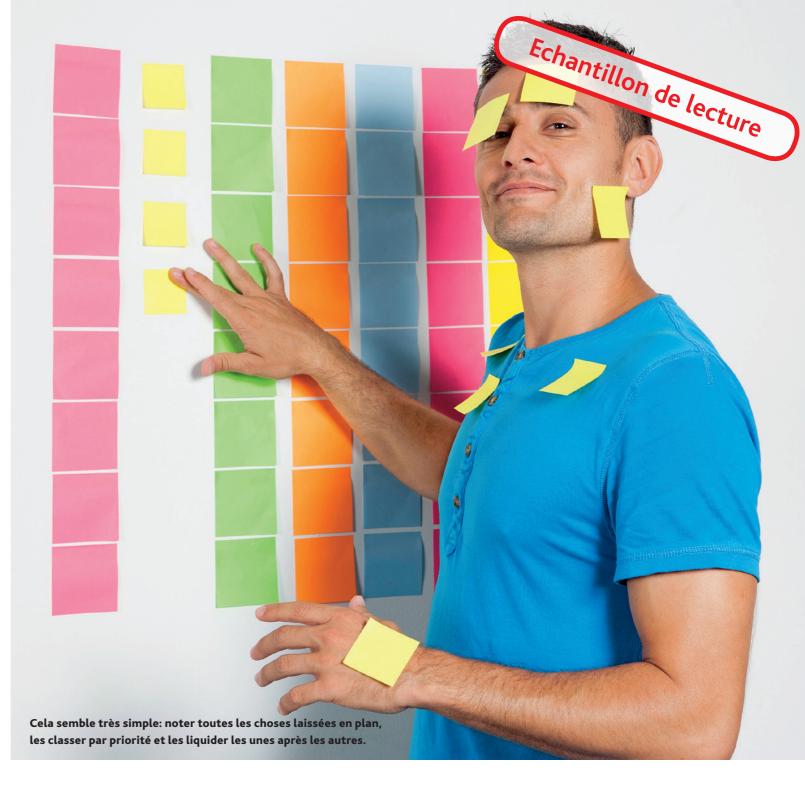
N° 9 Clematis: la personne semble distraite et inattentive; elle manque d'intérêt pour tout. Clematis est la fleur qui incite à être plus présent et plus attentif.

N° 28 Scleranthus: incapable de prendre des décisions, la personne se sent déchirée intérieurement; elle est vite débordée par ses émotions et dépassée; elle balance entre deux possibilités. Scleranthus aide à prendre des décisions et permet donc de voir les choses plus clairement.

N° 36 Wild oat: la personne peine à se décider et se sent dépassée parce qu'elle prend en compte trop de désirs, de possibilités et de chemins différents. Wild oat aide à se fixer des priorités et à les respecter.

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Les mélanges de fleurs de Bach devraient toujours être préparés de manière individuelle par un spécialiste. Votre droguiste vous renseignera volontiers.

Sources: Matthias Eisele und Arndt Spieth: Bach-Blütentherapie. Beratung und Anwendung, Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart, 2008, ISBN 978-3-76924-607-0



gens à mettre de l'ordre dans leur vie et à prendre en main toutes les tâches laissées en plan. Elle ne croit pas que le fait de différer quelque chose soit un problème en soi. Mais c'est la société qui réprouve ce comportement. «Repousser les choses n'est pas toujours grave et il ne faut pas immédiatement chercher à modifier son comportement. Ce n'est que lorsqu'on commence à en souffrir qu'il convient d'agir», assure Sylvia Kohli, directrice du «Büro für klare Verhältnisse» («Bureau pour des situations claires») à Berne. Elle ajoute: «Je pense que chaque individu doit décider pour lui-même de

quelle manière il entend gérer son quotidien.» Certaines personnes souffrent déjà si elles ont un quart d'heure de retard une fois par année. D'autres n'y voient aucun problème et se permettent sans autre quelques petits «oublis» de temps en temps.

### Dans les cabanes d'alpage et à la table de la cuisine

«Repousser sans cesse les choses peut devenir problématique lorsque cela pousse la personne à commettre une faute et l'oblige ensuite à devoir payer une amende alors qu'elle n'en a pas les moyens», remarque Ruth Joss, ergothérapeute. Ou à payer plus d'impôts parce qu'elle n'a pas rempli sa déclaration dans les temps et qu'elle se voit taxée d'office. Ou encore à priver un chômeur des allocations de la caisse de chômage auxquelles il aurait droit parce qu'il ne parvient tout simplement pas à écrire ses lettres de postulation. «De telles situations sont dramatiques», souligne Ruth Joss. Dans son cabinet, les personnes concernées parviennent enfin à se concentrer pour remplir leurs documents. «Ce qu'elles seraient incapables de faire à la maison», assure l'ergothéra-