



La Tribune du droguiste
gratuite dans
votre droguerie.



MANGER... ELIMINER!

FESTINS SANS SOUCI _8

Comment préparer au mieux le système digestif aux agapes de fin d'année.

SOMMEIL SAIN _30

Des astuces pour bien s'endormir sans compter les moutons.

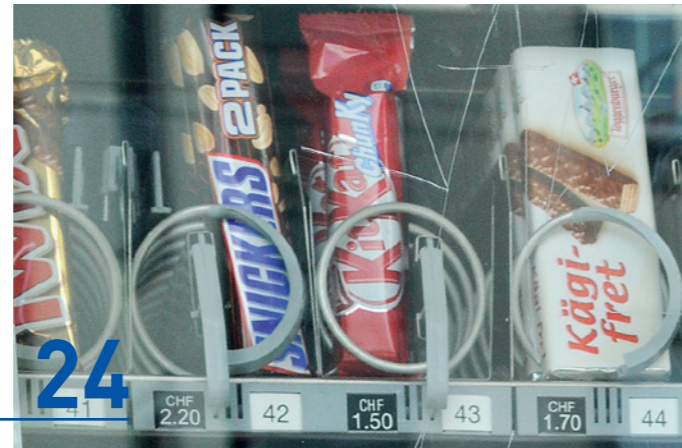
TROUBLE FRÉQUENT _38

Les bonnes méthodes pour éviter les cystites à répétition.

Echantillon de lecture

DES COLLATIONS GOURMANDES

Il n'y a pas que les barres chocolatées. Il existe aussi des en-cas sains pour diversifier l'alimentation quotidienne.

**DES SOINS POUR L'HIVER**

Découvrez comment préserver la douceur de vos mains durant toute la saison froide.

**LE FEU ET LA GLACE**

Pour soulager les douleurs rhumatismales, on peut recourir aux thérapies d'accompagnement basées sur la chaleur ou le froid.

**DES INFECTIONS DOULOUREUSES**

Les cystites sont très pénibles et peuvent facilement devenir chroniques.

**SOMMAIRE**

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 SÉANCES RELAX AU PETIT COIN
Digérer sans problème les copieux festins de fin d'année.
- 13 BROCHURE: «HOMÉOPATHIE»
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 SOINS DE LA PEAU
Garder les mains douces malgré le froid et les frimas.
- 19 AFFAIRES D'HOMMES
- 20 UN AUTRE REGARD SUR LE MONDE
Être créatif, c'est porter un regard différent sur ce qui nous entoure.
- 24 GRIGNOTER SANS REMORDS
Des en-cas sains pour diversifier notre alimentation.
- 26 CHAUD OU FROID?
Deux thérapies d'accompagnement pour soulager les douleurs rhumatismales.
- 30 ON NE COMPTE PLUS LES MOUTONS!
Il existe d'autres méthodes pour retrouver le sommeil.
- 35 MOTS FLÉCHÉS
- 36 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 38 DES DOULEURS PÉNIBLES
Nos conseils pour que les cystites ne soient plus qu'un mauvais souvenir.
- 41 LE PIONNIER DES HERBES SÈCHES
Ernst Flückiger est passé maître dans l'art de cultiver les herbes médicinales et aromatiques.
- 42 PETITE GLANDE, GROS SOUCIS
En dépit de sa petite taille, la prostate cause de gros problèmes aux hommes.
- 44 S'ENVOLER... UN RÊVE!
Découvrez l'ivresse des hauteurs avec le pilote Bruno Minder.
- 46 À VENIR
La Tribune du droguiste de décembre 2010.

LE POINT SUR LA DIGESTION

Les repas de fin d'année sont souvent gras et copieux. Découvrez comment aider votre système digestif à supporter les festins de l'Avent.

Echantillon de lecture



CRAMPES ET BALLONNEMENTS

Séances relax au petit coin

En cette période de fêtes, le système digestif est mis à rude épreuve. Alors, à défaut de manger équilibré lors de réunions de fin d'année, on peut soulager estomac et intestin par quelques mesures simples.

Peter Hermann a passé beaucoup de temps au petit coin. Il est resté des heures durant aux toilettes. L'hiver dernier, ce graphiste de 40 ans a rapporté un souvenir aussi désagréable qu'indésirable d'un séjour dans les mers du Sud: des bactéries du genre *Shigella*. Ces bactéries pathogènes se transmettent par de l'eau ou des aliments contaminés ou par les mouches. Ces parasites intestinaux, en forme de bâtonnet, provoquent généralement des diarrhées aiguës – aussi appelées dysenterie bacillaire ou shigellose. Malgré ses séances interminables sur le «trône», Peter Hermann n'a pas perdu son sens de l'humour et commente aujourd'hui sa mésaventure: «Cela aurait pu être pire. Finalement la diarrhée et la fièvre n'étaient pas trop fortes.» Considérant que d'autres malades peuvent souffrir de raideur de la

