

astrea⁺ bulletin

VIE ET SANTÉ

Mystery Shopping

Les clients mystères
comme outil de
management

Espèces invasives

Venus pour nuire

Prêt pour l'entretien client

Cœliaquie: plus qu'une intolérance



Bisglycinate de magnésium.

Maintenant aussi en rose.

Nouveau
disponible dès
maintenant

MAGNESIUM BIOMED®
GLYCINAT **NEW**

Magnesium Bisglycinate
100% organic

Ernährungsergänzungsmittel mit **125 mg / 5.1 mmol**
Magnesium in pflanzlicher Kapselhülle

Complément alimentaire avec **125 mg / 5.1 mmol**
de magnésium dans une enveloppe de capsule végétale

50 Kapseln / capsules

PUR

**Notre réponse aux
besoins actuels des
clients.**

magnesium-biomed.ch

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une
alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

BIOMED®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG 05/2026. All rights reserved.



Chère lectrice, cher lecteur

Selon d'anciennes légendes, un dragon l'aurait dévorée ou un loup l'aurait emportée comme proie lorsque sa lumière s'est éteinte. Aujourd'hui, nous savons pourquoi le soleil peut s'obscurcir en plein jour. Un tel spectacle céleste sera visible le 12 août en Suisse. Vous découvrirez dans notre contribution à partir de la page 5 quelle interaction de conditions astronomiques se cache derrière une éclipse solaire.

La qualité des prestations peut être observée et mesurée de manière occulte grâce à des enquêtes mystères. De plus, les achats mystères peuvent être utilisés comme un instrument efficace de gestion et de contrôle. À partir de la page 24, vous découvrirez comment améliorer la qualité du service et du conseil grâce à des ventes tests dans les commerces et comment sensibiliser votre personnel aux facteurs de vente essentiels.

Le thème de la maladie cœliaque est abordé dans cette édition dans la rubrique «Prêt pour l'entretien client» à partir de la page 19. La maladie cœliaque n'est pas une intolérance alimentaire, mais une maladie auto-immune grave de l'intestin grêle déclenchée par le gluten. Nous abordons les symptômes et le diagnostic, indiquons quels aliments et boissons doivent être évités et précisons que des produits de substitution sont disponibles en pharmacie et en droguerie.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Jörg Lendenmann

rédacteur



IMPRESSUM

Édition

Healthcare Consulting Group SA
Siège Social: Baarerstrasse 112,
6300 Zug
Adresse postale: Hauptstrasse 10,
5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31, info@hcg-ag.ch,
astrea-bulletin.ch

Direction de l'édition

Martin Bürki

Rédaction

Jörg Lendenmann

Textes de cette édition:

Klaus Duffner, Jörg Lendenmann,
Monika Lenzer, Corinna Mühlhausen,
Fabrice Müller, Martin Saurer,
Christiane Schittny, Cornelia Steck,
Alexander Vögtli

Traduction

Camille Rochat

Publicité

Thomas Schwabe, +41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch
Martin Bürki, +41 79 815 14 62
martin.buerki@hcg-ag.ch

Tirage total

11 000 exemplaires
ISSN 2813-9259

Édition

8 - août 2026

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH

Production

Kromer Print AG

L'entreprise SA vous informe

Tous les articles précédés de ce bandeau et du nom de la société, ainsi que les tendances du marché, sont des informations sur le marché. L'entreprise concernée assume la responsabilité du contenu de ces textes, images et informations.

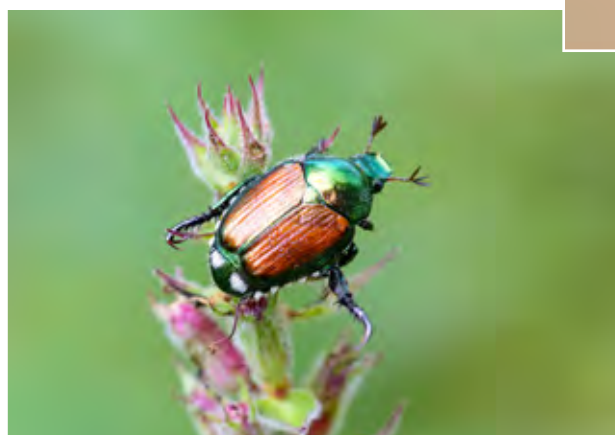
Copyright

Tous les textes et illustrations sont protégés par la loi sur le droit d'auteur. La réimpression, l'intégration à des services en ligne et la reproduction des contenus rédactionnels, y compris leur sauvegarde et leur utilisation sur des supports de données optiques ou électroniques, ne sont autorisées qu'avec l'accord écrit de Healthcare Consulting Group SA.

imprimé en
suisse



5



8



19



30

Savoir

- 5 Quand la lune masque le soleil
Éclipses solaires
- 7 Rubrique «Baromètre des tendances»
Living Colors
- 8 Venus pour nuire
Espèces invasives en Suisse
- 12 Savoir en bref
- 14 Optimiser la digestion et le métabolisme
Médecine F.-X.-Mayr
- 16 Le saviez-vous?

PharmacieExtra

- 19 Prêt pour l'entretien client
Cœliaquie
- 24 Qualité du service lors de «tests mystères»
Les clients mystères comme outil
de management
- 28 Poisons
Thallium – La mort en plusieurs étapes
- 30 Série plantes médicinales
Tilleul
- 31 Rubrique «Complémentaire»
Des garde-fous clairs pour la vente
par correspondance

Prochaine édition astreaBULLETIN:
1^{ère} septembre 2026



Savoir

Quand la lune masque le soleil

Éclipses solaires Le 12 août 2026, une éclipse solaire traversera l'Europe. Les éclipses constituent l'un des phénomènes naturels les plus impressionnants qui soient. En l'espace de quelques minutes, le ciel s'assombrit, la température baisse et les étoiles deviennent visibles. Qu'y a-t-il derrière ce spectacle céleste?

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Autrefois, les éclipses solaires étaient des événements effrayants. Elles survenaient de manière inattendue et étaient donc souvent considérées comme des signes d'avertissement de la part des dieux. Dans la Chine ancienne, on croyait qu'un dragon dévorait le soleil. Les gens frappaient sur des tambours pour chasser le monstre. Selon une tradition nordique, deux loups poursuivaient le soleil et la lune dans le ciel. Si un loup rattrapait sa proie, le soleil ou la lune s'obscurcissait. Pourtant, les Babyloniens avaient déjà identifié des schémas réguliers. Ils développèrent les premières méthodes de prédiction des éclipses, posant ainsi une pierre angulaire de l'astronomie scientifique.

Un jeu de hasard cosmique

Aujourd'hui, une éclipse peut être calculée avec une précision remarquable. Elle se produit lorsque la lune s'interpose exactement entre la terre et le soleil, masquant partiellement ou totalement la lumière de ce dernier. À première vue, cela semble simple, mais il s'agit en réalité d'une interaction remarquable de conditions astronomiques.

Le soleil a un diamètre d'environ 1,4 million de kilomètres et est environ 400 fois plus grand que la lune. En même temps, il est également situé environ 400 fois plus loin de la terre. De ce fait, le soleil et la lune apparaissent presque de la même taille dans le ciel lorsqu'ils sont observés depuis la terre. Ce hasard extraordinaire rend les éclipses totales possibles.

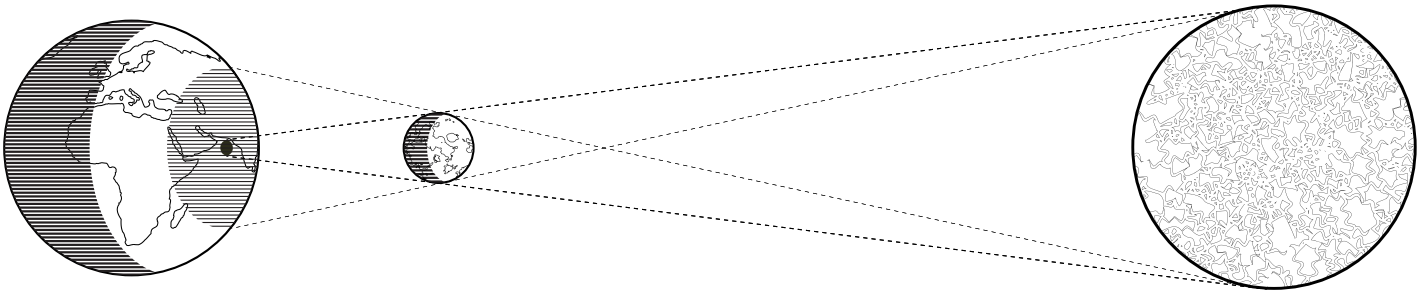


Schéma d'une éclipse solaire.

Le fait qu'une éclipse solaire ne se produise que très rarement est dû au fait que la lune orbite autour de la terre sur une trajectoire légèrement inclinée. La plupart du temps, elle passe donc au-dessus ou au-dessous de l'axe terre-soleil et ne masque pas le disque solaire. Une éclipse ne se produit que lorsque le soleil, la lune et la terre sont exactement alignés.

La physique derrière l'ombre

Lors d'une éclipse solaire, la lune projette une ombre dans l'espace. Cette ombre se compose de deux zones: l'ombre propre (ombre totale) et la pénombre. Quiconque se trouve sur la terre à l'intérieur de l'ombre totale vit une éclipse solaire totale. Le ciel s'assombrit de manière dramatique et l'atmosphère solaire – appelée couronne – devient visible. Dans la pénombre, le soleil n'apparaît que partiellement couvert. La luminosité diminue certes, mais un obscurcissement complet n'a pas lieu.

L'ombre totale se déplace à une vitesse de plusieurs milliers de kilomètres par heure à la surface de la terre. C'est pourquoi la totalité ne dure généralement que quelques minutes en un lieu donné.



Lors d'une éclipse partielle, la lune ne masque qu'une partie du disque solaire.

«Lorsque le soleil, la lune et la terre sont exactement alignés, une éclipse se produit.»

Éclipse solaire n'est pas synonyme d'éclipse solaire

En astronomie, on distingue trois formes principales d'éclipses solaires:

- > L'éclipse totale est la forme la plus spectaculaire. Elle se produit lorsque la lune recouvre entièrement le soleil. Des étoiles ou des planètes brillantes deviennent souvent visibles, tout comme des protubérances, d'immenses jets de plasma en forme d'arcs ou de flammes projetés loin dans l'espace au-dessus de la surface solaire. L'environnement s'assombrit considérablement.
- > Lors d'une éclipse partielle, la lune ne masque qu'une partie du disque solaire. Selon le lieu, l'occultation peut aller de quelques pour-cent à la quasi-totalité du soleil.
- > L'orbite lunaire n'étant pas parfaitement circulaire, une éclipse annulaire se produit également de temps à autre. Si la lune est particulièrement éloignée de la terre à ce moment-là, elle apparaît légèrement plus petite que le soleil. Elle ne peut alors pas recouvrir complètement le disque solaire. À la place, un anneau lumineux brillant reste visible – le fameux anneau de feu.

Une aubaine pour l'astronomie

Les éclipses solaires ont fait progresser la science de manière décisive. Bien avant l'existence des satellites, elles offraient la seule possibilité d'étudier directement la couronne solaire. Ce phénomène a également contribué de manière significative à vérifier des théories physiques, telles que la théorie de la relativité d'Einstein. Aujourd'hui encore, les éclipses servent à la recherche. Elles fournissent des informations précieuses, par exemple sur les champs magnétiques du soleil ou la dynamique de l'atmosphère solaire.

Éclipses solaires en Europe

En l'espace de deux ans et demi, trois éclipses importantes seront visibles principalement en Espagne: le 12 août 2026, une éclipse solaire totale traversera des parties du nord de l'Espagne. Des villes comme Burgos, Bilbao ou Saragosse se trouvent dans la zone de totalité et nous offriront une éclipse solaire totale. Dès le 2 août 2027, la prochaine éclipse solaire totale suivra dans le sud du pays. Elle est considérée comme particulièrement attractive car la durée de la totalité peut atteindre plus de quatre minutes dans certaines régions d'Espagne. De tels obscurcissements prolongés sont rares. Enfin, le 26 janvier 2028, s'ajoutera une éclipse solaire annulaire. Le caractéristique anneau de feu apparaîtra alors dans le ciel.

Observation en Suisse

En Suisse aussi, l'éclipse solaire du 12 août 2026 sera impressionnante à observer – non pas totale, mais partielle. Selon la région, jusqu'à 92 % de la surface solaire sera masquée par la lune. L'occultation maximale sera atteinte en soirée, alors que le soleil sera déjà en train de se coucher. Les zones surélevées offrant une vue dégagée vers l'ouest constitueront de bonnes opportunités d'observation.

Pour l'observation, la règle suivante s'applique: même lors d'une éclipse partielle, le regard direct vers le soleil est dangereux. Il faut impérativement utiliser des lunettes d'éclipse solaire certifiées afin d'éviter des lésions rétinienne. <

Christiane Schittny est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour diverses revues, principalement dans les domaines de la santé, des sciences naturelles, de l'écologie et des voyages.



Des lunettes d'éclipse solaire certifiées protègent les yeux lorsque l'on souhaite observer ce phénomène naturel.

BAROMÈTRE DES TENDANCES

Living Colors

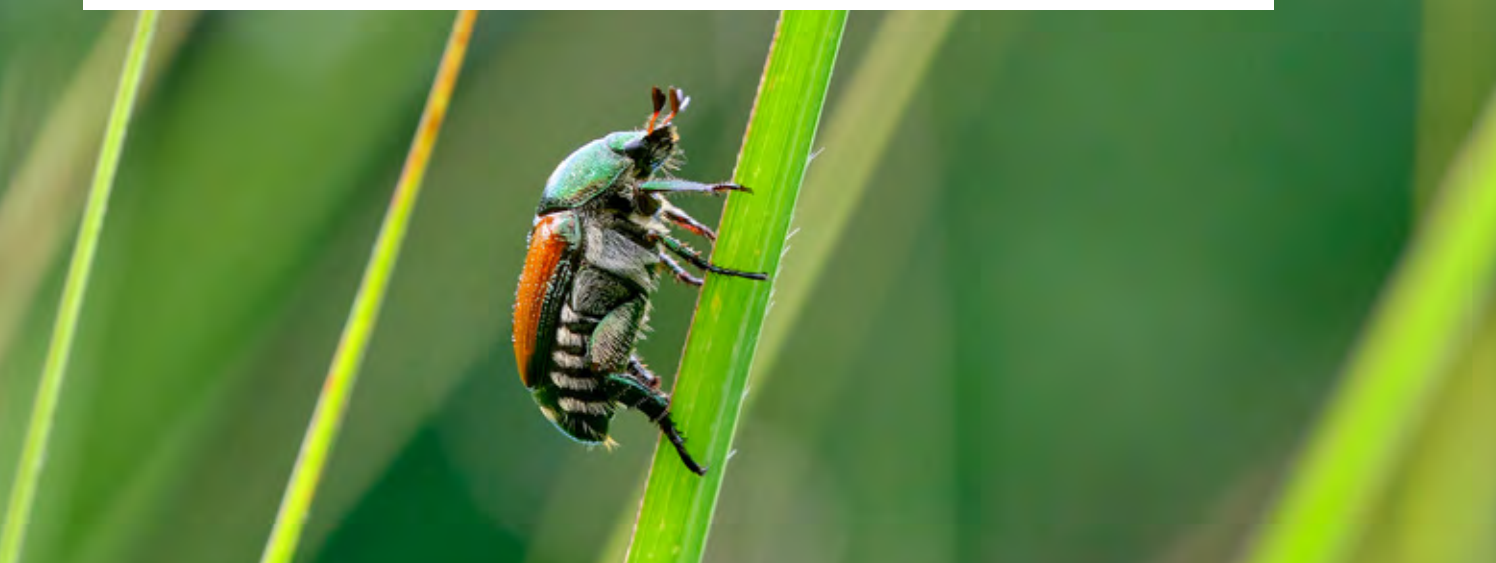
À l'échelle mondiale, le changement climatique se manifeste principalement dans les villes: à Singapour, par exemple, la température moyenne a déjà augmenté de 0,2 à 0,3 degré par décennie depuis l'année 1980. Il n'est donc pas surprenant que des mesures soient recherchées activement afin de réduire efficacement et sans grand effort la température dans les espaces intérieurs – et d'améliorer ainsi le bien-être et la santé des personnes. Une attention particulière est portée sur de nouvelles peintures. Appliquées ultérieurement sur les façades, les toits ou dans les espaces intérieurs, ces nouvelles formulations doivent contribuer à absorber la lumière du soleil, à réduire les coûts énergétiques lors de l'utilisation de la climatisation et, par la même occasion, à minimiser l'empreinte écologique. Cela est notamment rendu possible par la nouvelle «Cyanoskin» en provenance de Grande-Bretagne, une peinture capable de simuler le processus de la photosynthèse et fonctionnant de manière similaire à un tapis d'algues mural.

Car cela fait partie du problème: plus les émissions de CO₂ sont élevées, plus la Terre se réchauffe rapidement. Plus les villes sont chaudes, plus on utilise de systèmes de climatisation générateurs de CO₂. Des chercheurs de diverses universités font désormais état de succès dans le développement de peintures climatiquement neutres – qui s'avèrent également esthétiques. Alors que les premières versions de ces peintures vivantes se déclinaient exclusivement dans des tons métalliques, ces nouvelles peintures miracles sont désormais disponibles dans une grande variété de nuances vives. Le leader du secteur, Dulux, fait également parler de lui: ses développeurs ont réussi à concevoir une nouvelle peinture jaune vif servant de protection contre les insectes vecteurs de maladies. Chez le constructeur automobile Nissan, on expérimente en outre un vernis spécial qui permet d'abaisser la température sur la surface extérieure et dans l'habitacle d'un véhicule – une solution idéale pour préserver les batteries des voitures électriques et accroître le bien-être des occupants.

Corinna Mühlhausen

Venus pour nuire

Espèces invasives en Suisse Les espèces invasives introduites par l'être humain dans de nouveaux écosystèmes sont généralement «venues pour rester». Elles supplantent les espèces indigènes, modifient les habitats, causent des dommages économiques ou peuvent même menacer la santé humaine. En Suisse aussi, beaucoup sont déjà bien établies.



TEXTE: KLAUS DUFFNER

En principe, il convient de distinguer les espèces exotiques des espèces exotiques invasives. Alors que la plupart des espèces exotiques s'intègrent discrètement dans nos écosystèmes et que nous profitons même de certaines d'entre elles, les espèces exotiques invasives sont sources de problèmes. Elles supplantent les espèces indigènes et causent divers dommages économiques. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) a publié à ce sujet un aperçu détaillé il y a quelques années.¹

Près de 200 espèces invasives

Actuellement, un total de 1305 espèces exotiques est recensé en Suisse, dont 430 animaux (parmi lesquels près de la moitié sont des insectes), 730 plantes et 145 champignons. Parmi elles, 197 sont considérées comme invasives, à savoir 85 animaux (dont 42 vertébrés), 89 plantes et 23 champignons. La plupart d'entre elles proviennent d'Asie (41%) et d'Amérique du Nord (30%). La majeure partie de ces espèces devenant problématiques à un moment donné a été introduite intentionnellement, puis

s'est échappée de captivités, de jardins ou de serres (41%); les plantes y représentent le groupe le plus fortement représenté. Une espèce sur cinq a été introduite involontairement (par exemple en tant que passager clandestin), les invertébrés constituant ici la part la plus importante. Il est remarquable que 16 % des espèces invasives aient été délibérément relâchées ou disséminées.

Introduites comme plantes mellifères

Parmi les plantes exotiques établies en Suisse, la grande majorité (près de 90 %) est classée comme inoffensive pour l'être humain et l'environnement. Beaucoup d'entre elles, comme la véronique de Perse, sont perçues comme un enrichissement coloré de notre flore. Parmi les 88 plantes invasives préoccupantes, la berce du Caucase et la verge d'or du Canada figurent parmi les espèces les plus connues. Ces deux néophytes ont été introduites comme plantes mellifères avant de s'émanciper. Alors que la sève de la berce du Caucase peut provoquer de graves cloques semblables à des brûlures, la verge d'or représente plutôt un danger en raison de sa dominance. En effet, sur certaines surfaces colonisées par la verge d'or,

les espèces indigènes ont totalement disparu. Il en va de même pour la balsamine de l'Himalaya, arrivée dès 1839 en Angleterre comme plante ornementale hygrophile, et qui a conquis le continent en peu de temps. Aujourd'hui, elle est combattue avec un succès mitigé. Les graines de l'ambrosie, au fort potentiel allergisant, sont également arrivées chez nous il y a plusieurs décennies avec des mélanges de tournesol, soit comme impureté dans la nourriture pour oiseaux, soit dans les semences destinées aux cultures agricoles.

