



Pharma Medica
Inspired by nature



TIMEOUT

MAGAZINE ANNIVERSAIRE D'ÉTÉ



Nous nous tenons à votre disposition...

2



Denise Zollinger

Ventes et formations
Zurich / Suisse orientale

Lieu favori : les montagnes
Hobby : se ressourcer dans les montagnes
Produit favori : HYLO DUAL INTENSE®



Romy Affolter

Ventes et formations
Plateau suisse

Lieu favori : le lac de Wohlen
Hobby : le stand up paddle
Produit favori : HYLO®DUAL



Erich Steinle

Ventes et formations
Nord de la Suisse

Lieu favori : les montagnes
Hobby : la randonnée
Produit favori : Orthomol Cholin Plus



Mélanie Meylan

Ventes et formations
Suisse occidentale

Lieu favori : ma cuisine
Hobby : faire du pain au levain
Produit favori : Ω7 Sanddorn Argousier®
Vision® Augenspray



Denise Egli

Ventes et formations
Suisse orientale

Lieu favori : la nature
Hobby : la randonnée
Produit favori : Ω7 Sanddorn Argousier®



Dolores Cantoni

Ventes et formations
Tessin

Lieu favori : Valle Verzasca
Hobby : les mots croisés
Produit favori : EvoTears®

ÉDITORIAL



3

Chères lectrices, chers lecteurs,

C'est enfin l'été ! Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, cette année, nous fêtons également le 20e anniversaire de Pharma Medica AG. 20 ans déjà : nous n'avons pas vu le temps passer. Ces années ont été remplies de très bons moments, d'émotions fortes mais aussi de moments difficiles. La dernière année constitue vraisemblablement la nouvelle référence en matière de défis professionnels et privés. Nous espérons de tout cœur que vous et vos proches avez surmonté cette période particulière. Peut-être avez-vous même pu retirer quelque chose de positif de ces conditions plutôt défavorables ? Plus de temps en famille, de multiples excursions gratuites dans la nature, le ralentissement du quotidien chargé en loisirs, sorties, etc. Si tel est le cas, alors vous faites preuve d'une grande résilience face aux situations difficiles. Dans ce magazine, vous trouverez une interview complète portant sur ce sujet passionnant qui nous concerne toutes et tous.

Mais pourquoi ce magazine d'été ? Pour vous offrir un petit plaisir et apporter un peu de variété à votre quotidien. « TIME OUT », qui s'inscrit dans la continuité de notre philosophie d'entreprise, est consacré au thème de la durabilité et à ses nombreuses facettes. Quelques idées d'excursions inédites dans notre merveilleuse Suisse, de délicieuses recettes sucrées véganes, des astuces pour limiter le gaspillage alimentaire et favoriser les achats régionaux à la ferme, des DIY faciles à réaliser, notre sélection de produits

estivaux, des casse-têtes pour les joueurs aguerris et plus encore. Pour finir, nous vous avons également concocté un jeu-concours. Le premier prix : un cours de cuisine végane pour quatre personnes, à la maison, avec le menu de votre choix.

Oui, j'ose affirmer que notre « TIME OUT » est particulièrement réussi. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture et un bon moment avec nos casse-têtes et activités.

Passez un bel été en toute sérénité !

Anita Mosimann, Directrice générale





CONSEILS INÉDITS POUR DES AVENTURES D'EXCEPTION

EXCURSIONS / AVENTURES



Lac souterrain de St-Léonard – le plus grand lac souterrain d'Europe

Le lac souterrain de St-Léonard se trouve en Suisse, entre Sion et Sierre, au cœur des Alpes valaisannes. Long de 300 mètres, il est le plus grand lac souterrain navigable naturel d'Europe. La grotte étant entièrement immergée, toutes les visites ont lieu à bord de barques. Profitez du silence qui y règne et écoutez l'histoire de la découverte de ce lieu fascinant, racontée par les guides polyglottes.

proches pour savourer de délicieux mets dans un cadre d'exception.

