



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

D'UN PAS LÉGER

L'ESSENTIEL
EN BREF

Beauté et santé
des jambes

Varices
insidieuses

Hydrater
et raffermir

Sommaire

Echantillon de lecture

De longueur variable	4
Adoucir la peau sèche	5
Problèmes veineux	6
Varices en formation	7
Le traitement des varices	8
Côté prévention	9
Raffermer le tissu conjonctif	10
Crampes musculaires	12
Bleus disgracieux	13
Ce que veulent les pieds	15

«Bouger est le meilleur moyen de prévenir la formation des varices.»



De longueur variable

Des jambes fines et longues sont considérées comme attirantes. C'est aussi bien valable chez les pygmées que chez les montagnards, en Asie, en Europe et en Amérique. Rien d'étonnant à cela: des jambes élancées ont toujours été un indicateur de santé et ont sauvé la vie des Homo sapiens (il y a environ deux millions d'années). Nos ancêtres dotés de longues jambes pouvaient fuir plus vite, marcher plus longtemps et avaient donc plus de chances de survivre. Aujourd'hui, des gambettes interminables permettent d'engranger pas mal d'argent. A l'image de Svetlana Pankratova, mannequin russe, qui serait, selon le livre Guinness des records, la femme avec les plus longues jambes du monde: 132 centimètres. Mais si la longueur des membres inférieurs est aujourd'hui très tendance, elle n'assurait pas le succès chez nos ancêtres australopithèques. Du moins au moment de se battre pour conquérir l'élue de leur cœur, comme l'a constaté le biologiste américain David Carrier, qui a étudié les liens entre le comportement social et la taille de neuf différentes espèces de

Bon à savoir

Avant même que le premier animal ne sorte de l'eau pour venir vivre sur la terre ferme, certains poissons étaient déjà dotés d'un «plan de construction» génétique pour les jambes.

singes. Résultat: les êtres les plus courts sur pattes avaient plus de chances de remporter les duels que leurs rivaux – car des jambes courtes assurent plus de stabilité au sol que des longues. Et ce n'est pas tout: chez les mâles, la longueur des jambes aurait été inversement proportionnelle à leur agressivité. Ainsi, toujours selon David Carrier, plus leurs jambes étaient courtes, plus les singes étaient agressifs. Ce constat ne saurait être transposé tel quel aux hommes d'aujourd'hui. D'ailleurs pour les humains, poursuit le biologiste, d'autres facteurs de survie plus importants que la victoire face à un rival ont été déterminants dans l'évolution de la longueur des jambes.

Adoucir la peau sèche

Echantillon de lecture

Les plantes

Les remèdes spagyriques peuvent aussi soulager les problèmes cutanés.

- Pensée: s'utilise pour soigner toutes les maladies de la peau.
- Hamamélis: soulage notamment les petites blessures.
- Souci: s'utilise entre autre pour le traitement des plaies, agit contre les inflammations et peut prévenir le dessèchement cutané et les démangeaisons.
- Onagre: efficace en cas de peau sèche et crevassée.
- Germes de blé: améliorent l'élasticité de la peau.
- Huile de jojoba: adoucit la peau et soutient le processus de guérison en cas de blessure.

Les températures grimpent, les jours s'allongent. Les jupes et les pantalons raccourcissent. Les jambes se dévoilent à nouveau. C'est le moment où, après avoir oublié de soigner nos jambes durant les longs mois d'hiver, on se rend compte que leur peau se dessèche vite. Une peau sèche se caractérise par un taux d'urée inférieur à celui d'une peau normale. Les crèmes et lotions hydratantes contiennent donc souvent de l'urée pour adoucir la peau. L'urée fixe naturellement l'eau (agent hydro-fixateur), calme les démangeaisons, favorise l'exfoliation des squames et la pénétration d'autres principes actifs dans la peau. Mais les crèmes à l'urée ne suffisent plus si la peau présente des crevasses ou de l'eczéma. Dans ce cas, mieux vaut vous adresser directement à votre droguiste qui vous conseillera volontiers.



Retrouver des pieds de bébé

Talons fendillés, corne aux pieds, un produit promet de retrouver des pieds de bébé, tout doux et tout souples. L'émission «On en parle» sur La Première fait le point avec un dermatologue: