

Scôté/ Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

1 magazine
acheté =
1 gratuit

BEAUTÉ

- Mon programme anti-pollution
- Je me démaquille au naturel

STOP À LA DOULEUR!

LA FAIRE TAIRE SANS MÉDICAMENTS

PROBLÈME DE MOBILITÉ ?
Et si c'était un TMS ?

CANNABIS MÉDICAL :
QUELLES PROMESSES ?

MAUX DE L'HIVER
JE GÈRE AVEC
LES PLANTES

FIBROME : QUAND RÉAGIR ?

COMMENT CONSERVER
UNE MÉMOIRE AU TOP !

STRESS, PEURS, DÉPRIME...

Je mise sur les huiles essentielles

Les bienfaits
de la propolis

Je végétalise
mon bureau !

THERMALISME EN
HAUTES-PYRÉNÉES

MA DÉTOX

ANTI-FATIGUE

- * Les aliments booster d'énergie
- * Une semaine de menus minceur et tonus

L 13982 - 106 - F: 2,90 € - RD



Allez, on fait le plein de beauté en gélules !

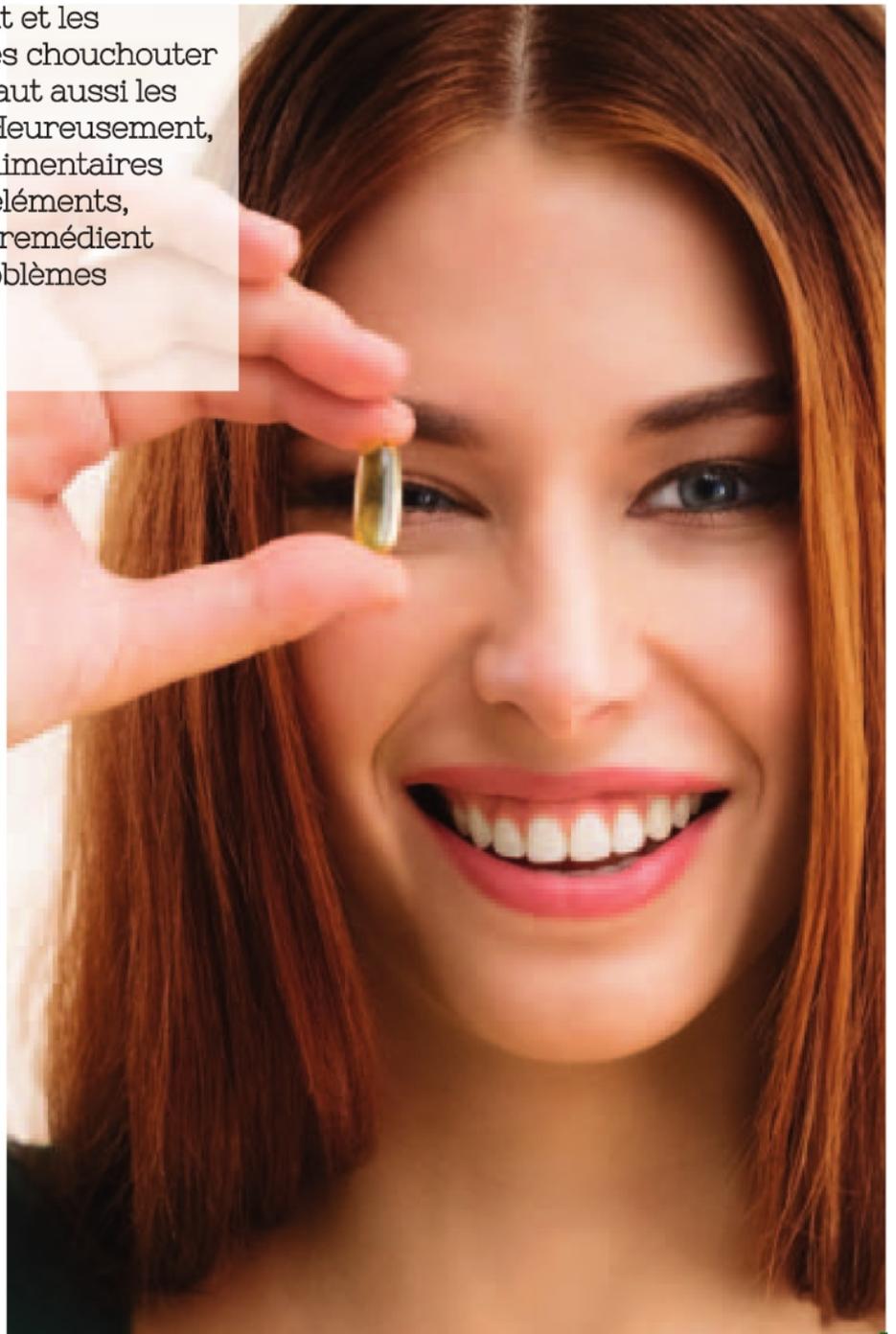
L'hiver, peau et cheveux souffrent, agressés par le froid, le vent et les chauffages domestiques. Les chouchouter en surface ne suffit pas. Il faut aussi les protéger « *de l'intérieur* ». Heureusement, d'excellents compléments alimentaires riches en vitamines, oligo-éléments, minéraux et acides aminés remédient efficacement à tous ces problèmes saisonniers.