nuque ou d'apathie, voire d'insuffisance rénale ou d'anémie, Peter Hermann a effectivement eu de la chance. Il ne faut pas plaisanter avec la shigellose – tout cas doit d'ailleurs obligatoirement être déclaré. Après avoir pris les antibiotiques prescrits par son médecin, le graphiste a vu son état «s'améliorer progressivement et la fièvre retomber». Cet exemple démontre que fuir l'hiver dans des contrées plus clémentes peut être une rude épreuve pour les intestins. Car les agents pathogènes aux noms évocateurs tels que rotavirus, bactéries coliformes, staphylocoques, salmonelles, *Campylobacter jejuni* ou justement *Shigella*, ne pullulent pas seulement dans les eaux ou les aliments souillés mais peuvent aussi être transmis par les animaux ou par de simples poignées de main.

Qui veut voyager loin...

Grand amateur de voyages, le graphiste bernois reprendra l'avion cet hiver. Destination: l'Inde. «Mais j'ai tiré les enseignements de ma mésaventure: cette fois, je serai un peu plus prudent et je me protégerai mieux», assure Peter Hermann. Un comportement qu'Urs Hüttinger, droguiste ES à la droguerie Droga de Thoune, ne peut qu'approuver. Pour que la diarrhée ne sabote pas les vacances, le droguiste conseille aux voyageurs de «respecter quelques règles simples mais efficaces». Il s'agit avant tout d'assurer le bon fonctionnement des intestins et de soutenir la flore intestinale. Pour prévenir et soigner les problèmes aigus, Urs Hüttinger recommande les mesures suivantes:

– En prévention, prendre des préparations contenant soit de la levure médici-

nale (*Saccharomyces boulardii*) soit des bactéries intestinales (*Enterococcus faecium*). Un mélange spagyrique à base de camomille, d'écorce de quinquina, de noix vomique, de chardon-Marie et de mélisse convient également. Commencer le traitement avant le départ et le poursuivre pendant toute la durée des vacances. Pris régulièrement, ces produits forment une paroi de protection biologique dans les intestins et renforcent la flore intestinale. Ce qui peut prévenir l'intrusion d'agents pathogènes dans les intestins ou la prolifération des germes présents. Ces produits, qui conviennent aussi aux enfants, préviennent donc la diarrhée avant même les premiers symptômes.

– Il faudrait également emporter les fameux comprimés ou capsules de charbon. Il s'agit là des premiers remèdes administrés en cas de diarrhée. On peut aussi recourir à *Arsenicum album*, sous forme homéopathique, et aux teintures spagyriques *vaccinium* (myrtille) ou *Okoubaka*. Ces remèdes permettent de désintoxiquer l'organisme.

– Le psyllium s'utilise en prévention, mais aussi en cas de diarrhée ou de constipation. Cette graine mucilagineuse contient des fibres qui peuvent se gonfler d'eau – ce qui, en cas de constipation, permet d'augmenter le volume des selles et provoque un réflexe de vidange intestinale. A l'inverse, en cas de diarrhée, le psyllium rend les selles plus solides et ralentit le transit.

– Se laver les mains avec des lingettes hygiéniques et/ou des solutions désinfectantes. Les deux sont simples à utiliser et peuvent facilement se glisser dans tous les sacs de voyage.

– Ne consommer que des boissons embouteillées et encapsulées ouvertes devant soi pour éviter les infections.

– Renoncer aux glaçons.

– Eviter les plats qui contiennent du lait ou des œufs crus.

– Ne pas s'aventurer dans des eaux stagnantes qui sont souvent souillées par de dangereux parasites, susceptibles de provoquer des diarrhées.

– Se laver les dents avec de l'eau minérale en bouteille.

Peter Hermann a bien noté tous ces conseils et assure en souriant qu'il suivra aussi une autre règle simplissime mais essentielle: ne consommer que des aliments cuits, frits ou pelés.

Le défi du buffet de Noël

Tandis que les uns planifient leurs vacances d'hiver sous les tropiques, d'autres sont déjà plongés dans leurs livres de cuisine à la recherche des délicieuses spécialités qu'ils serviront le soir de Noël. Il y a certes peu de risques que des agents pathogènes se tiennent en embuscade dans les spécialités servies ce soir-là. Il n'empêche que ces ripailles peuvent sérieusement surcharger le système digestif. «Mieux vaut stimuler la production de sucs digestifs avant le repas», conseille Urs Hüttinger. Par exemple en épicant les feuilletés et les canapés de l'apéritif avec de l'anis ou du cumin. Ne pas hésiter à parfumer également le plat principal et le dessert avec des herbes ou des épices qui stimulent la digestion. Relever la salade avec du basilic ou de l'origan, épicer le rôti de porc avec de