

Traverser l'automne et l'hiver en bonne santé

Par Kattrin Peter

Nous avons l'habitude de récolter les fruits de l'été, les conserver pour l'hiver et de préparer nos jardins et nos champs d'une manière telle qu'ils passeront sainement les rigueurs de la saison froide. Mais que faisons-nous pour notre santé ? La plupart du temps pas assez. Nous réagissons trop souvent uniquement en cas de maux ou de souffrances réels ou actifs. Faites le donc différemment cette année. Prenez comme modèle la circulation naturelle.

De mai à septembre, nous profitons de la nature, prenons des repas plus légers, sommes plus actifs, soignons plus notre peau ; même nos pieds souvent un peu délaissés reçoivent plus d'attention. Bref, nous nous sentons, durant les mois d'été, plus sains, plus entraînés et sommes plus conscients des besoins de notre corps qu'en hiver. Dit d'une manière imagée, nous sommes, à la fin de l'été, au sommet de nos conditions physiques ou, autrement dit, nous récoltons les fruits pour une vie plus saine et plus active. En imitant la circulation naturelle, nous devrions maintenant faire un effort pour garder ou conserver ces excellentes conditions physiques et psychiques ou même les renforcer voire mieux les préparer pour l'hiver.

Conserver la silhouette d'été

Essayez de conserver aussi votre silhouette d'été durant la saison froide. C'est d'ailleurs plus facile que de se débarrasser des rondeurs d'hiver au printemps. Cherchez à temps un type de sport vous faisant plaisir également en hiver. Car, une fois perdu le rythme sportif, vous aurez du mal à retrouver l'élan en hiver. Conseil : avec des vêtements et des chaussures appropriés vous pouvez exercer des sports comme le «jogging» et la marche nordique (nordic walking) durant les mois d'hiver. Pour

Même les douleurs peuvent fondre:

DAFALGAN ODIS®

Comprimés orodispersibles
contre les douleurs et
la fièvre pouvant être pris
en déplacement.



A Bristol-Myers Squibb Division
Bristol-Myers Squibb SA,
Neuhofstrasse 6, 6341 Baar



Il s'agit d'un médicament.
Veuillez lire la notice d'emballage.

ceux et celles ayant trop froid en exerçant ce type de sport restent toujours la natation, la gymnastique ou le studio de mise en forme (fitness).

Renforcer le système immunitaire

Des visites régulières au sauna stabilisent la circulation, stimulent l'irrigation sanguine de la peau et renforcent la capacité défensive. Votre corps a plus de facilité de s'adapter aux changements de température typiques pour l'automne et vous souffrirez moins de mains ou de pieds froids grâce à une meilleure irrigation sanguine. Également votre peau apprécie les bains de sauna réguliers. Elle sera nettoyée à fonds et elle absorbera bien mieux les substances nutritives et de soin des crèmes.

Parlons maintenant de la vaccination anti-grippe

Ceux ou celles désirant se faire vacciner contre la grippe le feront de préférence en septembre ou en octobre, juste avant que la période des refroidissements et de la grippe ne commence. À raison d'un affaiblissement de notre système immunitaire à partir d'un certain âge, une vaccination à partir de 50 ans environ devrait être prise en considération.

Accordez à votre peau un plus en soins

Sans qu'on puisse le voir, mais notre peau est un genre d'entreprise à haut rendement. Une équipe bien entraînée d'environ deux milliards de cellules protège l'organisme des agents pa-

thogènes et de l'irradiation solaire mais également de la surchauffe, de la perte excessive de chaleur et du dessèchement. Notre peau consiste en trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Pour notre apparence compte surtout l'épiderme, lui-même consistant en plusieurs couches. C'est aussi sur lui que les produits de soin agissent. La couche supérieure visible est la couche cornée de la peau constituée de quinze à vingt couches de cellules cornées se renouvelant continuellement. L'âge avançant, ce procédé de renouvellement de cellules ralentit. De plus, la peau reste moins hydratée, paraît être plus fine, devient plus sèche et réagit d'une manière plus sensible aux impacts externes. En automne, le froid et l'air de chauffage incommode beaucoup la peau. Elle désèche davantage et a tendance de devenir plus rugueuse et squameuse. Il pourrait s'avérer utile d'examiner la situation et de voir si votre peau n'aurait pas besoin de soins plus riches en substances nutritionnelles et onctueuses. Il est, par exemple, recommandé pour une peau mûre d'utiliser Nivea Visage Vital Teint Optimal Soja+ pour le visage, Nivea Beautiful Age, lotion corporelle et crème mains pour le corps et les mains.