Orpillage à Disentis Sedrun

Essayez-vous à l'orpillage au col du Saint-Gothard. Des guides expérimentés vous initieront à l'art de l'orpillage. Feu de camp et divertissement au bord de l'eau : vivez une expérience hors du commun. Mais attention – risque de ruée vers l'or garanti !



CURZUTT – Le pont suspendu tibétain Carasc

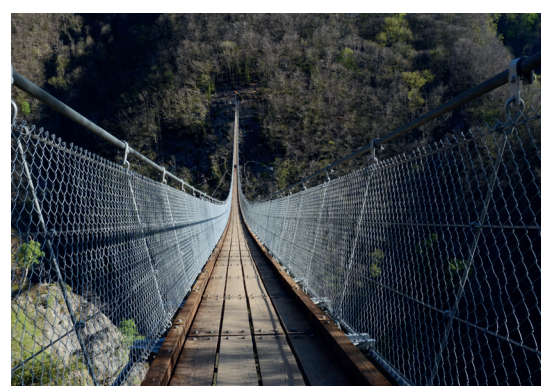
Le pont tibétain Carasc à Curzutt (TI) est le pont suspendu le plus long de Suisse. Cette construction très impressionnante de 270 m de long et d'environ 50 tonnes s'étend au-dessus de la plaine de Magadino. Elle permet de franchir la vallée impraticable séparant les communes de Monte Carasso et Sementina. Situé à une altitude de 696 m, le pont se balance à 130 m au-dessus du sol. Le sol du pont est en bois de mélèze et mesure à peine un mètre de large. Le traverser est une expérience unique.

Château de Lenzbourg : l'un des plus grands châteaux en altitude

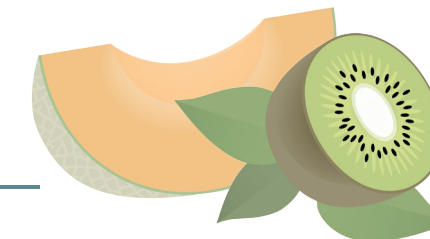
Découvrez l'un des châteaux en altitude les plus époustouffants de Suisse. Visitez le château de Lenzbourg, sa cour, son jardin baroque et sa maison des chevaliers construite au 14e siècle. Admirez le jardin des roses haut en couleurs du musée, et profitez du merveilleux panorama avec vue sur les châteaux environnants. Les deux salles des chevaliers, la cour du château et le jardin baroque offrent un cadre unique. Faites une halte au musée pour enfants pour faire revivre le quotidien du château et découvrir ses histoires passionnantes.

La cuisine au feu de bois à l'Alte Mühle de Zurich

Alte Mühle est un endroit exceptionnel se prêtant particulièrement à cette expérience : éveillez vos papilles, apprenez à marier des épices étonnantes et intégrez-les directement dans un plat. Entre ustensiles anciens, récipients historiques et pierre meulière, tous les ingrédients sont réunis pour un moment unique. L'électricité ? Il n'y en a pas. Vous cuisinerez évidemment au feu de bois. Entourez-vous de vos



CONSEILS INÉDITS – RÉGIONAL ET DE SAISON



Punch citron-concombre (alcoolisé)

Ingrédients pour 4 cocktails

- 1 concombre
- 2 citrons
- 1 citron vert
- Quelques feuilles de menthe poivrée et/ou de mélisse
- 1 dl de gin
- 2 dl de sirop menthe-citron
- 1 cuillère à café de jus de citron



Préparation

Couper le concombre, les citrons et le citron vert non pelés en fines tranches et les placer dans le saladier. Ajouter les feuilles de menthe poivrée, le gin et le sirop et laisser macérer pendant 3 à 4 heures. Pour finir, recouvrir de prosecco et d'eau minérale.

