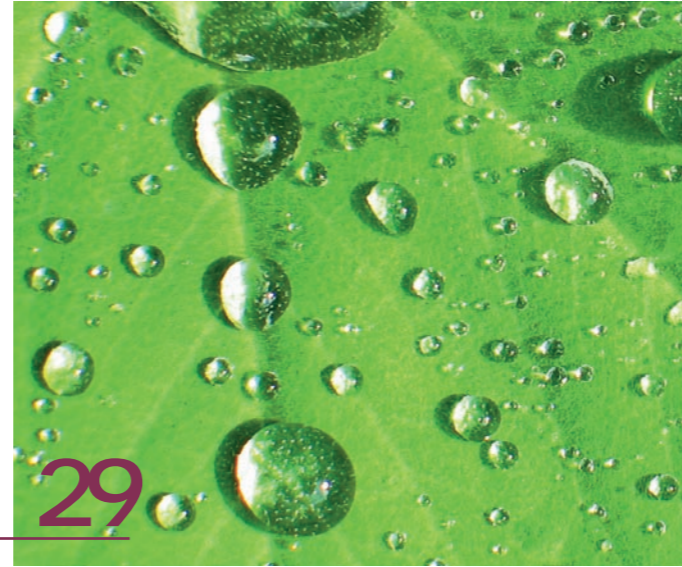


Echantillon de lecture

SAVOIRS ANCESTRAUX

Les pansements humides accélèrent la guérison des petites plaies.



29

TRANSPIRATION DÉSAGRÉABLE

Quand les températures grimpent, on transpire plus. Heureusement, il existe des déodorants et des remèdes naturels pour prévenir les mauvaises odeurs.



26

DIGESTION PARESSEUSE

Bien des gens souffrent de constipation, en particulier durant les vacances. Nos conseils pour soulager les intestins.



16

ÉMOTION SOUS CONTRÔLE

Certaines stratégies ciblées permettent de gérer les accès de colère qui nuisent à la santé.



18



08

SOMMAIRE

- 03 ÉDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 LES BRÈVES
- 08 **CHOLESTÉROL: AMI OU ENNEMI?**
La cuisine méditerranéenne permet d'influencer positivement le taux de lipides sanguins.
- 13 BROCHURE: LES VEINES
- 15 CONSEILS MÉDIAS
- 16 **LES INTESTINS NOUÉS**
La constipation peut avoir de nombreuses origines.
- 18 **ON SE CALME!**
Les personnes qui s'emportent souvent risquent d'avoir des problèmes de santé.
- 22 **FLIRTER AVEC LE SOLEIL**
Les bains de soleil font du bien au moral. Mais pas à la peau.
- 24 **AFFAIRES DE FEMMES**
- 26 **NEUTRALISER LES MAUVAISES ODEURS**
La transpiration est un phénomène sain et vital.
- 28 LES BRÈVES
- 29 **MÉTHODE ANCESTRALE RÉHABILITÉE**
Les pansements humides favorisent la guérison des plaies.
- 32 **CONVERSATION SANS PAROLES**
Les nouveaux-nés ont une manière bien particulière de communiquer.
- 36 MOTS FLÉCHÉS
- 37 AGENDA SANTÉ
- 38 PRODUITS DE LA DROGUERIE
- 40 **WELLNESS AU MASCULIN**
Les hommes découvrent à leur tour l'univers du bien-être.
- 44 **BOUGER EN TOUTE SÉCURITÉ**
Mieux vaut prévenir les blessures sportives qu'essayer de les guérir.
- 46 **À VENIR**
La *tribune du droguiste* de septembre 2010.

LIPIDES SANGUINS

Le cholestérol est-il indispensable à la vie ou nuisible à la santé? Découvrez comment différencier bonnes et mauvaises graisses.

CHOLESTÉROL

Duel des bonnes et mauvaises graisses

Echantillon de lecture

La mauvaise nouvelle: près d'un Suisse sur six a un taux de cholestérol trop élevé. La bonne nouvelle: il existe des solutions pour rabaisser ce taux. Démonstration.

Qu'y a-t-il de mieux qu'une bonne grillade accompagnée d'une savoureuse salade de pommes de terre par une chaude soirée d'été? Mais ce qui ravit nos papilles ne réjouit guère nos artères. Les graisses d'origine animale ont notamment la fâcheuse tendance à faire grimper le taux de cholestérol et peuvent donc nuire à la santé. L'excès de cholestérol dans le sang n'est pas une maladie en soi et ne provoque généralement pas de douleurs. Raison pour laquelle le processus d'hypercholestérolémie peut se propager dans les artères de manière insidieuse pendant des années sans qu'on le remarque. Au pire, il peut finalement provoquer des infarctus, des attaques cérébrales ou des occlusions des artères des membres inférieurs.

Le «bon» et le «mauvais» cholestérol

Le cholestérol est un lipide sanguin essentiel au bon fonctionnement de l'organisme et se trouve donc dans le sang de tous les êtres humains. «Ce n'est que lorsque son taux reste longtemps élevé que des problèmes de santé peuvent survenir. Aujourd'hui, malheureusement, près d'un Suisse sur six souffre d'hypercholestérolémie», remarque Christian Röthlisberger, cardiologue au Centre hospitalier de Bienne. Comme le cholestérol n'est pas soluble dans l'eau, il se lie à des protéines pour circuler dans l'organisme. Cette association entre cholestérol et protéine forme ce que l'on appelle une lipoprotéine. Il en existe deux types: le cholestérol LDL, mauvais pour la santé, et le «bon» cholestérol HDL.

Notre corps parvient généralement à gérer le mauvais cholestérol LDL grâce au foie qui peut le dégrader. Les problèmes ne surviennent que lorsqu'une quantité excessive de cholestérol LDL circule dans

Qu'est-ce que le cholestérol?

Le cholestérol est une forme particulière de lipide qui est notamment synthétisé par le foie. On le retrouve dans toutes les cellules de l'organisme. On distingue deux types de cholestérol: le bon cholestérol DHL (High Density Lipoprotein) et le mauvais cholestérol LDL (Low Density Lipoprotein). Le cholestérol contribue à la stabilité des parois cellulaires et participe à la fabrication des hormones et des acides biliaires qui interviennent dans la digestion. L'alimentation ne fournit qu'une part du cholestérol: l'organisme synthétise lui-même 200 à 1000 mg par jour tandis que l'alimentation nous en apporte environ 200 à 800 mg. On considère que le taux de cholestérol est normal lorsque le cholestérol sanguin est inférieur à 5 mmol par litre, soit 193 mg par décilitre. Le terme «cholestérol» nous vient du grec ancien «chole» (bile) et «steros» (solide).



Choisir les bons aliments permet de préserver la souplesse des artères.