Détente pour le cuir chevelu et les cheveux

Également notre cuir chevelu se régénère continuellement. Les vieilles cellules de la couche cornée sont éliminées, mais, étant si petites, on peut pas les voir, sauf si elles se développent trop vite. Car, à ce moment-là, il leur manque le temps pour se séparer. Au lieu de cellules individuelles il y a des amas de cellules qui partent. C'est en fait ceux-ci que nous apercevons comme pellicules. Une des raisons pour la formation de pellicules est la combinaison du froid et de l'humidité

MON ÂGE, C'EST MOI QUI LE DÉFINIS.

NIVEA VISAGE VITAL TEINT OPTIMAL SOJA+

La formule efficace avec des protéines de soja est spécialement conçue pour répondre aux besoins de la peau mature et exerce une triple action:

- Réduit visiblement les rides
- Raffermit les contours du visage
- Préviens les taches de pigmentation

Le complément idéal:
NIVEA Beautiful Age pour la peau et les cheveux

Tout sur les soins: www.NIVEA.ch/vital
ou 0800 80 61 11 (lu-ve, 9-12h, gratuit).





nouveau

Olflex® plus

Mobilité et légèreté!

Pour le maintien de la mobilité articulaire

La glucosamine et le sulfate
de chondroïtine sont des composants
naturels du cartilage articulaire,
des ligaments et du tissu conjonctif.



www.olflexplus.ch

Olflex® plus est un
complément alimentaire.
En vente en pharmacie
et en droguerie.

Olflex® plus

Bon

Rabais de CHF 5.– sur
Olflex® plus 60 comp.

Rabais de CHF 10.– sur
Olflex® plus 180 comp.

Valable jusqu'au 31.12.2010
1 bon par emballage,
jusqu'à épuisement
des stocks.

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



fitness & santé
Special

Publicité

telle qu'une visite de sauna, d'une piscine en plein air ou la participation à un match de tennis, etc., peuvent le provoquer. Entre-autres un cuir chevelu très sec, le stress, un dysfonctionnement hormonal, des excémas ou un champignon peuvent être le déclencheur de la formation de pellicules. Dans la plupart des cas, un bon shampoing contre les pellicules peut déjà aider à s'en débarrasser. Saviez-vous que nos cheveux aussi subissent le processus de vieillissement ? Ils perdent de leur élasticité, de leur vigueur et de leur éclat ; en plus ils deviennent plus fins. Heureusement l'industrie cosmétique a également trouvé une réponse à ce problème. De plus en plus nous trouvons des shampoings pour cheveux mûrs sur les étagères des commerçants. Ils contiennent des ingrédients soignant particulièrement les cheveux et les épaississant.

Des spécialistes dans la lutte contre les pellicules : par exemple le shampoing Sebo + Shampoing super-doux de Widmer ; tout spécialement pour les cheveux d'hommes : le shampoing anti-pellicules de Nivea. Soins régénérants pour cheveux mûrs : par exemple le Nivea Beautiful Age.

Pas de chance pour des pensées noires

En automne la nature commence à se préparer pour son sommeil hivernal. Les journées raccourcissent et les feuilles tombent des arbres. Cette atmosphère peut vite se transmettre sur notre psyché. Des promenades à l'air frais donnent un essor à notre corps, la

La séborrhée et le psoriasis du cuir chevelu

Les anomalies du cuir chevelu ont souvent de multiples causes. Pour le patient, elles sont toujours désagréables car la séborrhée et le psoriasis du cuir chevelu, avec leurs formes de transition, les troubles de la kératinisation, l'atteinte bactérienne et la desquamation surviennent souvent sous forme mixte.