Raspberry Punch

Ingrédients pour 4 cocktails

- 250 g de framboises
- 2 branches de romarin
- 200 ml de jus de framboise
- 4 cuillères à café de jus de citron
- Quelques glaçons
- 600 ml d'eau minérale



Préparation

1. Laver et essuyer délicatement les framboises et le romarin. Ensuite, répartir 200 g de framboises dans 4 verres et les écraser à l'aide d'un pilon. Vous obtiendrez ainsi un jus délicieux.
2. Répartir les branches de romarin dans les 4 verres. Verser le jus de framboise, puis ajouter une cuillère à café de jus de citron dans chaque verre. Mélanger, puis recouvrir de glaçons. Avant de servir, ajouter de l'eau minérale.

Tarte aux fraises végane

Ingrédients pour le fond de génoise végane

- 225 g de farine
- 150 g de sucre
- 250 g d'eau gazeuse
- 50 ml d'huile végétale (huile de colza ou de tournesol)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 8 g de sucre vanillé



Moule de 22 cm de diamètre

Préparation de la génoise

1. Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
2. Dans un grand saladier, mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et la levure.
3. Ajouter l'huile et l'eau minérale et mélanger brièvement.
4. Graisser le moule, saupoudrer de farine et verser la pâte.
5. Enfourner à mi-hauteur et cuire pendant 30 minutes à chaleur tournante.
6. Avec la pointe d'un couteau, vérifier que la pâte est bien cuite. Rallonger ou raccourcir le temps de cuisson en fonction de la coloration de la génoise et du test au couteau. Une fois sortie du four, laisser la génoise refroidir et passer aux étapes suivantes.

Ingrédients pour la garniture

- 1 barquette de fraises
- 200 ml de crème liquide à fouetter végane
- 2 sachets de fixateur pour crème fouettée
- 2 sachets de sucre vanillé

Préparation de la tarte aux fraises

1. Préparer la génoise en suivant la recette, la cuire au four, puis la laisser refroidir.
2. Fouetter la crème liquide avec le fixateur. Ajouter le sucre vanillé. Réserver immédiatement au réfrigérateur.
3. Laver les fraises et les couper en deux ou en quatre.
4. Une fois le gâteau entièrement refroidi, le recouvrir de crème. Placer les fraises au-dessus de la crème.
5. Réserver de nouveau au réfrigérateur.

Brut et local

Faire ses courses à la ferme du coin

Fruits et légumes, produits laitiers, œufs ou viandes : les aliments durables se caractérisent par des transports réduits, une culture saisonnière et une absence de gaspillage de ressources importantes, telles que l'eau ou les habitats. Dans l'idéal, les aliments devraient être achetés à la ferme du coin. Ainsi, vous êtes certain(e) d'acheter des produits 100 % régionaux et de saison sans aucun transport. Pour les enfants, chaque passage à la ferme est une expérience particulière et ludique leur permettant de mieux comprendre l'origine des aliments. Trouvez les fermes qui se trouvent près de chez vous !

Scannez simplement le QR code ou rendez-vous sur le site www.hofsuche.vomhof.ch.

Vous y trouverez facilement les fermes qui se trouvent près de chez vous.



Zéro gaspillage

Récupérez des restes savoureux

« Réduire le gaspillage alimentaire est l'une des mesures phares de la lutte contre le réchauffement climatique. »

CHAD FRISCHMANN, EXPERT EN RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

En Suisse, près d'un tiers des aliments sont gaspillés. C'est une proportion énorme lorsque l'on pense à la quantité de ressources néces-



saies pour produire les aliments et au nombre de personnes qui ne mangent pas à leur faim. Il est temps de mettre un terme au gaspillage alimentaire, avec l'aide de l'application « **too good to go** ». Juste avant la fermeture des commerces, ses utilisateurs peuvent récupérer des aliments à des prix réduits auprès des enseignes partenaires. À ce jour, l'application est associée à plus de 400 boulangeries, restaurants, lieux de vente à emporter et commerces alimentaires suisses. Contribuez à réduire le gaspillage alimentaire en Suisse. Chacun et chacune décide de ce qu'il/elle achète et de l'attention accordée à la nourriture.

