



Le sommeil pendant la puberté: **des ados réveillés**
Pyramide alimentaire pour les sportifs: **besoins accrus**
Bon pour les intestins: **un week-end de jeûne**

Dès maintenant
dans votre droguerie ou
votre boîte aux lettres

Lisses, bouclés ou frisés

Des cheveux vigoureux

Un clic quotidien pour votre santé.

vita gate.ch

Editorial

Test en ligne

Votre organisme est-il bien équilibré ou beaucoup trop acide? Répondez à notre test et découvrez l'état de votre équilibre acido-basique.

Quel rêve que d'avoir de beaux cheveux sains!

Mais cela ne va pas de soi: entre les racines et les pointes, il y a des années d'écart... et autant de soins à prodiguer.

Un corps parfait

Les amateurs de musculation ne sont pas les seuls à avaler des compléments alimentaires pour sculpter leur corps. Les sportifs amateurs y recourent aussi parfois assez inconsidérément.

L'expérience du jeûne

La détoxination et le jeûne sont l'occasion d'intéressantes expériences. Mais avant de se lancer dans cette aventure, il est conseillé de tirer au clair ses motivations en se posant les bonnes questions.

«Qu'est-il arrivé, tu es tombée dans une catastrophe nucléaire?»

Expériences capillaires, échecs et déconvenues

De toute ma vie, je n'oublierai ce jour... Il y a plusieurs années de cela, après avoir passé plusieurs heures chez le coiffeur en y laissant du même coup une coquette somme, j'ai croisé le lendemain matin à mon arrivée au bureau le regard incrédule de mon collègue, qui m'a lancé: «Qu'est-il arrivé, tu es tombée dans une catastrophe nucléaire?» Wow, cette boutade résonne encore au plus profond de mes fibres... et pas seulement capillaires. J'étais pourtant persuadée que le blond me siérait parfaitement. Hmmm... peut-être pas, finalement. La blessure infligée par la remarque de mon collègue était en tout cas si mordante que je retournai chez le coiffeur pour récupérer au plus vite ma couleur naturelle. Mon univers (esthétique) retrouva ainsi lui aussi son ordre naturel. Mais j'étais parfaitement consciente que sous la nouvelle coloration, je restais blonde, et je déambulais non sans une certaine ostentation. Etre la seule à savoir, ce sentiment m'accompagna longtemps encore et je m'en délectais. Aujourd'hui, je suis moins encline à soumettre ma toison aux caprices de la mode. Je recherche bien plus à simplement mettre mes cheveux en valeur. Le meilleur moyen d'y parvenir, c'est de choisir des produits de soins adaptés et de suivre les conseils d'un spécialiste en matière de coiffure. Un thème qui décoiffe, donc, à découvrir en page 6.

Compte tenu de mon âge, la couleur de mes cheveux changera bien sûr à nouveau dans les années à venir. Il est trop tôt toutefois pour m'inquiéter de savoir ce que j'en ferai alors...



Ann Kugler
rédactrice en chef adjointe
a.kugler@drogistenverband.ch



Détendre les yeux

L'œil est activé par six muscles qui travaillent comme des forcenés: ils se contractent près de 100 000 fois par jour! Sachant cela, on comprend mieux pourquoi il est important de leur accorder un peu de détente.

vitagate.ch - la plate-forme de santé de l'Association suisse des droguistes

Fitness
Homéopathie
Thérapies Bons
Recherche de drogues
Spagyrie **Beauté**
Phytothérapie
Tests de santé
Recherche de médicaments

Impressum 33^e année

Tirage: 283 566 ex. (REMP), 935 000 de lecteurs (MACH Basic)
Editeur: Association suisse des droguistes, Case postale 3516, Rue de Nidau 15, 2500 Bienne 3, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.droguerie.ch **Directeur:** Martin Bangerter
Rédaction: Heinrich Gasser (hrg), rédacteur en chef, h.gasser@drogistenverband.ch; André Schnider (ase), responsable des médias grand public, a.schnider@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), rédactrice en chef adjointe, a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (db), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch **Traduction:** Daphné Grekos (dg), d.grekos@drogistenverband.ch; Claudia Spätig (cs), c.spaetig@drogistenverband.ch; Laurence Strasser (ls), l.strasser@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann (mh), m.hofmann@drogistenverband.ch **Conseil spécialisé:** Julia Burgener (service scientifique ASD); Andrea Ullius (droguiste ES) **Photographes:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **Ventes et sponsoring:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Corinne Sommer, responsable des annonces, tél. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnements:** abonnement annuel CHF 26.- (10 numéros, y compris TVA); tél. 058 787 58 70, fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch **Mise en page:** Claudia Holzer **Impression:** Swissprinters SA, 4800 Zofingue **Photo couverture:** Flavia Trachsel

Dès maintenant, vous pouvez commander gratuitement un numéro de la Tribune du droguiste via e-mail à e.marti@drogistenverband.ch ou par téléphone au 032 328 50 59.

printed in
switzerland

Echantillon de lecture



Stressées, Andreia Lehmann, Lara Ferrari et Marion Hämmerli (de gauche à droite) attendent les conseils d'une styliste.

vent les cheveux électriques: mettre un tout petit peu de cire coiffante dans la paume des mains et l'appliquer sur les cheveux. «L'huile naturelle d'argan s'est révélée particulièrement efficace. Et elle fait briller les cheveux sans les alourdir.» Enfin, les coupes modernes en dégradé conviennent très bien aux cheveux fins.

