

MENUS POUR BÉBÉS

Une année pour passer de l'allaitement à l'alimentation pour adultes, sans précipiter les choses.



24

Photo: Panther media.net

HYGIÈNE BUCCALE

Lavez-vous les dents, mais ne négligez pas votre langue!



38

UN MAQUILLAGE PARFAIT

Les porteuses de lunettes doivent à la fois tenir compte de leurs verres correcteurs et de leur défaut visuel lorsqu'elles se maquillent.



32

L'APPEL DU PIED

Le frottement des chaussures provoque ampoules et autres durillons. Comment s'en débarrasser?



44



08

Photo: Panther media.net

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 UN ARSENAL POUR REMONTER LE TEMPS?
Le point sur le processus de vieillissement cutané et sur les moyens de prévenir les outrages du temps.
- 13 BROCHURE: «LE FER»
- 14 CONSEILS MÉDIAS
- 15 LE BONHEUR SE NOURRIT DE DÉMOCRATIE
Pour être heureux, mieux vaut pouvoir s'exprimer et prendre part aux décisions.
- 18 UNE ARTICULATION VULNÉRABLE
Les sports de contact sont particulièrement dangereux pour les genoux.
- 23 AFFAIRES D'HOMMES
- 24 POUR BIEN NOURRIR BÉBÉ
Ça n'a pas l'air sorcier... Pourtant les jeunes parents, soucieux de bien faire, ne savent pas toujours quels aliments donner à leur bébé.
- 28 UNE SIMPLE ÉTOURDERIE?
Le surmenage est bien souvent à l'origine des petits trous de mémoire.
- 32 UN REGARD EXPRESSIF MALGRÉ LES VERRES
des conseils simples de maquillage pour les porteuses de lunettes.
- 35 MOTS FLÉCHÉS
- 36 LES PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 38 SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
il ne suffit pas de se brosser les dents pour avoir une hygiène impeccable.
- 41 DES GESTES POUR LE BIEN-ÊTRE
Les automassages permettent de soulager certaines petites douleurs.
- 44 TROUVER CHAUSSURE À SON PIED
Cors et ampoules indiquent précisément les zones de pression des souliers.
- 46 À VENIR
La tribune du droguiste d'octobre 2010.

DES FRUITS POUR LA PEAU

Pour bien soigner sa peau, il ne suffit pas d'appliquer les bonnes crèmes: il faut aussi lui apporter les bons nutriments.

ANTI-ÂGE Des antirides futés et fruités

Echantillon de lecture

Le processus naturel du vieillissement se lit inévitablement sur le visage. Pour prévenir les outrages du temps, la recherche développe constamment de nouveaux produits antirides. S'ils n'assurent pas la jeunesse éternelle, ils retardent la formation des rides.

En se baladant en cette saison dans les vignes, on les voit pendre lourdement aux ceps: partout, des grappes de raisin bien mûr. Grâce à la chaleur et à la lumière du soleil, les grains sont juteux et sucrés à souhait. Notre peau subit hélas le processus inverse: sous l'effet du soleil, elle vieillit en effet plus vite. Mais certains aliments – dont les raisins – semblent avoir un effet protecteur contre la lumière, selon de premières études. «Si l'on consomme chaque jour beaucoup de fruits et de légumes, on peut agir de l'intérieur contre le vieillissement cutané, car ces aliments recèlent de nombreuses propriétés antioxydantes», assure Martin Kropf de la droguerie Kropf à Orpond (BE). Les polyphénols et les flavonoïdes qu'ils contiennent contribueraient à prévenir le stress oxydatif cellulaire et à rendre la peau plus résistante contre les agressions extérieures. Le thé vert et les myrtilles sont également réputés pour ces vertus. Ces substances antioxydantes peuvent aussi être prises sous forme de comprimés ou de jus (voir encadré page 12). «Ces antioxydants protègent les cellules des radicaux libres et constituent une mesure supplémentaire utile pour lutter contre les rides», assure le droguiste. Un massage facial (voir encadré à droite) activera en outre la circulation sanguine et détendra la musculature.

Protection UV indispensable

Les rayons UVA et UVB constituent «l'ennemi n° 1» car ils favorisent le vieillissement cutané induit par la lumière. «S'exposer durablement et de façon excessive au soleil induit un stress oxydatif qui altère le patrimoine héréditaire et provoque des lésions dans les couches supérieures de la peau», avertit Peter Huber, directeur médico-scientifique et respon-

Massage facial : Les bons gestes

Placez vos mains au milieu du front et exercez une légère pression du bout des doigts. Écartez les mains en les tirant vers les tempes et retour.

— **Contre les rides frontales:** lissez vos arcades sourcilières avec le bout des index. Posez ensuite vos doigts au-dessus des sourcils et tirez-les vers le bas en vous efforçant simultanément de lever les sourcils et le front.

— **Contre la ride du lion:** placez vos majeurs à la racine du nez et lissez les rides entre les sourcils en pressant fortement vers le haut.

— **Contre les pattes d'oie:** placez le majeur et l'annulaire à l'extrémité extérieure des sourcils et tirez la peau vers l'extérieur. Relâchez la pression sans retirer vos doigts puis recommencez.



Il est important de soigner aussi sa peau de l'intérieur avec une alimentation saine et riche en vitamines.