Scannez simplement le QR code ou rendez-vous sur le site www.toogoodtogo.ch pour en savoir plus et télécharger l'application. Participez à cette formidable action et récupérez des aliments intacts à un prix réduit pour en faire un en-cas, un déjeuner ou un dîner équilibré.

Bon appétit !





CONSEILS DIY – EN UN TOUR DE MAIN



Un parterre de fleurs pour les abeilles sau- vages et insectes

Les abeilles jouent un rôle irremplaçable dans l'ensemble de notre écosystème, mais voient leur habitat de plus en plus menacé en raison de l'utilisation de pesticides et de la monoculture. Bien que très belles, les fleurs classiques telles que les tulipes ou les roses ne contiennent que peu de pollen et de nectar, et n'ont donc pas d'intérêt pour les abeilles sauvages et autres insectes pollinisateurs. En revanche, les abeilles sauvages apprécient les parterres de fleurs variées et biodiversifiées, qui leur offrent des plantes fourragères tout au long de l'année et des lieux de repli pendant les mois d'hiver.

Créer un parterre de fleurs

Avant de créer un parterre de fleurs, il convient de tenir compte de certains points. Dans l'idéal, le parterre fleurit du début du printemps jusqu'à l'automne. Les mélanges de fleurs sauvages pour les abeilles sauvages doivent être composés de certaines variétés essentielles, telles que l'origan, la campanule, la centaurée, le bleuet, la mauve, l'achillée ou la carotte sauvage.

Le premier semis

- Idéalement entre mi-avril et mi-juin
- Préparez le sol : bêchez le sol dédié au parterre de fleurs et le laissez reposer pendant trois à quatre semaines.
- Ameublissez la surface à l'aide d'un râteau et retirez les mauvaises herbes.
- Semez les graines.

- Pressez les graines à l'aide d'un rouleau de jardin ou à la main.
 - Arrosez constamment le sol : il ne doit pas s'assécher pendant la germination.
 - Lorsque les pousses se forment, l'arrosage, l'épandage d'engrais ou le désherbage sont interdits.
 - Lorsque le parterre de fleurs atteint une hauteur de 30 cm, coupez-le à 10 cm et retirez les tiges coupées.
- Lancez-vous – les abeilles vous remercieront.

Au potager !

Le jardinage est à la mode

Comme son nom l'indique, l'Urban Gardening, ou jardinage urbain, désigne l'utilisation d'espaces citadins pour la culture des plantes. Jardin familial, balcon étroit, petite terrasse sur le toit ou même appartement : le jardinage urbain ne requiert pas beaucoup d'espace. L'objectif n'est pas l'autosuffisance totale, mais la culture d'herbes aromatiques et de légumes permettant de profiter de temps à autre de sa propre récolte. Effet secondaire appréciable : le jardinage offre des moments de détente et permet de se déconnecter de nos écrans. Autre point positif : les légumes et plantes cultivés soi-même sont toujours meilleurs et 100 % régionaux, biologiques et de saison.

Les légumes parfaits pour les débutants :

- radis – pois gourmand – salade à tondre
- bette – haricot nain

Astuce : que vous cultiviez en jardin, en parterre surélevé ou sur votre balcon ou terrasse, tenez compte des particularités de chaque culture.





SOIN OCULAIRE – PEAU LISSE

CONSEILS PRODUITS SPÉCIAL



EXFOLIER...

Exfoliant naturel à base de sel de la mer Morte – ultra-rapide et 100 % naturel
Notre soin maison ultime est prêt en 15 secondes et requiert seulement deux ingrédients simples – effet peau de bébé garanti ! Vous aurez besoin de :

- DermaSel® Sel de bain de la mer Morte pur
- Huile d'olive

Et voici la recette :

Mettez 4-5 cuillères à soupe de DermaSel® Sel de bain dans un bol et versez 3-4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélangez et appliquez l'exfoliant fait maison en mouvements circulaires sur peau humide sous la douche. Rincez et profitez d'une sensation de douceur intense sur votre peau.

Astuce pour l'été, lorsque vous êtes pressé(e) : optez pour notre nouveau gel douche exfoliant DermaSel® Happy Moments au parfum estival frais – un délice pour les sens.

ENTRETENIR...

HYLO CARE® – Soins oculaires au quotidien
Bains de soleil, glaces et grillades font partie des plaisirs de l'été. En revanche, les rayons solaires, la climatisation et les eaux chlorées et salées mettent nos yeux à rude épreuve pendant les mois les plus chauds. Le collyre HYLO CARE® protège et prend soin des yeux en les humifiant grâce à son association d'acide hyaluronique et de dexpanthénol de qualité.

HUMIDIFIER...

Q7 Sanddorn Argousier Vision® Spray oculaire
Les vacances sont aussi synonymes de voyages. Les destinations estivales offrant tant de nouveautés et d'activités passionnantes, nos yeux sont constamment sollicités. C'est pourquoi il est important de bien humidifier vos yeux tout au long de la journée afin qu'aucun signe de fatigue n'apparaisse. Le spray oculaire Q7 Sanddorn Argousier Vision® permet une humidification immédiate des yeux et de la peau située autour des yeux : simple d'utilisation, il est le partenaire idéal pour tous vos déplacements. La microémulsion de soin convient aux yeux sensibles et est compatible avec le maquillage et les lentilles de contact.



Associez chaque destination de vacances à la personne correspondante.
Indices en bas de page

A votre service

Destination

12



Lea Enderli
Service client
Lieu favori : Californie
Hobby : la lecture et l'équitation
Produit favori : DermaSel®



Fabienne Fleury
Service client
Lieu favori : Valais
Hobby : passer du temps dans la nature avec mon enfant et mon chien
Produit favori : Orthomol Magnesium Plus



Aline Gattiker
Service client
Lieu favori : Miami
Hobby : yoga danse, famille et amis
Produit favori : DermaSel® Soins corporel



Rebekka Grossglauser
Marketing
Lieu favori : Écosse
Hobby : la photographie
Produit favori : DermaSel® Soins corporel



Simone Hirt
Marketing
Lieu favori : Zimbabwe
Hobby : les balades dans la nature, excursions en famille, concerts
Produit favori : DermaSel® Thérapie



Tabea Kreis
Gestion de produit
Lieu favori : Londres
Hobby : la lecture
Produit favori : HYLO DUAL INTENSE®



