

POIDS D'ÉQUILIBRE

Les canons de la beauté ont changé: aujourd'hui, les courbes généreuses ne sont plus à la mode. Les femmes préfèrent trouver leur poids de forme.



15

ÉVITER LE SOLEIL

Tous à l'ombre! A moins de se tartiner de crème solaire...



50

VARICES

On les considérait autrefois comme un simple problème esthétique. On sait aujourd'hui que les varices peuvent provoquer de sérieuses complications.



36

VÉSICULES DOULOUREUSES

Les aphtes font mal mais guérissent spontanément. Des remèdes naturels permettent d'apaiser les symptômes.



30



08

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 PRÉSERVER LA JEUNESSE DE LA PEAU
Les soins doivent être adaptés au type de peau.
- 13 BROCHURE: LES SELS SCHÜSSLER
- 14 CONSEILS MÉDIAS
- 15 POIDS DE FORME
deux poids, deux mesures?
- 18 PARENTS VIEILLISSANTS, ENFANTS DÉPASSÉS
Prendre de l'âge, c'est accepter de nouvelles limites.
- 23 UN MAILLOT CULOTTÉ
Petit aperçu des méthodes d'épilation, plus ou moins intégrales.
- 26 LABELS À LA PELLE
Pour aider les consommateurs à faire leur choix.
- 30 UNE DOULEUR LANCINANTE
Les aphtes peuvent gâcher tout plaisir de manger.
- 33 LABORATOIRE À DOMICILE
des tests de la droguerie à effectuer chez soi.
- 35 LE BON RÉFLEXE: S'ÉTIRER
Comment lutter contre des douleurs tenaces au niveau de la nuque.
- 36 UN PROBLÈME SOUS-ESTIMÉ
Les varices sont un mal très répandu.
- 41 AFFAIRES D'HOMMES
- 42 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 44 MOTS FLÉCHÉS
- 44 PLAIES ET BOBOS
Les cours du soir du mois de mai.
- 48 DES SUBSTANCES PRÉCIEUSES
Les huiles végétales représentent une importante source d'énergie.
- 50 BIEN SE PROTÉGER POUR MIEUX VIEILLIR
Mieux vaut appliquer une bonne crème solaire pour prévenir le vieillissement cutané. Mais que choisir: une protection chimique ou physique?
- 54 À VENIR
La *tribune du droguiste* du mois de juin 2010.

LISSE, DOUCE ET SAINÉ

Avoir une belle peau n'est pas l'apanage de la jeunesse. Certaines mesures permettent de conserver une peau saine jusqu'à un âge avancé.

SOINS CORPORELS

Préserver la jeunesse de la peau

Echantillon de lecture

L'apothicaire français Nostradamus prétendait que ses crèmes pouvaient faire rajeunir la peau de 40 ans.

Une affirmation téméraire – mais c'était il y a 400 ans...

Nous ignorons ce qui, en ces temps lointains, était considéré comme une belle peau, mais aujourd'hui, les attributs les plus courants se résument ainsi: nette, ferme, lisse, douce et aux pores resserrés. Selon le dermatologue français Robert Aron-Brunetière, cet idéal peut être conservé jusqu'à un âge avancé, comme il l'a écrit dans son ouvrage intitulé «La beauté et les progrès de la médecine». «Avant la ménopause, le vieillissement cutané dépend exclusivement de facteurs externes», explique-t-il. «Les éléments internes n'ont aucune influence, sauf en cas de modifications d'origine génétique.» Andreas Arnold, médecin-chef de la clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Bâle, est du même avis: «Pendant la première moitié de la vie, la peau vieillit surtout à cause de l'exposition aux rayons solaires. Pour prévenir les rides, les taches de vieillesse ou le relâchement des tissus, la seule règle valable consiste à bien se protéger du soleil.» Si vous doutez de la véracité de cette théorie, il suffit d'examiner l'intérieur de vos jambes. Ces zones qui sont rarement – voire jamais – exposées au soleil restent douces et souples jusqu'à un âge très avancé.

ce que cache une ride

Le derme est le véritable théâtre du vieillissement cutané. Cette couche de tissus située entre la couche extérieure (épiderme) et la couche intérieure (hypoderme) mesure 0,6 à 2 millimètres et est traversée par un réseau de minuscules vaisseaux sanguins qui fournissent l'oxygène et les nutriments aux cellules cutanées et assurent l'évacuation des résidus. Entre les vaisseaux sanguins, un autre réseau constitué de deux types de fibres: les fibres de collagène – pour la fermeté de la peau – et les fibres d'élastine – pour l'élasticité.

«Les fibres de collagène et d'élastine sont abîmées par les rayons UV», explique Andreas Arnold. «Cela dit, les dommages s'accumulent au fil des années, très lentement, et ne deviennent souvent visibles qu'entre 40 et 50 ans.» Dès lors, la peau s'affaisse et sa surface se creuse de petits sillons – à savoir les rides.

Le tabagisme peut aussi être à l'origine de l'apparition des rides et d'autres signes de vieillissement. La nicotine contribue au rétrécissement des vaisseaux sanguins de la peau; moins bien irriguée, cette dernière reçoit moins d'oxygène et de nutriments.

Un ange gardien en capsul es

La recherche alimentaire a étudié les substances nécessaires à la peau. Tout en haut de la liste, les vitamines A, B, C et E. La vitamine A stimule le renouvellement cellulaire, hydrate la peau et lutte contre les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules d'oxygène agressives susceptibles de provoquer le vieillissement prématuré de la peau. Pour agir contre les radicaux libres, pensez aussi à la vitamine C – qui favorise la production de collagène. Quant aux vitamines du groupe B, elles participent à de nombreux processus liés au renouvellement cellulaire, dont l'élasticité de la peau. La vitamine E aide à la régénération des cellules cutanées et est un excellent antioxydant. Pas étonnant que ce genre de substances se retrouve également dans les compléments alimentaires spécialement dédiés à la peau.



Des rides encore presque invisibles: des soins appropriés permettent de conserver une peau lisse et fraîche.