Les champignons menacent les arbres, les salamandres et les écrevisses

Les introductions invasives peuvent prendre une tournure dramatique. Ainsi, la chalarose du frêne est dû à un champignon découvert seulement en 2008, le «Chalaropsis fraxinea». La peste des salamandres est également redoutée, même si elle n'est pas encore arrivée en Suisse. Toutefois, il faudra s'attendre à sa présence dans notre pays à l'avenir. Ce champignon a déjà anéanti de nombreuses populations de salamandres aux Pays-Bas, en Belgique et en Allemagne, et se trouve en forte expansion. En 2020, il a été détecté pour la première fois en Bavière. Un exemple bien connu d'introduction d'un champignon par l'être humain est aussi la peste de l'écrevisse. Elle a été introduite en Suisse il y a déjà un certain temps par le biais d'espèces d'écrevisses nord-américaines («écrevisses comestibles») et s'avère presque toujours mortelle pour les écrevisses indigènes. Actuellement, quatre espèces d'écrevisses invasives rampent dans les cours d'eau suisses. La moule quagga provient quant à elle des affluents de la mer Noire (Pontocaspienne). Elle s'est probablement propagée en Europe via la navigation intérieure et cause de grands maux de tête en raison de sa prolifération massive, y compris dans les régions lacustres profondes (par exemple le lac de Neuchâtel ou le lac de Constance). En effet, cette moule perturbe d'une part des écosystèmes entiers et, d'autre part, les systèmes de conduites pour le captage d'eau potable peuvent être obstrués au point de devoir être nettoyés à grands frais.

Papillons de nuit et coléoptères

Parmi les espèces exotiques au sein des invertébrés en Suisse, les insectes représentent le groupe le plus important avec 296 espèces. Parmi eux, on compte 21 espèces de papillons exotiques établies, dont deux sont considérées comme économiquement importantes. Alors que la pyrale du buis, originaire de Chine, cause de gros dégâts aux buis cultivés et aux forêts de buis sauvages, la mineuse du marronnier, originaire d'Europe du Sud-Est, provoque une défoliation totale sévère des marronniers. Les deux espèces ont été introduites en Europe par le biais d'importations de plantes. Parmi les coléoptères invasifs, c'est surtout le scarabée japonais qui a fait parler de lui

ces dernières années. Il a été introduit il n'y a pas si longtemps dans le Sud du Tessin. Les insectes adultes causent des dommages en rongant les feuilles, les fleurs et les fruits de nombreuses plantes sauvages et cultivées, tandis que les larves s'attaquent aux racines. La coccinelle asiatique (*Harmonia axyridis*) a été introduite intentionnellement dans différents pays européens pour la lutte biologique contre les pucerons dans les serres. De là, l'espèce s'est propagée de manière autonome en Suisse et s'est multipliée de façon explosive. Par endroits, le nombre de coccinelles indigènes a diminué en conséquence.

Grands frelons et petites fourmis

Le moustique tigre a lui aussi été introduit en Europe il y a seulement quelques années, probablement par le biais de petites accumulations d'eau dans des cargaisons de navires remplies de pneus de voiture d'occasion. Il est actif pendant la journée et constitue un nuisible agaçant. En même temps, il a la capacité de transmettre des maladies telles que la dengue, le chikungunya, le virus du zika et d'autres agents pathogènes.

Le frelon asiatique, qui a été introduit en France en 2004 via des transports de marchandises, pourrait devenir une menace réelle pour l'apiculture européenne. Cet insecte plutôt sombre capture les abeilles en grand nombre devant les ruches et affaiblit ainsi les colonies. La détection et la destruction de leurs grands nids perchés haut dans les arbres s'avèrent difficiles dans de nombreux endroits, et il est peu probable que ce frelon puisse un jour être chassé.

L'introduction de la fourmi tapinome de Méditerranée s'est faite principalement par l'importation d'arbres et arbustes méditerranéens, tels que les oliviers et les figuiers. Les fourmis regroupées dans le complexe d'espèces *Tapinoma-nigerrimum* construisent un réseau très



Le frelon asiatique chasse les abeilles domestiques.

ramifié de nids reliés entre eux, abritant de nombreuses reines. Comme l'espèce aime installer ses nids dans les zones habitées, une infestation est généralement remarquée par l'affouillement des fondations, des dalles de trottoir et des pavés. Cela peut entraîner des dommages aux bâtiments, aux infrastructures et perturber l'alimentation électrique.

Gare à l'arrivée de l'ouaouaron

Outre une vingtaine d'espèces de poissons exotiques, plusieurs espèces invasives de grenouilles vertes se sont également établies en Suisse. Elles mènent la vie dure aux amphibiens indigènes, mais ne sont rien en comparaison d'une espèce de grenouille gigantesque dont on redoute l'arrivée à l'avenir. L'ouaouaron (ou grenouille taureau américaine) est une menace sérieuse pour la faune indigène. Il mange tout ce qui entre dans sa gueule vorace: escargots, poissons, autres grenouilles ou encore petits oiseaux. Bien qu'il n'existe pas encore de populations sauvages en Suisse, il est déjà établi dans la plaine supérieure du Rhin supérieur (région de Karlsruhe). En 2025, environ 16 000 têtards y ont été capturés à l'aide de filets et près de 7000 grenouilles ont été tirées. Cela a tout de même permis d'empêcher la population de se propager davantage.

Relativement peu de dommages causés par les oiseaux et les mammifères

Pour les oiseaux migrateurs très mobiles, il n'est pas toujours facile de prouver si un animal a migré de manière naturelle ou s'il provient d'une captivité humaine. En Suisse, 225 espèces d'oiseaux indigènes et, jusqu'à présent, au moins 21 espèces exotiques ont niché en milieu naturel. Parmi ces dernières figurent en Suisse le faisan, le canard mandarin, l'ouette d'Égypte et le tadorne casarca. Le tadorne casarca peut chasser les effraies des clochers et les Faucons crécerelles des cavités de nidification dont l'ouverture est trop grande. La bernache nonnette, la bernache du Canada, la perruche à collier ou la paradoxornis de Webb pourraient également s'installer durablement prochainement.



Les ragondins peuvent déstabiliser les berges des cours d'eau.

En Suisse, la «Stratégie de la Suisse relative aux espèces exotiques invasives» a été adoptée par le Conseil fédéral en 2016. Cette stratégie nationale vise à l'avenir à mieux coordonner et harmoniser les mesures de gestion des espèces exotiques invasives à l'échelle nationale.

Infos supplémentaires en ligne

Vous trouverez ici de plus amples informations de l'Office fédéral de l'environnement sur les espèces exotiques et leurs impacts.



www.astrea-bulletin.ch/venus-pour-nuire

Parmi les 10 mammifères exotiques, huit sont considérés comme invasifs, sans toutefois causer de dommages majeurs jusqu'à présent. Ainsi, les cerfs sika ne vivent qu'au nord du Rhin, dans les cantons de Schaffhouse et de Zurich. Bien que le raton laveur ait atteint la Suisse depuis l'Allemagne dès les années 1970, sa population est considérée comme très faible. Son pays d'origine est l'Amérique du Nord. En revanche, le ragondin est originaire d'Amérique du Sud et provient de populations qui se sont échappées d'élevages de fourrure en France et en Allemagne vers la fin du 19^e siècle. En Suisse, ce rongeur est apparu en Ajoie, dans le bassin du Léman, près de Bâle, le long du Rhin et, depuis peu, également au Tessin. Comme ils peuvent endommager les berges des cours d'eau, les ragondins sont systématiquement éliminés. Les rats musqués, qui se sont échappés par centaines d'un élevage d'animaux à fourrure près de Belfort dans les années 1930, peuvent également saper les berges.

Venus pour rester

La plupart de ces espèces exotiques ou invasives n'ont pas ou presque pas de prédateurs naturels, d'agents pathogènes ou de concurrents alimentaires chez nous. Elles se propagent donc souvent à un rythme effréné tout en s'adaptant à leur nouvel environnement. Malgré des mesures multiples et parfois intensives pour repousser les nouveaux arrivants, la plupart d'entre eux resteront. L'objectif des stratégies de lutte sera donc d'empêcher une propagation incontrôlée et de protéger les écosystèmes indigènes. Avec le temps, la nature développera des contre-stratégies et intégrera les nouvelles espèces dans un équilibre. Si on la laisse faire, la nature finira par réparer ce problème causé par l'être humain. <

Le **Dr rer. nat. Klaus Duffner** est biologiste et travaille depuis plus de 20 ans comme rédacteur scientifique et médical.

Source:

1 OFEV (éd.) 2022: Espèces exotiques en Suisse. Aperçu des espèces exotiques et de leurs impacts. 1re édition actualisée 2022. Première édition 2006. Office fédéral de l'environnement, Berne. Connaissance de l'environnement n° 2220: 62 p.

Sous tension

Un soutien ciblé pour maîtriser la pression



La pression de la performance tout au long de la vie

Fournir d'excellentes performances au travail et en formation, avoir des enfants satisfaits, soigner ses amitiés, avoir un ménage bien tenu et un corps en pleine forme – qui ne connaît pas la pression de devoir tout concilier en même temps?

Pour aider votre clientèle à maîtriser cette pression, nous vous recommandons notre formule. Découvrez également notre vaste palette de matériel publicitaire. Ce matériel peut être commandé auprès d'ebi-pharm.