A



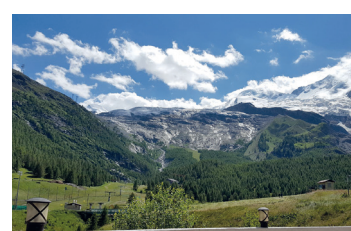
B



C



D



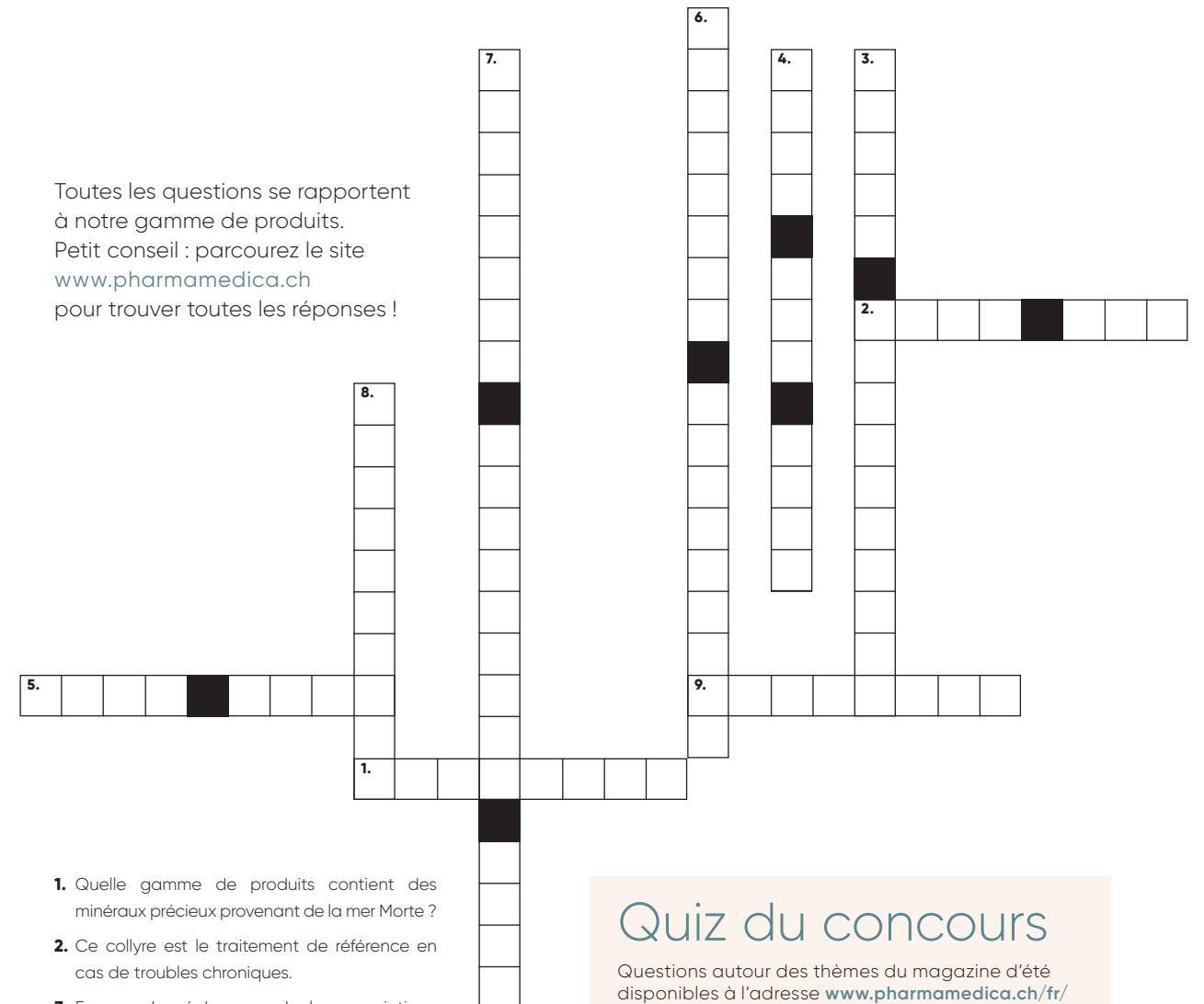
E



F

CASSE-TÊTES ET QUIZ

Toutes les questions se rapportent à notre gamme de produits.
Petit conseil : parcourez le site www.pharmamedica.ch pour trouver toutes les réponses !



1. Quelle gamme de produits contient des minéraux précieux provenant de la mer Morte ?
2. Ce collyre est le traitement de référence en cas de troubles chroniques.
3. En cas de sécheresse de la zone intime, Ω7 Sanddorn Argousier®..... soulage tout en douceur.
4. Ces pastilles à sucer protègent naturellement contre les virus en hydratant la muqueuse buccale et pharyngée.
5. Les personnes souffrant d'yeux larmoyants, irrités et rouges en raison d'allergies ne jurent que par ce collyre.
6. Ce complément alimentaire hydrate la peau de l'intérieur grâce à l'huile précieuse extraite des baies d'argousier qu'il contient.
7. Les personnes sportives tirent profit de ce produit grâce à son supplément naturel de concentré de cantaloup.
8. Ce masque oculaire auto-chauffant réduit les inflammations du bord de la paupière.
9. Le substitut lipidique unique en cas de sécheresse et d'irritations des yeux ou des paupières.