Frédérique-Danielle Lebel

L'hiver, notre organisme doit s'adapter à la baisse de luminosité, aux variations brusques de température, à l'air confiné. Et il s'adapte, contraint et forcé. Mais non sans effets secondaires. Les cheveux s'affaiblissent, les ongles se dédoublent, la peau tiraille, et les lèvres gercent.

PEAU : IL FAUT L'HYDRATER

Barrière fragile protégeant l'organisme des agressions extérieures, la peau possède une arme naturelle contre l'assèchement : sa surface recouverte d'un film lipidique protecteur. C'est ce film lipidique qui lui permet de rester souple et douce. Or, le problème en hiver est que notre peau a du mal à maintenir un niveau d'hydratation correct. Elle devient donc moins douce, plus sensible, et sujette aux rougeurs. Comme si cela ne suffisait pas, l'alimentation en hiver est souvent plus pauvre en nutriments protecteurs car nous buvons moins d'eau. 80 % de l'hydratation cutanée se faisant par voie orale, grâce notamment à l'alimentation, à une bonne hydratation et à l'apport d'acides gras essentiels, il faut, pour la nourrir correctement, privilégier



UN MASQUE CAPILLAIRE RÉPARATEUR

Mélangez un jaune d'œuf, 1/2 verre d'huile végétale d'amande douce, 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de camomille romaine et 5 gouttes d'HE d'ylang ylang. Appliquez le masque sur l'ensemble de la chevelure pendant 15 minutes avant de rincer avec un shampoing neutre.

les légumes verts à feuilles, les céréales complètes, les noix. Et ce n'est pas parce qu'il fait moins chaud qu'il faut moins boire : 1,5 litre d'eau par jour est nécessaire pour préserver l'hydratation de la peau. En cas de léger laisser-aller, de nombreux compléments alimentaires viennent à votre secours. Ils fourniront une supplémentation en vitamine C qui participe à la bonne formation du collagène, en vitamines PP et B8 qui aident à maintenir la santé de la peau et des muqueuses, ainsi qu'en vitamine E qui contribue à la protection des cellules contre les méfaits de l'oxydation. L'huile d'onagre, dont l'acide linoléique qu'elle contient, agit sur la sécheresse cutanée et l'huile de bourrache lutte contre le dessèchement des couches supérieures de l'épiderme grâce à ses acides gras. Ne pas oublier le sélénium qui protège les cellules du stress oxydatif.

CHEVEUX : LEUR REDONNER DE LA FORCE

Abimés par le port de bonnets, desséchés par le froid, ils deviennent souvent mous, ternes, parfois cassants et manquent d'éclat en hiver. Tout comme la peau, les cheveux ont des besoins spécifiques. Leur vitalité est principalement déterminée par l'activité des follicules pileux où une multitude de vaisseaux sanguins afflue pour approvisionner le bulbe en nutriments. C'est cette étroite connexion qui permet aux cellules du bulbe : les kératinocytes, de fabriquer en continu les composants de la fibre capillaire. Lorsque la microcirculation sanguine du cuir chevelu est activée, le bulbe est mieux nourri, et les cheveux en meilleure forme. Quant aux ongles, comme les cheveux, ce sont des phanères, constitués principalement de kératine. Ils ont donc les mêmes besoins nutritifs. Ainsi, en apportant les bons nutriments aux cheveux, les ongles en profitent et retrouvent leur vitalité.