Avec de précieux
acides gras
oméga-3



Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

Burgerstein Vitamine, Fabricant Antistress AG, 8645 Rapperswil-Jona

Pour une tête
bien faite



En cas de troubles du
sommeil et d'états
d'agitation nerveuse



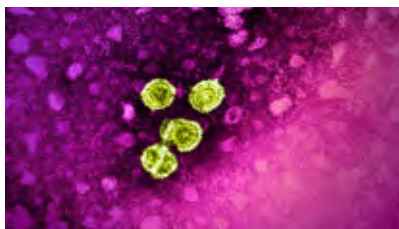
Neurexan® est un médicament autorisé.*

* C: 100 g contiennent: Passiflora incarnata D2, Avena sativa D2, Coffea arabica D12, Zincum isovalerianicum D4. El: soyez prudent si vous souffrez d'hypersensibilité au pollen de graminées. P: Gouttes: prendre 5 gouttes toutes les 1/2 à 1 h, au maximum 12 x par jour, poursuivre le traitement avec 5 gouttes 1 à 3 x par jour. Comprimés: aigu: 1 comprimé toutes les 1/2 à 1 h, jusqu'à 12 x par jour, posologie standard: 1 comprimé 3 x par jour. Ceci est un médicament de la catégorie de remise D. L'information complète sur le médicament est disponible sur www.swissmedicinfo.ch. Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach

Le système immunitaire tolère une infection virale chronique

Source: Université de Bâle (Immunity 2026)

Plus de 250 millions de personnes dans le monde vivent avec une infection par le virus de l'hépatite B, qui leur a été transmise par la mère, dans la plupart des cas, lors de l'accouchement. Jusqu'à présent, on supposait que le système immunitaire tolérait de telles infections et ne se défendait guère contre elles. Une nouvelle étude de l'Université de Bâle fournit des indices indiquant que le système immunitaire agit plus efficacement contre ces infections qu'on ne le pensait auparavant. Soutenu par des cellules T auxiliaires, l'organisme produit progressivement des anticorps qui aident à réduire la charge virale. Bien que ces cellules T auxiliaires soient tout à fait actives et efficaces contre le virus à l'âge adulte, elles ne parviennent pas à éliminer complètement l'infection. L'organisme développe une tolérance partielle face au virus, selon les chercheurs, ce qui favorise son maintien à long terme dans le corps. Dans une étape suivante, les chercheurs ont voulu vérifier s'il était possible de renforcer cette défense limitée. Lors de leurs expérimentations sur des souris, ils ont effectivement réussi à améliorer la réponse immunitaire par anticorps en administrant aux animaux des cellules T auxiliaires de soutien supplémentaires. <



Avec Homère vers l'au-delà

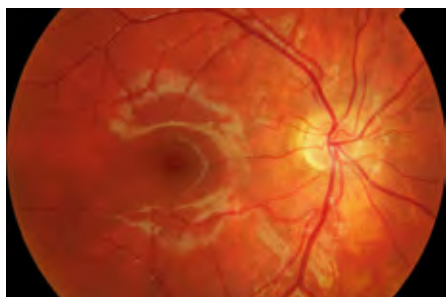
Source: Universidad de Barcelona



Des archéologues espagnols ont découvert, dans une nécropole de la ville antique d'Oxyrhynque, à environ 160 kilomètres au sud du Caire, une momie qui porte sur elle une offrande funéraire unique jusqu'à présent. Lors de l'embaumement de cette momie datant de l'époque romaine de l'Égypte (il y a environ 1600 ans), un papyrus comportant un texte en grec a été placé sur son abdomen. Bien que des papyrus enroulés, scellés et soigneusement emballés soient régulièrement découverts dans des momies, l'élément surprenant de cette trouvaille réside dans son contenu. Au lieu d'un texte religieux ou d'une formule magique d'incantation, ce papyrus contenait un extrait d'une œuvre littéraire mondialement célèbre – l'«Iliade» du poète grec Homère. Il y raconte l'histoire de la guerre de Troie. Le fragment de texte trouvé sur la momie est issu de ce que l'on appelle le «Catalogue des vaisseaux», dans lequel Homère décrit la flotte grecque stationnée devant la côte de Troie. Cette découverte est donc unique à ce jour, car jamais auparavant un texte littéraire n'avait été trouvé dans une momie égyptienne. La raison pour laquelle la momie a été dotée précisément d'un texte d'Homère comme lecture pour l'au-delà reste inconnue. <

Le renforcement du système de recyclage rétinien pourrait ralentir la perte de vision

Source: Université de Fribourg (2026)



Dans la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une pathologie fréquente, les photorécepteurs sont touchés au même titre que les cellules de l'épithélium pigmentaire rétinien, qui approvisionnent les photorécepteurs en nutri-

ments. Les déchets qui s'y trouvent, comme par exemple les protéines endommagées, sont normalement éliminés de manière efficace. Avec l'âge, ces mécanismes d'élimination deviennent toutefois plus fragiles. Les substances résiduelles s'accumulent et il en résulte une dégénérescence des cellules.

Une équipe de l'Université de Fribourg s'est penchée, en collaboration avec des partenaires américains et espagnols, sur le mécanisme de nettoyage naturel des cellules. Ce faisant, ils ont découvert un système de recyclage propre, particulièrement actif dans les cellules de la réti-

ne. Des protéines spécifiques, appelées chaperons, localisent les protéines endommagées et les transportent vers les lysosomes, où elles sont dégradées. Chez les patients souffrant de cette maladie, ce processus ne fonctionne plus correctement. Grâce à un principe actif spécifiquement développé, le processus naturel de recyclage des protéines a pu être réactivé dans les cellules et le transport des déchets a été amélioré. Ces résultats pourraient conduire au développement de traitements capables de stopper ou, du moins, de ralentir la perte de vision liée à l'âge, selon l'espoir des scientifiques. <

**Nouveautés
en matière d'hygiène
bucco-dentaire**



592_06_2026



**Protection efficace contre
la plaque dentaire.
Pour une hygiène bucco-
dentaire optimale.**

Envie d'en savoir plus?
Prendre rendez-vous
maintenant.



Savoir

Optimiser la digestion et le métabolisme

Médecine F.-X.-Mayr Le but du jeûne thérapeutique holistique est de soutenir la digestion, de réduire les troubles fonctionnels et de stabiliser les processus métaboliques. Cette méthode est utilisée aussi bien à des fins préventives que thérapeutiques.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Au début du 20^{ème} siècle, le médecin autrichien Franz Xaver Mayr a reconnu que de nombreux troubles physiques, allant des troubles digestifs aux syndromes de fatigue générale, reposent sur une altération de la fonction du tractus gastro-intestinal. Il a développé un concept nutritionnel dans lequel la mastication consciente, l'activité physique, les exercices respiratoires et un accompagnement psychosomatique doivent favoriser la santé de manière durable.

Principes de base

Une surcharge du système digestif due à une alimentation difficile à digérer, des habitudes alimentaires irrégulières ou le stress influence négativement l'absorption des nutriments et les processus métaboliques. L'alimentation Mayr vise à soulager le tractus gastro-intestinal, à favoriser la motilité intestinale et à optimiser l'assimilation des nutriments.

Le régime se compose d'aliments faciles à digérer, notamment des bouillies de lait, des biscottes, des légumes cuits à la vapeur, des céréales douces, des fruits frais et des



Une alimentation facile à digérer constitue la base de la nutrition Mayr.



Les tisanes et les cures de boissons soutiennent la régulation du système digestif.

Le soulagement de l'intestin est une clé centrale pour la stabilisation de l'ensemble du métabolisme.

produits laitiers fermentés. Les produits hautement transformés, le sucre, le café, l'alcool et les aliments fortement épicés sont évités. En complément, des cures de boissons et des tisanes douces soutiennent le nettoyage intestinal et favorisent la régulation des processus métaboliques.

Application et structure de la cure

L'application clinique se déroule généralement sous forme de cures de quatre à six semaines:

- > Pendant la **phase de décharge** (1^{er} au 7^{ème} jour), le tube digestif est ménagé, la nourriture est très digeste et l'apport hydrique est élevé. Des massages abdominaux doux, des exercices respiratoires et des phases de repos accompagnent cette période afin de soutenir les processus de détoxification et de régénération.
- > Dans la **phase de reconstruction** (8^{ème} au 21^{ème} jour), des aliments faciles à digérer sont progressivement ré-introduits, la mastication consciente est pratiquée intensément et l'activité physique est intégrée. Cela stabilise la digestion et favorise les processus métaboliques. Parallèlement, des approches psychosomatiques peuvent aider à réduire le stress et à modifier durablement les habitudes alimentaires.
- > La **phase de maintien** (à partir du 22^{ème} jour) vise à transposer les nouvelles habitudes alimentaires au quotidien. Les aliments complets et digestes restent essentiels. L'activité physique ainsi que les techniques de respiration et de relaxation sont poursuivies pour assurer la stabilité à long terme de la digestion et du métabolisme.

Les adaptations individuelles de la cure se font selon les symptômes, l'âge, la constitution physique et les comorbidités. Des modifications spécifiques peuvent être apportées, notamment en cas de côlon irritable, de dyspepsie fonctionnelle ou de surcharge pondérale.

Domaines d'application

La cure F.-X.-Mayr est principalement appliquée en cas de troubles gastro-intestinaux fonctionnels tels que les flatulences, les sensations de réplétion, la constipation ou les symptômes du côlon irritable. Elle convient également en cas de surpoids, de troubles métaboliques, de fatigue chronique ou de troubles digestifs liés au stress. Les expériences cliniques montrent que la combinaison d'une alimentation légère, du massage intestinal, de l'exercice et d'une éducation alimentaire consciente peut soulager les symptômes et stabiliser la fonction digestive.

Le concept est particulièrement précieux en médecine de réadaptation et en gériatrie, car il permet une régulation douce de la digestion, améliore l'absorption des nutriments chez les personnes âgées et renforce la perception des signaux corporels. En prévention, le concept Mayr est aussi utilisé pour prévenir les maladies chroniques, éduquer au comportement alimentaire et augmenter le bien-être général.

Mécanismes d'action et limitations

La réduction des aliments difficiles à digérer soulage l'estomac et l'intestin, le broyage mécanique accru par la mastication consciente améliore la prédigestion enzymatique, et l'apport hydrique régulier soutient la motilité intestinale. De plus, l'activité physique et les mesures psychosomatiques favorisent la régulation autonome du tractus digestif et réduisent les dysfonctionnements liés au stress.

Cependant, les données scientifiquement validées sont encore limitées à ce jour, notamment en ce qui concerne les effets métaboliques à long terme et les études randomisées à large échelle. Une mise en œuvre réussie nécessite des thérapeutes formés, un accompagnement interdisciplinaire et des patients motivés. <

Christiane Schittny est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour diverses revues, principalement dans les domaines de la santé, des sciences naturelles, de l'écologie et des voyages.

Le saviez-vous?

Soins dentaires à l'âge de pierre

Sources: science.orf.at | doi: 10.1371/journal.pone.0351227

Une molaire de Néandertal datant de 59 000 ans, découverte dans la grotte de Chagyrskaya en Russie, présente une grande cavité circulaire sur sa surface occlusale. Les chercheurs entourant Alisa V. Zubova ont conclu que cette perforation avait nécessairement été pratiquée du vivant de l'individu, au moyen d'un outil rotatif doté d'une pointe en pierre. Cette découverte suggère que les Néandertaliens possédaient les capacités cognitives requises pour pressentir l'origine de la douleur, concevoir la manière de l'éliminer et sélectionner le traitement dentaire le plus efficace.



Dents de Néandertaliens issues de la grotte de Chagyrskaya en Russie.

La lecture est bonne pour la santé

Sources: heilpraxisnet.de | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014 | doi: 10.1017/S1041610220000812 | doi: 10.1080/07448481.2020.1728280 | doi: 10.1073/pnas.1418490112 | 10.1186/s13063-021-05831-3

La lecture forge l'esprit, selon un dicton populaire. Comme le démontrent diverses études, la lecture recèle bien d'autres vertus: lire au moins 30 minutes par jour permet d'augmenter l'espérance de vie de 2 ans en moyenne. Les personnes qui lisent présentent en outre un risque minoré de déclin cognitif. De surcroît, la lecture contribuerait à réduire le stress. Par ailleurs, lorsqu'elle n'est pas pratiquée sur écran, elle peut améliorer la qualité du sommeil. Elle permet également de stimuler les émotions «positives» telles que l'optimisme, la pleine conscience et le bonheur, tout en atténuant les émotions «négatives» comme la dépression, le pessimisme et l'anxiété.