Quiz du concours

Questions autour des thèmes du magazine d'été disponibles à l'adresse www.pharmamedica.ch/fr/nouvelles-et-astuces/quiz-du-concours ou en scannant le QR code suivant

Un tirage au sort sera effectué entre tous les participants, avec pour

premier prix
un cours de cuisine végétane
pour 4 personnes

5 paniers garnis
provenant d'une ferme de votre région

10 colis d'été
composés des produits phares de Pharma Medica pour un été en toute sérénité





RÉSILIENCE

14

Interview avec Karin Grossglauer, coach en résilience diplômée du CZO

Que signifie le terme « résilience » ?

La résilience désigne la capacité de résistance psychique des individus. La résilience, c'est ce qui compose notre force, ce sont les techniques qui nous permettent de rester en bonne santé, mentalement et physiquement, même dans les phases difficiles de la vie. Pour former cette résilience, nous mettons l'accent sur les stratégies et ressources dont nous disposons déjà.

Quel est votre rapport personnel avec la résilience ?

Je vois la résilience comme la meilleure façon possible d'appréhender les situations difficiles et pesantes tout en restant en bonne santé. Tout le monde connaît cette sensation : un événement survient dans notre vie et nous met à genoux. Si je fais preuve de résilience, quelles que soient les circonstances, je suis capable de me relever et de puiser dans l'optimisme et la joie pour continuer à vivre ma vie de manière positive.

Comment intégrez-vous la résilience/vos conseils dans votre propre vie ?

Chaque individu possède déjà de multiples ressources auxquelles il peut avoir recours. Personnellement, j'ai souvent recours à la gratitude. Technique économique et extrêmement facile, elle permet de se concentrer sur certains aspects positifs de la vie et de ressentir des émotions telles que la joie, la gratitude et l'amour. (Presque) chaque soir, je prends note d'au moins trois choses pour lesquelles je ressens de la gratitude. Il peut s'agir de concepts fondamentaux tels que la famille, mais également de petites choses, telles que mon lit douillet. Ensuite, j'essaie de ressentir véritablement cette gratitude. Ce faisant, mon corps et mon esprit se détendent. J'aime également utiliser la « pleine conscience », qui consiste à percevoir de manière consciente la

situation présente sans la juger. Cette technique m'aide particulièrement dans des situations très difficiles sur le plan émotionnel. C'est une pratique très simple mais il nous est souvent difficile de rester dans cette perception consciente tout en essayant de ne pas la juger.

À qui la résilience convient-elle ?

Nous sommes toutes et tous capables de résilience, mais certains sont plus résistants que d'autres : c'est inné. Aujourd'hui, nous savons toutefois qu'il est possible d'entraîner sa résilience.

Quels conseils pouvez-vous donner pour une vie heureuse ?

Quelle est ma définition du bonheur ? Qu'est-ce qui me rend heureux(se) ? Chaque individu peut répondre à ces questions. Il est souvent utile de se poser la question de manière consciente, d'y songer et de s'écouter à nouveau. Et c'est souvent la partie la plus difficile : personne ne peut nous rendre heureux(se), nous seul(e)s en avons le pouvoir.

Comment vous ressourcez-vous ?

Je prends du temps pour moi, je sacrifie parfois du temps destiné à faire le ménage pour m'adonner à la lecture. Passer du temps dans la nature, pratiquer la psychohygiène avec des amis proches, faire de la musique et de la préparation mentale : c'est ainsi que je recharge mes batteries.

Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans votre activité de coach en résilience ?