LEURS MEILLEURS ALLIÉS

Le plantain les fortifie et stimule leur pousse, le noyer lutte contre leur chute, tandis que l'ortie renforce la fibre capillaire. Indispensables, les acides aminés soufrés comme la méthionine par exemple qui active la formation de la kératine. La cystine, elle, donne à la kératine sa résistance et son élasticité. Pas de cheveux forts sans les vitamines du groupe B que l'on retrouve d'ailleurs souvent dans la shampoing traitants : la vitamine B5 stimule la croissance du follicule pileux, prévient le dessèchement et renforce le cheveu. La B8 possède une action stimulante sur le follicule pileux. La B6 intervient dans la formation de la kératine et augmente l'efficacité d'action du zinc. Bons pour la santé capillaire mais aussi celle de la peau, les vitamines E et D3, ainsi que le zinc, indispensables à la formation de la kératine. L'huile de carthame qui contient des acides gras essentiels, apporte leur apport de bière constitue un complément de base à consommer tout au long de l'année. Ce champignon microscopique qui participe depuis des siècles à la fermentation de la bière possède une grande valeur nutritionnelle, grâce à la présence de vitamines du groupe B et de minéraux qui contribuent à la beauté des cheveux et des ongles.

ALIMENTATION ET MÉDECINE CHINOISE

Pour une bonne hydratation de la peau, pensez à la vitamine C (citrons, oranges, mandarines, pamplemousses, raisins secs, amandes et kiwis), aux graisses polyinsaturées type oméga 3 (poissons dits « gras », fruits de mer, fruits à coques), au bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) à trouver dans les carottes, le persil, les abricots secs, les épinards... Les aliments riches en sélénium : quinoa, oignons, riz brun, ail..., participent, eux, à l'élasticité de la peau. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la beauté des cheveux dépend principalement du rein, et se trouve aussi sous la gouverne du foie parce que la qualité du sang dépend de cet organe. De cette qualité dépendent l'aspect et la vigueur des cheveux et l'apport en mélanine dans le bulbe capillaire. Ainsi, pour les chinois, quand le rein et le foie sont en déséquilibre énergétique, les cheveux tombent, grisonnent ou se cassent. En hiver, profitons des légumes crucifères, des agrumes, des betteraves et des carottes qui stimulent la fonction hépatique et contribuent à l'élimination des toxines au niveau rénal. ■

Shopping

Pour les cheveux et les ongles

Végétal et vitaminé

• **Fan'Hair des Laboratoires Biolika**, 10 gélules, 23,45 €.

Booster

• **Ho Shou Wu des laboratoires Bimont** pour renforcer l'énergie du foie qui nettoie le sang. 100 comprimés, 29 €.

En pharmacie et sur www.laboratoiresbimont.fr

• **Naturactive Cheveux & ongles des Laboratoires Pierre Fabre**, 45 capsules, 16 €. En pharmacie.

En cas d'urgence

• **Anacaps Reactiv Ducray**, 18,80 € les 30 capsules. En pharmacie.

Densifiant

• **Expert Cheveux, 3 en 1 cheveux dévitalisés Forte Pharma**, 27 € la cure de 3 mois. En pharmacie.

Pour la peau

Protecteur

• **Léro Derm des Laboratoires Léro**, 30 capsules, 20,22 €.

Liftant

• **Hanaïa Skin fermeté de la peau Evoleum**, cure d'attaque de 28 jours, 89 €. En pharmacie et sur www.evoleum.fr

Hydratant

• **Perles de Peau Radiance des Laboratoires Arkopharma**, 10 flaconnettes pour une cure de 10 jours, 30 €.

Anti-glycation

• **Ialugen Capsules Revitalisantes anti-âge Laboratoires Génévrier**, 29,90 € les 30 capsules.

En pharmacie et sur www.ialugen.com

Et aussi...

• **Levure de bière des Laboratoires Fleurance Nature**. 50 gélules, 8,60 €. Sur www.fleurancenature.fr

• **Fortilevure® Beauté des Laboratoires Carrare**, 21,70 € les 60 gélules.

En pharmacie.