Les bourdons sont capables de résoudre des problèmes

Sources: science.orf.at | doi: 10.1126/science.ady1618



Les bourdons (*Bombus terrestris*) se révèlent plus astucieux qu'on ne le pensait jusqu'alors, ainsi que le mettent en évidence des études récentes. Ces hyménoptères, qui appartiennent à la famille des abeilles véritables, sont en mesure de reconnaître des visages, de compter, de jouer avec des balles et possèdent le sens du rythme. Une équipe de chercheurs finlandais menée par Akshaye Bhambore a pu démontrer que les bourdons ont la capacité de résoudre des problèmes. Au cours d'une expérience, les bourdons ont appris à déplacer une balle à l'intérieur d'un anneau bleu – la «fleur» – afin d'obtenir une récompense. Les chercheurs en ont déduit que les bourdons peuvent résoudre spontanément des problèmes complexes, sans entraînement préalable. Cela remet en question le postulat selon lequel seuls les vertébrés dotés d'un grand cerveau disposent de telles facultés cognitives.

Deux habitudes alimentaires favorisent la perte de poids

Sources: sciencedaily.com | doi: 10.1126/sciadv.adr9681

Une vaste étude menée auprès de 7000 personnes âgées de 40 à 65 ans a révélé que le moment de la prise alimentaire peut jouer un rôle déterminant dans le maintien d'un poids normal. Les individus observant un jeûne nocturne plus prolongé et débutant leur journée par un petit-déjeuner matinal présentaient, des années plus tard, une probabilité accrue d'avoir un IMC plus bas. Les chercheurs émettent l'hypothèse que cette corrélation s'explique par une meilleure synchronisation d'une prise alimentaire précoce avec l'horloge biologique interne du corps. En revanche, l'omission du petit-déjeuner dans le cadre d'un jeûne intermittent n'apportait pas le même bénéfice – et pourrait même être associée à des habitudes délétères.



Pour mes articulations

Simon
Simon Ehammer
Athlète

Supporter of
the Swiss
Olympic Team

A.Vogel

A.Vogel Glucosamine^{Plus} Complément alimentaire

- ✓ 1 compr. contient 375 mg de glucosamine végétane, cynorhodon et acérole*
- ✓ la glucosamine est obtenue à partir de glucose fermenté
- ✓ la glucosamine est un composant essentiel des ligaments et des cartilages articulaires
- ✓ convient aux végétans et aux personnes allergiques aux crustacés
- ✓ issue d'une production écologique et durable

* Correspond à 6 mg de vitamine C. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour une fonction normale des cartilages.

2 x 1 compr.
par jour



Marchés

Un accroche-regard créatif

Notre nouveau présentoir à revues en action Avec l'édition de mai d'astreaPHARMACIE, toutes les pharmacies qui s'abonnent au magazine pour leurs clientes et clients ont reçu un présentoir à revues gratuit pour le comptoir de vente. De plus, il existe la possibilité de commander une grande variante pour la surface de vente.



Gagnant: La Pharmacie de la Sarraz a remporté «un petit-déjeuner d'équipe».

Pour le lancement, nous avons lancé un concours photo. Nous recherchions des placements créatifs du présentoir à revues dans la pharmacie. Les envois inspirants nous ont énormément réjouis. L'équipe d'astreaPHARMACIE remercie chaleureusement pour l'engagement et les excellentes contributions.

Le prix «un petit-déjeuner d'équipe» revient à la Pharmacie de la Sarraz. L'équipe peut se réjouir d'un bon de boulangerie d'une valeur de 500 francs. Nous félicitons chaleureusement les gagnants et souhaitons un bon appétit!

«Nous distribuons astreaPHARMACIE depuis peu dans nos trois pharmacies TopPharm Damian à Nussbaumen, Ehrendingen et Fislisbach. Les numéros sont très bien accueillis par nos clientes et clients!»

Sibylle Räber, propriétaire des pharmacies
TopPharm Damian

Commande et contact



Souhaitez-vous commander d'autres présentoirs à revues? Cela est possible à tout moment via info@astrea-apotheke.ch.



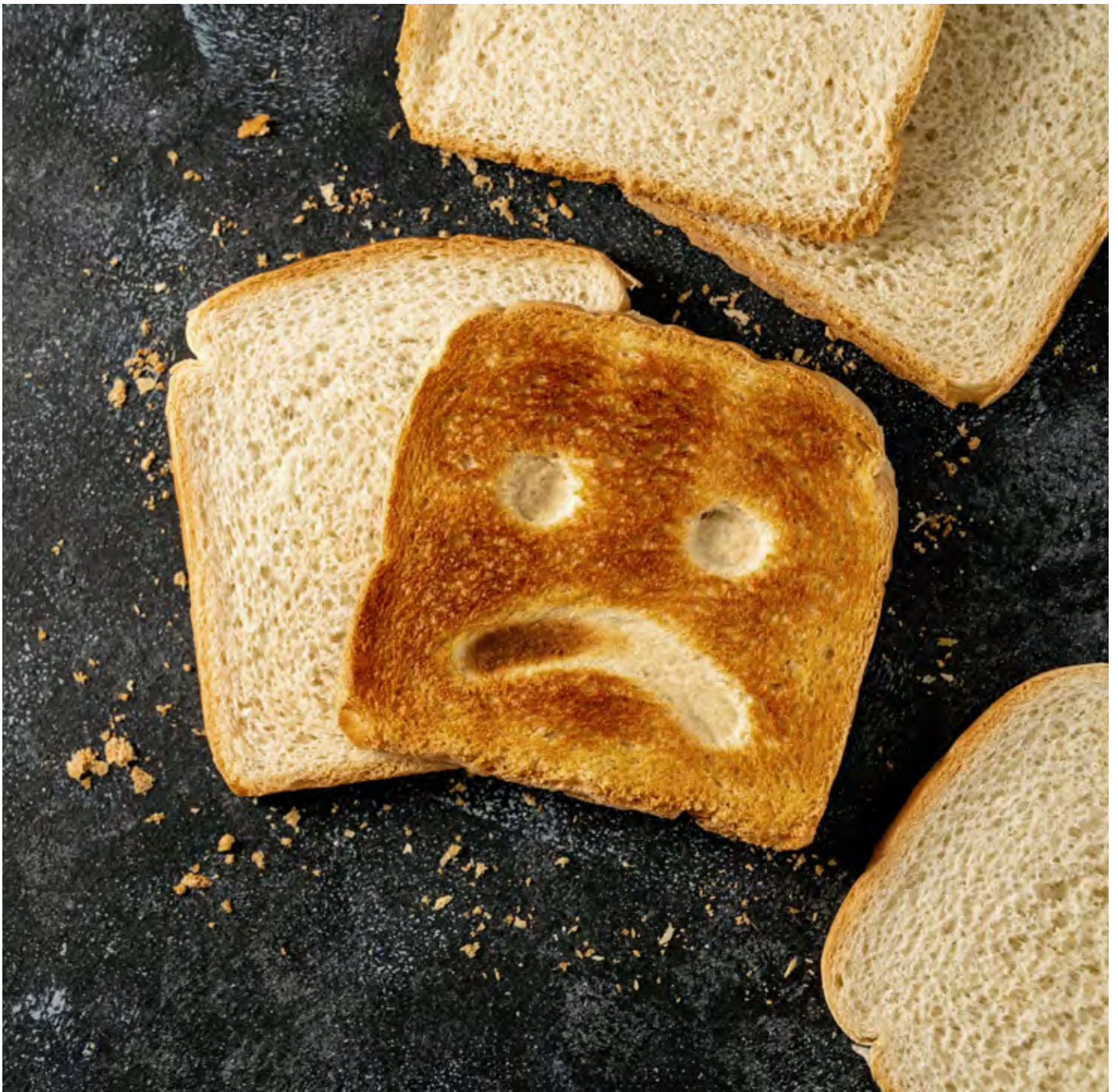
Souhaitez-vous également utiliser astreaPHARMACIE pour la fidélisation de la clientèle? Vous pouvez conclure votre abonnement très simplement sur astrea-apotheke.ch/fr/fidelisation.

Nous remercions chaleureusement nos clientes et clients ainsi que nos partenaires pour leur confiance et leur collaboration fructueuse.

Prêt pour l'entretien client

Cœliaquie

La cœliaquie est une maladie auto-immune inflammatoire sévère de l'intestin grêle, déclenchée par le gluten présent dans d'importantes variétés de céréales. Heureusement, l'éviction des aliments déclencheurs permet généralement de réduire fortement les troubles.





Le gluten est indispensable pour l'élasticité, la malléabilité et la fermeté des pâtes.

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Depuis bien plus de 11 000 ans, les céréales telles que le blé font partie des aliments de base les plus importants de l'être humain. Aujourd'hui, la quantité incroyable d'environ 800 millions de tonnes est produite chaque année. Le blé se distingue par sa haute teneur en glucides, en protéines, en fibres alimentaires et en nutriments. Sans aucun doute, cette céréale est absolument essentielle à la survie de l'humanité sur notre planète.

Au contact de la farine de blé avec de l'eau, un phénomène merveilleux se produit. Lors du pétrissage, la poudre sèche et la matière liquide se trans-

Même les plus petites quantités de gluten doivent être strictement évitées en cas de cœliaquie.

forment en une pâte élastique et flexible. Ce comportement est lié à un mélange de protéines insolubles dans l'eau, appelé gluten. Il est indispensable pour l'élasticité, la malléabilité et la fermeté de la pâte, et confère au pain sa texture si agréable. De plus, il retient le dioxyde de carbone produit par la levure de boulangerie et permet à la pâte de bien lever.

Le gluten est également présent dans l'épeautre, le seigle et l'orge, mais pas dans le maïs ni le riz, qui constituent aussi des aliments de base majeurs.

Le blé est contenu dans d'innombrables produits, par exemple dans le pain et les petits pains, les viennoiseries, les pâtes alimentaires, les sauces, les crackers, les gâteaux et les biscuits. La bière contient également du gluten, car elle est fermentée à partir de malt d'orge ou de blé, par exemple.

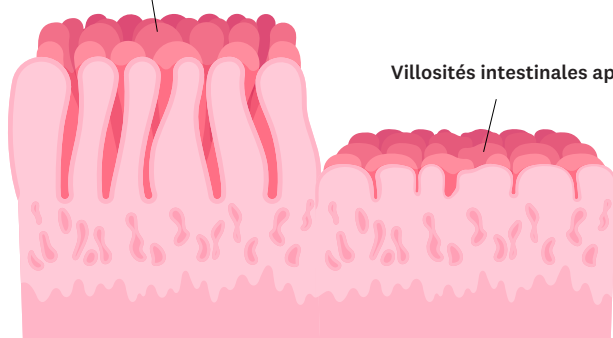
Cœliaquie

La cœliaquie est une maladie auto-immune sévère dans laquelle le système immunitaire perçoit à tort le gluten contenu dans les aliments comme étranger et dangereux, déclenchant ainsi une réaction immunitaire et inflammatoire. Cela entraîne des lésions de la muqueuse de l'intestin grêle, un aplatissement des villosités et une hypertrophie des cryptes.

Cœliaquie

Villosités intestinales saines

Villosités intestinales aplaties



En cas de panne ...



Magnesia San Pellegrino® –

lors du traitement de courte durée de la constipation et des troubles digestifs tels que l'acidité ou les flatulences.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

Magnesia S. Pellegrino®/Composition : Hydroxyde de magnésium **Indications :** Traitement à court terme de la constipation et des troubles digestifs légers tels que l'hyperacidité gastrique et les ballonnements. **Posologie :** Adultes : Laxatif : 1 à 2 cuillères/sachets dans un verre d'eau, de préférence le matin. Antiacide/antiflatulent : ½ à 1 cuillère/sachet après les repas ou en cas de symptômes. Enfants dès 12 ans : ½ dose. **Contre-indications :** Insuffisance rénale ou cardiaque sévère, hypersensibilité aux composants, douleurs abdominales d'origine inconnue. **Précautions :** Ne pas utiliser pendant plus de 1 à 2 semaines. Respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la prise de Magnesia S. Pellegrino et d'autres médicaments. **Effets indésirables :** Diarrhée possible avec perte d'eau et d'électrolytes. **Cat. de remise :** D **Titulaire de l'autorisation :** Tentan AG, 4452 Itingen. Informations supplémentaires www.swissmedinfo.ch. www.tentan.ch

Lors de la prise en charge des patientes et des patients, vous constaterez rapidement que des membres de la famille sont également touchés, par exemple le frère ou la mère. La raison en est que l'hérédité joue un rôle majeur dans le développement de la pathologie. Les maladies auto-immunes sont généralement plus fréquentes au sein d'une même famille. Les femmes sont plus souvent touchées.

Aucune intolérance

La cœliaquie n'est pas une intolérance alimentaire comme le syndrome du côlon irritable, où de nombreux légumes ne sont pas tolérés, ou l'intolérance au lactose, dans laquelle le sucre du lait déclenche des troubles gastro-intestinaux tels que des ballonnements et des crampes abdominales. Bien que ces intolérances soient très désagréables et pénibles pour les personnes concernées, elles n'entraînent pas de complications graves comme la cœliaquie.

Symptômes et complications

Comme pour une intolérance, les symptômes possibles comprennent des troubles digestifs tels que des douleurs abdominales, des ballonnements, des vomissements et des diarrhées. La muqueuse intestinale, avec ses villosités, est responsable de l'absorption des nutriments dans l'intestin. En raison des lésions, ces derniers pénètrent nettement moins bien dans la circulation sanguine. Cela conduit à une malnutrition accompagnée de troubles tels que de la fatigue, une faiblesse et des mains froides en raison d'une anémie, une perte de poids, des retards de croissance chez l'enfant, des éruptions cutanées, de l'irritabilité et des dépressions. Une cœliaquie non traitée peut également provoquer des maladies hépatiques, des lésions dentaires, des troubles neurologiques, de l'ostéoporose et augmenter le risque de cancer de l'œsophage et de l'intestin grêle.

Diagnostic

Le diagnostic est posé sur la base des symptômes, de l'examen physique, d'une recherche d'anticorps dans le sang et d'un examen endoscopique de la muqueuse intestinale (endoscopie). Étant donné que les troubles gastro-intestinaux peuvent avoir de nombreuses autres causes, le diagnostic doit être établi dans le cadre d'une prise en charge médicale spécialisée. Des confusions sont possibles, par exemple avec des intolérances, un côlon irritable, des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, des affections cancéreuses ou des maladies infectieuses.



Les troubles digestifs font partie des symptômes possibles de la cœliaquie.

Traitement

Pour le traitement, il est d'une importance capitale de renoncer à la consommation d'aliments et de boissons contenant du gluten. Donc, comme mentionné, à tous les produits à base de blé, d'épeautre, de seigle ou d'orge. Les effets se font rapidement sentir, mais la guérison complète peut prendre des semaines, voire des mois. Les états de carence peuvent être traités par une substitution et les éruptions cutanées par des produits dermatologiques. Contre la réaction immunitaire et inflammatoire, des immunosuppresseurs peuvent être nécessaires à court terme.

Même les plus petites quantités de gluten doivent être strictement évitées. Cela diffère des intolérances, pour lesquelles de faibles quantités sont souvent tolérées et les écarts permis.

Il existe des comprimés contenant une enzyme digestive qui dégrade le gluten. Ceux-ci ne conviennent toutefois pas au traitement de la cœliaquie et ne doivent pas être délivrés à cette fin!

Le blé, l'orge, le seigle et l'épeautre doivent être strictement évités. En revanche, le maïs, le riz, les légumineuses, de nombreuses graines, les noix, le soja, les fruits, les légumes et la viande sont exempts de gluten. Concernant l'avoine, le problème réside dans le fait qu'elle est souvent contaminée par d'autres céréales. C'est pourquoi l'emballage doit toujours être vérifié minutieusement et il convient d'acheter de l'avoine sans gluten. Ainsi, il est mentionné par exemple sur les flocons d'avoine du supermarché que des traces de céréales contenant du gluten peuvent être présentes.

Aujourd'hui, de nombreux produits de substitution sont disponibles et également commercialisés en pharmacie et en droguerie. <

Le pharmacien **Dr Alexander Vögtli** travaille dans la pharmacie de Disentis/Mustér, dans les Grisons. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, le lexique de référence sur les médicaments en Suisse. Il y recueille l'ensemble des connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition.

Reconnaître et traiter les inflammations oculaires

Les yeux irrités sont désagréables. Tout allait bien la veille, mais le lendemain matin, l'œil est rouge, démange et larmoie. Dans ce cas, l'œil est très probablement irrité. L'œil étant composé de différentes parties, il existe différentes formes d'irritations oculaires.

La conjonctivite est la forme la plus courante d'inflammation oculaire. La conjonctive réagit à une irritation inflammatoire par une augmentation de l'irrigation sanguine et par des sécrétions provenant des vaisseaux.

Parmi les formes non contagieuses de conjonctivite, on trouve les inflammations de la conjonctive provoquées par une réaction allergique ou par des facteurs environnementaux irritants tels que la poussière, le chlore ou un ensoleillement intense. En revanche, les conjonctivites virales et bactériennes sont contagieuses.

On ferme les yeux et on y va?

Ce n'est pas nécessaire. Des collyres adaptés, contenant une combinaison de différents principes actifs, peuvent soulager les symptômes inflammatoires. Si aucune amélioration n'est constatée après deux à trois jours, il est recommandé de consulter un médecin.

Similasan Yeux enflammés (N)



Indications:

- Formes non infectieuses et légères de conjonctivite
- Inflammations du bord des paupières
- Yeux rouges, brûlants

Similasan Yeux enflammés / Similasan Yeux enflammés N (pharmacode: 4919757 / 7853274)

C: Belladonna D6, Euphrasia 3c D6, Hepar sulfuris D12. **I:** Yeux enflammés, rouges. Inflammations du bord des paupières. Sensations de brûlures dans les yeux. **P:** 1 à 2 gouttes dans chaque oeil une à plusieurs fois par jour, au maximum 1 à 2 gouttes par oeil 10 fois par jour. **PE:** Utiliser uniquement sur prescription médicale chez les nourrissons et les enfants jusqu'à 6 ans. Pour les nourrissons et les enfants en bas âge, il convient d'utiliser les monodoses sans agents conservateurs. En cas d'opacification du cristallin (cataracte) ou de glaucome, utiliser uniquement après diagnostic médical. Ne doit pas être utilisé en cas d'hypersensibilité connue à l'un des excipients utilisés. **ES:** Des réactions allergiques telles que démangeaisons, sensations de brûlure et rougeurs des yeux ont été observées dans des cas isolés. **E:** Flacon de 10 ml / 20 monodoses de 0,40 ml. **Liste D.** T&S Eye Care Management SA, 6060 Sarnen. Vous trouverez de plus amples informations sur www.swissmedinfo.ch

MYSTERY SHOPPING



Qualité du service lors de «tests mystères»

Les clients mystères comme outil de management Quel est l'apport des enquêtes de «Mystery Shopping»? Comment se déroulent-elles? Les tests d'achat en pharmacie ont pour objectif d'augmenter la qualité du service et du conseil, mais aussi de sensibiliser le personnel aux facteurs de vente essentiels.

TEXTE: FABRICE MÜLLER

Avec quelle amabilité avez-vous été accueilli par l'assistante en pharmacie? Comment avez-vous perçu l'analyse des besoins lors de l'entretien de conseil? Quelle était la pertinence des arguments de la collaboratrice? Ce sont quatre de plus de 80 questions auxquelles les clients mystères ont dû répondre par écrit après leur visite, dans le cadre d'une action de «Mystery Shopping». Sur mandat d'un client, Ralph Keller de l'agence Heyah! à Zoug a réalisé, en collaboration avec l'institut de recherche de marché DemoSCOPE, 84 tests d'achat dans toute la Suisse. Entre 30 et 40 clients mystères ont effectué chacun trois tests d'achat dans des officines sélectionnées, sans que le personnel ou les titulaires ne s'en aperçoivent. Les clients et leurs équipes étaient certes informés que des tests d'achat seraient effectués, mais tout le reste est resté secret afin de ne pas fausser le résultat de l'évaluation.



Ralph Keller de l'agence «Heyah!» à Zoug s'est spécialisé dans le «Mystery Shopping» et les formations de vente.