— **Ondulés:** Les cheveux qui ondulent naturellement «ne nécessitent généralement pas de soins compliqués», souligne Monika Duss. Il faut simplement bien les hydrater en utilisant régulièrement un conditionner. Symboles de légèreté et de jeunesse, les cheveux ondulés offrent une excellente base pour réaliser quantité de coiffures différentes et se prêtent à de nombreuses coupes. «Selon la forme du visage et le type de la personne, on peut par exemple opter pour une coupe carrée pleine de peps ou laisser les cheveux tomber en une longue cascade souple.» Evidemment, on peut aussi faire onduler d'autres types de cheveux. «Pour ce faire, on sépare les cheveux humides en fines mèches et on roule ces mèches en boule avant de les fixer sur la tête. Lorsque les

cheveux sont secs, il suffit de dérouler les mèches, et le tour est joué!»

— **Crépus:** Les cheveux crépus sont à la fois un rêve inaccessible pour certains et un cauchemar quotidien pour d'autres. Car ce type de crinière est souvent très

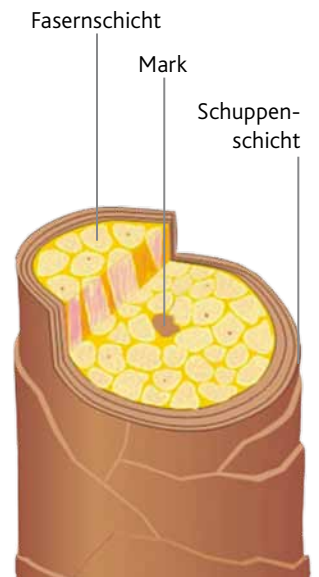
difficile à dompter. Les cheveux crépus se caractérisent par une structure capillaire elliptique. «Ces fines bouclettes serrées ne sont rien d'autre qu'une multitude de très petites boucles», rappelle Monika Duss. Le fameux look «afro», à la fois

Constitution d'un cheveu

La cuticule, couche d'écailles: solidement structurée, l'enveloppe externe de la fibre capillaire composée d'écailles est très résistante aux agressions de l'extérieur et protège la structure interne.

Le cortex, corps de la fibre: le cortex, composé de cellules fusiformes d'environ 5 micromètres de large et 100 micromètres de long, est responsable de la force, de l'élasticité et de la résistance du cheveu. L'espace entre les cellules est rempli par des lipoprotéines.

La médulla, centre de la fibre: la médulla (ou moelle) constitue le cœur du cheveu. Formée de cellules éparses, elle n'est pas continue et peut même être complètement absente dans les cheveux fins. Les espaces vides dans la médulla peuvent influencer l'éclat et la teinte des cheveux.



BEAUTÉ Respectez la structure de vos cheveux

Bouclés, lisses ou crépus: les cheveux ont des caractéristiques propres. Et ces différents types exigent des soins adaptés pour que la crinière reste éclatante.

Qui ne rêve pas d'avoir une chevelure épaisse, brillante et facile à coiffer? Hélas, la plupart des gens ont déjà pu constater que cet idéal capillaire est difficilement atteignable. Tantôt les cheveux rebelles se dressent dans tous les sens et refusent de se laisser dompter, tantôt ils tombent sans volume, ternes et plats. Et c'est ainsi que bien des gens maudissent la qualité de leurs cheveux et aspirent à une crinière plus docile.

Une affaire d'hérédité

«En fait, il n'y a pas de bons ou de mauvais cheveux», assure **Monika Duss**, coiffeuse à Büren an der Aare (BE). «La plupart des gens n'utilisent tout simplement pas les soins capillaires qui correspondent à leur type de cheveux.» Car, outre leur couleur et leur longueur, c'est surtout leur structure qui influence l'ap-

parence générale. La structure des cheveux, autrement dit la forme et le volume de chaque cheveu, est déterminée par des facteurs héréditaires et dépend essentiellement de la forme de la coupe transversale du cheveu, laquelle n'est visible qu'au microscope électronique. Deux facteurs déterminants sont la grandeur et la forme des follicules capillaires. «Les follicules ronds et symétriques donnent généralement des cheveux lisses», explique la coiffeuse. A l'inverse, les follicules allongés sont caractéristiques des cheveux bouclés ou frisés. Enfin, les gros follicules donnent une chevelure épaisse tandis que les follicules fins sont synonymes de cheveux fins. Monika Duss: «Que les cheveux soient lisses, bouclés, frisés ou crépus, il existe un soin et une coiffure adaptés à tous les types de cheveux.»

Quatre types de cheveux

— **Lisses:** Avoir des cheveux lisses, brillants et doux au toucher... tel est le rêve de bien des femmes. Malheureusement, rares sont celles, du moins sous nos latitudes, qui sont dotées d'une telle chevelure. Les cheveux lisses présentent une coupe transversale très ronde. Ce type de cheveux se trouve surtout en Asie et en Amérique du Sud, aussi parfois en Europe. «Contrairement aux autres types de cheveux, les cheveux lisses paraissent souvent plats et sans volume», remarque Monika Duss. Pour soigner ce type de cheveux, la coiffeuse recommande d'utiliser un spray ou une mousse spécial volume. «Mais il ne faudrait pas en mettre trop car cela peut endommager les cheveux qui risquent alors de pendre lamentablement», poursuit la spécialiste. Qui confie une astuce à tous ceux qui ont sou-

La nature, source de santé pour vos cheveux.

Rendez à vos cheveux leur beauté naturelle et faites-les resplendir tel un champ de blé dans la lumière du soleil. Car, à l'instar des céréales qui poussent sur les sols fertiles, les cheveux beaux et brillants poussent sur un cuir chevelu sain. La gamme naturelle de soins capillaires à l'Avoine pour les cheveux secs et abîmés soigne le cuir chevelu, lisse la gaine du cheveu et favorise la reconstitution d'une structure capillaire saine. **En accord avec l'être humain et la nature.** www.weleda.ch