C'est gratifiant de voir les personnes que j'accompagne reconnaître des outils dont elles disposent déjà et qu'elles utilisent souvent. Généralement, elles n'en sont pas conscientes. Ensuite, je les aide à trouver de nouvelles ressources qu'elles peuvent apprendre à intégrer à leur vie quotidienne ; cela me procure une énorme satisfaction.



DURABILITÉ

15

Interview avec Anita Mosimann, Directrice générale de Pharma Medica AG depuis 8 ans

Pharma Medica fête cette année son 20e anniversaire. Cela fait désormais 8 ans que tu y occupes le poste de Directrice générale. Au cours de ces années, quels ont été les défis majeurs pour l'entreprise ?

Ils ont été nombreux, mais l'équipe et moi-même avons certainement atteint nos limites pendant la pandémie de covid. Heureusement, nous ressortons de cette période de confinement mouvementée sans trop de dégâts et nous espérons pouvoir bientôt reprendre le chemin de la normalité. Si je remonte plus loin dans le temps, les questions de la durabilité, de l'utilisation de ressources limitées ainsi que de la responsabilité sociale me préoccupent depuis un certain temps. Comment pouvons-nous, en tant que petite entreprise dynamique, avoir un véritable impact et contribuer à la protection de l'environnement ?

La durabilité est un terme générique en vogue – quelle en est ta propre définition ?

Selon moi, il s'agit d'établir des plans à plus long terme et de ne prendre aucune décision à court terme, justifiée uniquement par sa simplicité ou son avantage économique. C'est pourquoi, en juin 2020, nous avons opté pour une démarche durable plus manifeste en adoptant un nouveau logo et une nouvelle philosophie d'entreprise. Par exemple, nos représentant(e)s se rendent chez leurs clients (vous) à bord d'un véhicule hybride ; nous utilisons, dans la mesure du possible, du papier non blanchi pour toutes nos impressions et nos sacs sont conçus à partir de matières premières durables. Nous faisons appel à des fournisseurs régionaux (par ex. les imprimeries) et délocalisons notre activité le moins possible vers l'étranger. Par ailleurs, chaque année, 10 % des bénéfices de l'entreprise sont versés à des associations caritatives telles que la fondation PBA qui lutte contre la cécité liée à la pauvreté en Afrique.

Quelle place occupe la croissance durable dans l'activité de Pharma Medica ?

Je dirais que nous avons placé la croissance durable au cœur même de notre activité : outre les mesures décrites, nos collaboratrices et collaborateurs bénéficient d'une excellente assurance sociale, nous entretenons une culture du feedback et misons sur un climat de travail bienveillant. La motivation et l'autonomie d'une équipe sont, selon moi, les meilleurs moteurs de la réussite à long terme d'une entreprise.

Adoptes-tu également une approche durable dans ta vie privée ?

Très bonne question. En toute bonne foi, je dirais que je fais de mon mieux. Je me remets très souvent en question, notamment lorsque je fais les courses. Je privilégie les produits régionaux et soutiens les restaurants qui adoptent une philosophie plus durable. Toutefois, il est important de percevoir une véritable authenticité derrière la démarche durable. Je refuse catégoriquement les démarches purement marketing.

Comment conserves-tu un bon équilibre entre ta vie professionnelle et ta vie privée ?

Mon joli cadre de vie dans la région viticole de Zurich me permet de garder l'équilibre. J'y pratique la course à pied et le vélo, je fais du yoga et de temps en temps, je me détends devant une bonne série sur Netflix.

Comment imagines-tu les 20 prochaines années pour Pharma Medica ?

Continuer de développer notre belle gamme de produits de manière judicieuse avec notre équipe motivée et, avant tout, entretenir une bonne collaboration avec nos clients et ainsi poursuivre notre développement de manière durable et positive. La pandémie de COVID nous a notamment appris à faire preuve d'humilité dans nos souhaits et objectifs, et à apprécier ce que nous avons et ce que nous pouvons construire.