Un outil de management et de contrôle

Ralph Keller qualifie les tests d'achat d'outil de management et de contrôle efficace pour vérifier en détail la qualité des prestations dans le commerce de détail et les pharmacies. «Pour nos clients, nous avons élaboré un questionnaire sur mesure qui examine à la loupe la phase de contact, de proposition et de conclusion au sein de l'officine. Ce faisant, nous ne voulons pas contrôler chaque collaboratrice et collaborateur individuellement, mais bien la qualité globale du service au point de vente», explique Ralph Keller. Les clients mystères ont été sélectionnés en fonction du profil de

la clientèle et formés au préalable; cela comprenait également la mémorisation de scénarios spécifiques. Ils ont visité les commerces avec un mandat d'achat clair. Immédiatement après, ils ont rempli le questionnaire à l'extérieur du point de vente.

Compétence de conseil personnelle élevée

La qualité du service est particulièrement centrale pour les commerces spécialisés et les pharmacies d'officine. C'est le seul moyen pour eux de se démarquer de la concurrence à bas prix ou de la vente en ligne. Dans le secteur de la santé en particulier, cette qualité d'écoute joue un rôle majeur, estime Ralph Keller. C'est pourquoi les clients mystères ont notamment veillé à la pertinence de l'anamnèse et de l'évaluation des besoins par le personnel ou aux arguments utilisés par l'assistante pour convaincre.

Phase de proposition et de conclusion souvent insuffisante

Les faiblesses révélées par le «Mystery Shopping» apparaissent visiblement souvent lors de la phase de conclusion de l'entretien de conseil. Plus l'entretien

Un conseil moyen ne suffit plus aujourd'hui pour se démarquer.

durait, plus la pertinence des arguments diminuait. Après une excellente première impression, la force de persuasion s'estompait. Il n'était pas rare que le feu sacré, c'est-à-dire l'élan pour une vente conseil réussie, fasse défaut. De plus, certains professionnels ne veulent pas être insistants et font preuve d'une trop grande modestie – typiquement suisse –, rapporte Ralph Keller. Pourtant, la phase de proposition et celle de conclusion sont d'une importance majeure pour la performance de l'officine. Naturellement, le premier contact compte aussi, c'est-à-dire le moment où le patient entre dans la pharmacie et est abordé par l'équipe. Bien que la question «Puis-je vous aider?» soit désormais galvaudée et donc proscrite, elle a été posée à un client mystère sur trois. Il serait préférable, par exemple, de poser la question «Que puis-je faire pour vous?» afin d'engager un véritable dialogue avec le patient, recommande Ralph Keller.

Inscrivez-vous maintenant à pharmaMONTANA !

Cette année encore, nous vous avons préparé un programme riche, varié et passionnant.

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026

Plenum I : Leadership en entreprise : Incarner son rôle et convaincre par la parole

Plenum II : Table Ronde : Notre système de santé gaspille-t-il les compétences du pharmacien ? Le modèle québécois : un exemple à suivre ?

Apéritif et dégustation de vin

VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

Plenum III : Dermatoses infectieuses et intelligence artificielle : révolution diagnostique ou piège clinique ?

Plenum IV : Du comptoir à la pharmacie : comment le Québec redéfinit la pratique officinale

Soirée valaisanne

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

Plenum V : VIH : du traitement à la prévention. Quelle évolution pour les pharmacies ?

Entre les plenums, vous pouvez vous inscrire à différents ateliers interactifs ainsi qu'à des conférences des partenaires et composer votre programme personnel de la journée.

Inscrivez-vous sur pharmamontana.ch ou en scannant directement le code QR.



PARTENAIRES PLUS

avosano mepha | teva

PHARMA-info
powered by HCI Solutions & IFAK DATA

PharmaFocus
Le grosiste des pharmacies indépendantes

Galenica

AUTRES PARTENAIRES DU CONGRÈS

Abbott, Arcadium, Astrea bulletin, Bauerfeind, Bavarian Nordic, Benu, Biomed, Direct Care, ebi-pharm, Gollmann-Zwick, Laboratoire homéopathique D. Schmidt-Nagel, Medbase Pharmacies, MSD Merck Sharp & Dohme, Nestlé HealthScience, Pharmaceutical Tribune, Pharmapost, pharmaSuisse, ProPharma Systems, Pharmacies sans frontières, Reckitt Benckiser, Sandoz pharmaceuticals, Smart Dosing, Thuasne Switzerland

CONGRÈS ORGANISÉ ET SOUTENU PAR

pharma
valais

SVPH
SOCIÉTÉ VAUDOISE
DE PHARMACIE

Pharma
Genève

CP

IFAK DATA



L'amabilité, l'analyse des besoins et la compétence de conclusion sont particulièrement au cœur des tests mystères.

Succès grâce aux formations sur les produits et la vente

Les mesures de soutien à la vente par les fournisseurs se sont également révélées profitables. Les résultats obtenus dans les structures disposant de plusieurs filiales ont montré à quel point la qualité du conseil et le chiffre d'affaires sont étroitement liés: là où l'amabilité et la prise en charge globale étaient exemplaires, l'évolution du chiffre d'affaires s'est également développée de manière réjouissante. Des retours constructifs et des compliments adressés à l'équipe de vente ont également un effet positif sur leur motivation et renforcent l'estime de soi. «Avec nos séminaires de vente et le «Mystery

Shopping», nous voulons démontrer qu'il ne faut pas de talents particuliers pour réussir dans le conseil», déclare Ralph Keller. Il est bien plus important de mener une réflexion régulière sur sa propre pratique professionnelle. Cela implique également de développer un argumentaire ciblé pour l'entretien de conseil.

Phase de conclusion et ventes complémentaires

Dans la phase de conclusion en particulier, il s'agit de faire preuve de courage et d'inviter le client à l'achat ou à l'adhésion au traitement proposé. «Dans la vente, il ne faut pas avoir peur de cette étape; après tout, la conclusion est la phase décisive où se concrétise la valeur ajoutée de la prestation», justifie Ralph Keller. Les ventes complémentaires ou conseils associés devraient également être abordés de manière ciblée, et ce non pas seulement au moment de l'encaissement, mais déjà pendant l'évaluation des besoins. Lors de jeux de rôle, les participants d'un séminaire de vente apprennent le comportement adéquat face aux différentes typologies de clients. Ces facteurs permettent de se démarquer des concurrents. Aujourd'hui, il ne suffit plus d'être un point de vente moyen ou bon. «Nous voulons montrer aux participants ce qu'ils peuvent mettre en œuvre pour devenir des professionnels de la vente conseil excellents et performants au-dessus de la moyenne», souligne Ralph Keller. <

Fabrice Müller travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour divers médias dans les domaines de la santé, de la nature, du tourisme, de la famille, de l'économie ainsi que du bâtiment et de l'habitat. Il est en outre rédacteur de la revue associative vitaswiss ainsi que copropriétaire et rédacteur en chef du mensuel JAZZTIME.

Mystery-Shopping

Les enquêtes mystères décrivent un ensemble de procédures permettant d'observer et de mesurer la qualité des prestations de services de manière cachée. Les clients mystères agissent ici comme des clients ordinaires. Les domaines d'application des enquêtes mystères sont très variés: ils vont de l'établissement d'un profil des forces et faiblesses de la qualité de service au conseil pour compléter de façon ciblée la gestion des réclamations, en passant par la sensibilisation des collaborateurs aux souhaits des clients, jusqu'aux comparaisons de performances internes et externes. Les tests d'achat ne sont toutefois utiles que si les résultats sont acceptés et compris par l'équipe de terrain, c'est-à-dire par les collaborateurs. Les dispositions de la loi fédérale sur la protection des données doivent être impérativement respectées lors des études mystères.

Soins contre le refroidissement à base de plantes. Dès le début.

Liberal®

À frictionner, pour les bébés et les enfants

dès
2 ans

Baume Liberal® Kids¹

En cas de refroidissement, toux, rhume et inflammation des voies respiratoires supérieures.

¹ Médicament à base de plantes
Anciennement Baume Liberal®
Baby

Baume Liberal® Baby²

- Au thym, à la lavande et au bois de cèdre
- Complexe de soins supplémentaire pour la peau délicate de bébé
- Approuvé par des pédiatres et testé dermatologiquement

² Cosmétique naturel (norme ISO 16128)

¹ Baume Liberal® Kids

Principes actifs: essence d'eucalyptus, essence de pin des montagnes, essence de badiane, essence de genévrier. **Indications:** en cas de rhume accompagné de toux, de nez qui coule et d'une inflammation des voies respiratoires supérieures. **Posologie:** pour les enfants à partir de 2 ans et les adultes: frictionner la poitrine et le dos jusqu'à 5 fois par jour. **Avertissements:** ne pas appliquer sur une blessure/sur les muqueuses sur le visage, en cas d'asthme bronchique et de coqueluche. Prudence en cas de tendance aux allergies et de lésions des reins. **Grossesse/allaitement:** uniquement après consultation d'un médecin/pharmacien. **Effets indésirables:** irritations cutanées. **Conditionnements:** tube à 40 g **Liste:** D; Doetsch Grether AG, 4051 Bâle; **mise à jour des informations:** juin 2024.

Informations détaillées sur www.swissmedinfo-pro.ch.

Âge minimum recommandé
le plus bas de la catégorie

dès 4
semaines

Poisons

Thallium – La mort en plusieurs étapes

À des fins médicales, le thallium était autrefois administré à des posologies qui, selon les critères actuels, se situent déjà dans la zone de toxicité.



TEXTE: MONIKA LENZER

Le thallium (Tl) est un élément appartenant au groupe du bore (3^e groupe principal) ayant le numéro atomique 81. Il est ubiquitaire dans la nature, bien qu'il s'y trouve généralement à de très faibles concen-

trations. Des teneurs plus élevées peuvent toutefois être mesurées, notamment à proximité des cimenteries et des usines sidérurgiques. En Suisse spécifiquement, des concentrations naturelles élevées de thallium ont été mises en évidence en 2013 dans les sols de la région de l'Erzmatt, sur la commune de Buus.

Deux découvreurs

Le chimiste britannique William Crookes (1832–1919) a identifié le thallium grâce à sa raie d'émission spectrale verte caractéristique à 535 nm. Il a ainsi reconnu qu'il s'agissait d'un nouvel élément. Le thallium conférant une coloration verte aux flammes, il a nommé sa découverte en s'inspirant du terme grec «thallos», qui signifie «jeune pousse verte». Il a publié ses travaux en mars 1861 dans les «Chemical News».

Indépendamment de ces recherches, le chimiste et physicien français Claude-Auguste Lamy (1820–1878) est parvenu à isoler un petit lingot de ce métal lourd. Il l'a présenté à l'Exposition internationale de Londres en 1862, où une médaille lui a été décernée. Crookes en fut outré, ce qui conduisit le comité de l'exposition à lui attribuer également une médaille. Aujourd'hui, les deux scientifiques sont reconnus comme les co-découvreurs du thallium.