Tous les jours, la peau, et donc aussi le cuir chevelu, éliminent de petites squames cornées microscopiques, totalement invisibles à l'œil nu. C'est ainsi que la peau élimine les cellules mortes des couches cornées superficielles de la peau, dans le cadre du processus permanent de renouvellement. Il s'agit donc d'un phénomène parfaitement naturel. Les pellicules sont un problème très répandu, qui n'est cependant pas toujours seulement d'ordre esthétique.

Par contre, s'il se forme des squames nettement visibles, il y a généralement d'autres causes sous-jacentes, le plus souvent une infection par un champignon de type levure. Les symptômes peuvent aller d'une desquamation légère du cuir chevelu jusqu'à l'eczéma séborrhéique. Contrairement aux pellicules banales, on constate alors une inflammation et une rougeur visibles de la peau squameuse. De plus, la symptomatologie ne se limite pas au cuir chevelu mais peut atteindre toutes les régions de la peau riches en glandes sébacées telles que le milieu du visage et les gouttières sudorales antérieures et postérieures. En dehors des nourrissons, ce sont surtout les hommes

jeunes qui sont atteints. Le traitement local de la maladie repose sur des antifongiques (médicaments contre les champignons) sous forme de shampooing ou de crème; dans les formes graves, l'utilisation temporaire de glucocorticoïdes peut être indiquée. En plus du traitement local, le soleil et l'air frais ont des effets bénéfiques.

SEBO SHAMPOO et SHAMPOO EXTRA-DOUX de Louis Widmer – un duo puissant contre les pellicules!

Le SEBO SHAMPOO est un shampooing qui agit contre les pellicules sèches et grasses et les irritations du cuir chevelu. Il nettoie les cheveux et le cuir chevelu en profondeur et calme le cuir chevelu sensible et irrité. La formule avec la substance active pyrithion de zinc exerce son action dès la première utilisation.

Le SHAMPOO EXTRA-DOUX est un shampooing dermatologique spécialement conçu pour le cuir chevelu gras et sensible. La combinaison équilibrée de tensio-actifs nettoie le cuir chevelu efficacement, mais en douceur. Le Shampoo Extra-Doux est légèrement antiseptique.

Les deux shampooings sont très bien tolérés et peuvent être utilisés pour le lavage quotidien.

Louis Widmer SA
Rietbachstrasse 5
8952 Schlieren
www.louis-widmer.ch



Un duo puissant contre les pellicules

SEBO SHAMPOO Widmer

SHAMPOO EXTRA-DOUX Widmer

Dermatologica **Widmer**

SANTÉ DE LA PEAU
Louis Widmer



www.louis-widmer.com

Pour découvrir:

Test-Set gratuit!

Disponible en pharmacie et droguerie



lumière du jour aide à égayer notre âme et notre humeur. Même une soirée entre amis, une visite de théâtre ou de concert peuvent chasser des pensées noires. Malheureusement un fond sonore dans la salle des manifestations réduit assez souvent le vrai plaisir d'écoute. Le stress, une otite moyenne aiguë ou l'affaiblissement de l'ouïe dû à l'âge : les causes d'une sensibilité accrue envers le bruit ou le fait d'entendre mal peuvent avoir des origines diverses. Lors d'un traitement à temps ce gêne peut parfois être rendu passager et être traité par divers moyens. En matière d'aide auditive il y a du nouveau sur le marché. Dans ce contexte sont à mentionner les systèmes de correction auditive sans fil de Widex AG convaincants par un son excellent, transmettant un vrai plaisir d'ouïe et permettant même sans problème l'utilisation des téléphones portables.

Dès maintenant remplir les réserves de vitamines et renforcer le système immunitaire

Un des meilleurs exemples pour un nouvel essor même à l'automne de sa vie est l'histoire du dr Lothar Burgerstein. A l'âge de 71 ans, ce juriste et entrepreneur couronné de succès eut un accident et fut hospitalisé. Il utilisa ce temps de repos forcé pour réfléchir au sujet du corps humain et de ses besoins et s'enthousiasma particulièrement pour la «médecine orthomoléculaire» fortement influencée par le prix Nobel Linus Pauling et expliquée par celui-ci de la manière suivante : «la médecine orthomoléculaire est le main-

tien d'une bonne santé et le traitement des maladies par un changement de la concentration des substances normalement présentes dans le corps humain et responsable pour sa santé.» Sous-entendu, il parle des vitamines, des substances minérales et nutritives. Le Dr Burgerstein commença sa recherche et entreprit avec succès un test sur lui-même. Il prit contact avec Pauling et d'autres éminents scientifiques et fonda ensemble avec son fils en 1972, à l'âge de 77 ans, l'entreprise «l'Antistress AG» mieux connue à travers ses produits de micro-substances nutritives tels que le Burgerstein Top Vital, Pro-Base, etc.