Une alopecie totale

Autrefois, des crèmes cosmétiques à base d'acétate de thallium étaient commercialisées pour l'épilation des poils indésirables. Des cas d'intoxication survenant de manière régulière, ces préparations ont été retirées du marché au cours des années 1950.

Il existe en outre des rapports datant du début du 20^e siècle documentant l'utilisation de l'acétate de thallium à visée dépilatoire pour le traitement des teignes du cuir chevelu et d'autres dermatomycoses. À cet effet, les patients recevaient une dose orale unique de 8 mg par kilogramme de poids corporel, administrée dans de l'eau sucrée. Les cheveux tombaient à partir du 14^e jour de traitement et ne commençaient à repousser qu'après un certain délai. Des symptômes d'intoxication légère ont été rapportés au cours de cette thérapie dans plus de 25 % des cas. À titre de comparaison, la littérature scientifique actuelle fait état d'une dose létale d'environ 10 mg de thallium par kilogramme de poids corporel chez l'être humain.

Antagoniste du potassium

De nombreux composés du thallium présentent une excellente biodisponibilité par voies respiratoire, cutanée et gastro-intestinale. Les ions thallium (Tl^+) possédant un rayon ionique quasi identique à celui des ions potassium (K^+), ils interfèrent avec de multiples processus physiologiques dépendants du potassium au sein de l'organisme.

Une intoxication aiguë au thallium se manifeste initialement par des nausées et des vomissements. La particularité clinique réside dans la survenue ultérieure d'une phase asymptomatique pouvant du-



En cas d'intoxication aiguë, le bleu de Prusse est indiqué comme antidote.

rer plusieurs jours. Ce n'est qu'à l'issue de celle-ci que des diarrhées et des douleurs gastro-intestinales apparaissent comme symptômes cardinaux. Lors de la phase suivante, des manifestations neurologiques et psychiatriques s'installent, caractérisées le plus souvent par des paresthésies des extrémités (mains et pieds). À un stade plus avancé, l'alopecie, les troubles visuels ainsi qu'une tachycardie pouvant évoluer vers des arythmies cardiaques constituent les symptômes caractéristiques. Si l'issue n'est pas fatale, des séquelles neurologiques persistantes, telles qu'un déficit cognitif ou une cécité, sont fréquemment observées.

En cas d'intoxication aiguë, le bleu de Prusse – hexacyanoferrate(II) de fer(III) – est indiqué comme antidote. N'étant pas absorbé par voie entérale, il séquestre le thallium dans la lumière intestinale et interrompt ainsi le cycle entérohépatique, permettant l'élimination du toxique hors de l'organisme.

Le poison des empoisonneurs

Par le passé, le thallium a fréquemment été utilisé à des fins criminelles. Sa grande accessibilité y a largement contribué – des produits antiparasitaires contenant du thallium ont en effet été commercialisés jusque dans les années 1990. Les propriétés physico-chimiques de ses composés hydrosolubles, comme le sulfate de thallium, les rendaient particulièrement redoutables, car ils sont incolores, inodores et pratiquement insipides. Même Agatha Christie s'en est inspirée, faisant du thallium l'arme du crime dans son roman policier «Le Cheval pâle». <

Monika Lenzer a entrepris une carrière en pharmacie après ses études. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité font partie de son expertise. En outre, elle rédige régulièrement des articles sur les plantes médicinales, la nutrition et la botanique.



Série plantes médicinales

Tilleul

Depuis plus de deux millénaires, les tilleuls sont utilisés et appréciés par les êtres humains; autrefois, ils étaient même vénérés comme des arbres sacrés. Cette plante bénéficie d'une longue histoire culturelle au cours de laquelle elle a servi non seulement de matière première, mais aussi de remède largement répandu.

TEXTE: MARTIN SAURER

Les fleurs de tilleul se sont solidement imposées dans la médecine de ménage, tout particulièrement en cas de refroidissement. Les fleurs sont facilement disponibles en été, leur utilisation est un jeu d'enfant et présente peu de risques. Parallèlement, leurs composants atténuent de nombreux symptômes fastidieux et peuvent en outre être appréciés sous forme d'infusion par des personnes exemptes de troubles.

Biologie

On désigne par tilleuls des arbres qui appartiennent au genre végétal *Tilia* au sein de la famille des Malvacées. Comme de nombreuses espèces de tilleuls ne se distinguent que de manière insignifiante, on parle de 20 à 45 espèces. En Europe centrale, le tilleul à grandes feuilles (*Tilia platyphyllos*) et le tilleul à petites feuilles (*Tilia cordata*) sont fréquents, et ils sont également comparables dans leur utilisation comme plante médicinale.

Les tilleuls sont des arbres feuillus décidus aux feuilles cordiformes. Selon l'espèce, ils peuvent mesurer entre 15 et 40 mètres de hauteur, et les vieux spécimens

sont estimés à environ 1000 ans. La période de floraison se situe entre juin et juillet. Au moins trois petites fleurs, de couleur blanchâtre à jaunâtre, sont soudées à une feuille d'accompagnement bien visible qui sert d'aile aux fruits. Les fleurs odorantes attirent entre autres les abeilles domestiques, qui récoltent le nectar et le transforment en un miel de tilleul aromatique.

Tous les tilleuls prospèrent dans les zones tempérées à subtropicales d'Europe centrale et d'Asie occidentale. Ils peuvent y former des forêts mixtes de faible superficie, car ils se multiplient la plupart du temps de manière végétative. Les tilleuls se rencontrent également dans les parcs, les allées, les zones résidentielles et dans maints anciens cœurs de villages, ce qui témoigne de leur longue histoire culturelle.

Histoire

Dès l'époque préchrétienne, les tilleuls étaient perçus comme des arbres de la communauté, de la paix et de la justice. C'est sous les tilleuls du village que se déroulaient les assemblées, les fêtes, les danses printanières, les fréquentations amoureuses et les jugements. C'est pourquoi

l'on trouve encore aujourd'hui des tilleuls séculaires dans de nombreux cœurs de villages, rappelant leur importance sociétale. Toutefois, les tilleuls ont également joué un rôle important en tant que matière première. Leurs fibres libériennes résistantes permettaient de fabriquer des cordes, des nattes, des sacs et des vêtements, tandis que leur bois tendre était utilisé pour les sculptures. De plus, les fleurs de tilleul sont employées depuis de nombreux siècles comme remède contre les refroidissements, la toux et les affections fébriles, raison pour laquelle on trouve de grands tilleuls dans la plupart des jardins de monastères.

Composants et mode d'action

Les fleurs de tilleul contiennent des mucilages, des flavonoïdes, de l'huile essentielle et des tanins. Les mucilages exercent une action adoucissante contre les irritations, ainsi qu'un effet hydratant et protecteur pour les muqueuses. Les flavonoïdes peuvent contribuer à protéger les vaisseaux sanguins, tandis que les huiles essentielles agissent de manière antimicrobienne, stimulante pour la circulation sanguine et spasmolytique. Outre leur propriété antioxydante, les tanins sont également hémostatiques, anti-inflammatoires, antiprurigineux et antimicrobiens. Traditionnellement, on attribue aux fleurs de tilleul des propriétés sédatives contre l'irritation et diaphorétiques, bien que cette dernière action soit aujourd'hui controversée.

Utilisation

Le plus souvent, les fleurs de tilleul sont préparées sous forme d'infusion en les laissant infuser quelques minutes dans de l'eau chaude. Hier comme aujourd'hui, de nombreux composants pharmacologiquement actifs sont ainsi libérés. Les fleurs de tilleul sont utilisées en cas d'inflammations de la cavité buccale et du pharynx, lors de refroidissements ainsi qu'en cas de toux. On met alors à profit leurs propriétés anti-inflammatoires, adoucissantes et hydratantes. Les fleurs de tilleul servent principalement à soulager les symptômes du refroidissement, souvent en association avec d'autres médicaments. Aucun effet indésirable n'est connu; les fleurs de tilleul sont de surcroît très bien tolérées. C'est pourquoi elles sont également employées comme produit de complaisance dans de nombreux mélanges de plantes. <

Martin Saurer écrit des articles pour *astreaPHARMACIE* et *astreaBULLETIN*. Ses études de biologie lui ont inculqué une passion pour l'écologie et le développement durable. Il trouve son équilibre dans la pratique de divers sports de montagne.



COMPLÉMENTAIRE

Des garde-fous clairs pour la vente par correspondance

La vente par correspondance de médicaments s'inscrit dans le cadre de la révision en cours de la loi sur les produits thérapeutiques. Actuellement, cette pratique est interdite. Les cantons peuvent toutefois délivrer une autorisation si le médicament fait l'objet d'une ordonnance médicale, si le conseil professionnel est garanti et si un suivi médical suffisant des effets est assuré. L'obligation d'ordonnance s'applique à tous les médicaments: même pour ceux disponibles sans ordonnance en pharmacie ou en droguerie, une ordonnance est requise pour la voie postale. C'est absurde.

La réglementation en vigueur ne répondant plus aux besoins actuels des patients, le législateur réduit désormais ces obstacles – mais l'ouverture de la vente par correspondance exige des conditions-cadres légales bien définies. Lors du processus de commande, l'identification claire de la personne qui prend le médicament est centrale, afin d'éviter par exemple des interactions. Des solutions de substitution sont nécessaires pour les enfants ou les personnes atteintes de démence. Afin de garantir la sécurité des patients, l'interaction éprouvée entre la prescription médicale et le contrôle professionnel par les pharmacies doit être préservée lors de l'envoi de médicaments soumis à ordonnance. Le conseil spécialisé doit être basé sur le risque: alors qu'une simple consigne d'application suffit probablement pour une crème cutanée, une préparation présentant un risque élevé d'interaction requiert une anamnèse plus approfondie du patient.

Le service de livraison à domicile, actuellement seulement toléré, doit être ancré dans la loi: il doit être limité à la clientèle existante et au niveau local. L'objectif est d'assurer des conditions de concurrence équitables entre le service de livraison à domicile et la vente par correspondance nationale. Le renforcement de la vente par correspondance est à saluer, pour autant que la qualité du conseil spécialisé dans la vente par correspondance soit équivalente à celle dispensée sur place dans les pharmacies et les drogueries.

Cornelia Steck

Association suisse pour les produits de médecine complémentaire ASMC

Ce que beaucoup ignorent...

Pour les personnes vivant avec un surpoids ou une obésité, les pensées liées à la nourriture peuvent devenir un fardeau permanent.



Mieux comprendre. Moins juger.

Pour en savoir plus sur le Food Noise et le surpoids : LaVeriteSurLePoids.ch

**Ou
scanner le
code QR :**