Usage prudent des médicaments analgésiques

Evidemment nous ne sommes pas totalement immunisés contre des maladies. Pour cette raison-là il est recommandé d'examiner sa pharmacie en automne. Car souvent les maux nous atteignent au moment le moins propice. Quoi faire si les maux de tête ou la fièvre apparaissent durant le week-end et notre programme établi pour ces jours ne nous permet pas de nous coucher et tout simplement attendre que les choses s'arrangent d'elles-mêmes ? Dans ces cas-là, vous devriez impérativement avoir sous la main un analgésique et un fébrifuge. Les médicaments éprouvés sont ceux contenant du paracétamol. Mais, à ce propos, il y a une règle de base : si les douleurs se maintiennent plus que trois jours, il est absolument nécessaire de consulter un médecin. Conseil : si la protection du brevet d'un médicament est expirée un générique (ou produit de succession) peut être fabriqué. L'effet du produit est le même mais il est moins coûteux que le produit original. Un des fabricants des génériques les plus connus en Suisse est la société Mepha Pharma AG. ◀

Ça fait du bien.

Burgerstein Vitamines



Burgerstein Vitamines. En vente dans votre pharmacie ou droguerie.
www.burgerstein.ch



Une connexion sans fil avec le monde

Widex présente une création révolutionnaire: son système auditif multimédia CLEAR440. Tout petit. Très rapide. Hautement intelligent.

L'appareil auditif humain est un système particulièrement complexe. Les sons sont recueillis, transformés et interprétés instantanément. Avec CLEAR440, notre dernier bijou technologique, nous avons réussi à reproduire la complexité de l'ouïe naturelle et à créer un système correspondant à celui de l'oreille humaine.

Widex s'est également fixé un autre défi lors de la conception de ces systèmes auditifs: mettre en place une connexion sans fil permettant la coordination des deux appareils, déjà extrêmement performantes en soi, et une communication sans défaut entre l'utilisateur et son environnement. Les deux appareils CLEAR440, parfaitement synchronisés, offrent ainsi une qualité de son et un confort auditif jusque-là inégalés.

Premier élément de confort pour l'utilisateur: il peut commander à distance tout un ensemble de fonctions simultanément sur les deux appareils. Il accède ainsi aux mondes de la téléphonie, de la télévision, de la radio, etc. sans fil, en temps réel, avec restitution complète des signaux. CLEAR440 est le premier système auditif qui permet aux malentendants d'écouter un DVD ou un programme télévisuel dans une parfaite synchronisation labiale et, de surcroît, en stéréo et qualité hi-fi (une exclusivité Widex).



CLEAR440 permet d'écouter des programmes télévisuels dans une parfaite synchronisation labiale.

En harmonie avec la vie

La technologie de CLEAR440 s'inspire des caractéristiques du système auditif humain et permet ainsi d'isoler une voix dans un environnement et de mieux situer les sons dans l'espace.

Avec CLEAR440, l'utilisateur peut en outre sélectionner une direction, par exemple pour écouter les sons émis derrière lui sans avoir à tourner la tête. Certaines fréquences jusque-là inaudibles peuvent désormais être perçues. Aucun système auditif ne propose une gamme aussi vaste entre les sons les plus graves et les plus aigus. Une garantie pour apprécier les plus petites subtilités d'une œuvre musicale ou du chant d'un oiseau. La série Widex CLEAR440 offre toute une palette d'options technologiques mais aussi esthétiques, qui répondent aux besoins précis de chaque utilisateur. Elles peuvent être complétées par les accessoires DEX, qui ouvrent d'autres portes sur le monde sonore. www.widex.ch



La nouvelle série Widex CLEAR440