Belle et bien dans sa peau

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 6

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828128

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Belle et bien dans sa peau

Pour vivre en beauté l'été qui approche, voici quelques conseils à mettre en pratique dès les premiers rayons de soleil.

Chaleur et soleil sont synonymes de vacances et de balades pour certains, de calamités pour d'autres. Quoi que vous en pensiez, il vaut mieux s'y préparer. Nous avons consulté une esthéticienne expérimentée, Mme Josiane Joly, qui compte des femmes de tous âges parmi sa clientèle. «A l'arrivée de l'été, il faut penser à bien hydrater sa peau en la protégeant des rayons nocifs.» D'abord, pour éliminer les cellules mortes, un peeling de tout le corps est recommandé. Comme pour le visage, on applique sur le corps une crème qu'on appelle exfoliante *(Hormeta)* et qui nettoie l'épiderme sans l'agresser. «Car, avant d'appliquer des crèmes hydratantes, il est nécessaire d'avoir une peau bien propre, sinon cela reviendrait à se faire faire un brushing sur des cheveux sales!», remarque Mme Joly.

Chapeau et crème

La peau a tendance, avec l'âge, à subir des troubles de la pigmentation, qui produisent des taches brunes sur le visage, les mains et le décolleté. Pour prévenir leur apparition, il est indispensable de protéger ces parties sensibles avec un écran total, qui filtre les rayons. Si ces taches sont déjà présentes, il existe des produits qui dépigmentent la peau *(Cellcosmet, Mila d'Opiz)*. Mais ces crèmes qui blanchissent la peau n'agissent qu'à long terme, aussi faut-il être patiente et persévérante... L'azote ou le laser donnent aussi de bons résultats dans le traitement des taches brunes. Pour ces soins, il faut s'adresser impérativement à un dermatologue.

Le soleil peut également produire chez certaines personnes une couperose disgracieuse. Le laser, manié par un médecin, est efficace contre la couperose, tout comme l'électrolyse, une méthode qui vide le vaisseau sanguin gênant.

Bref, une journée d'été doit commencer par une bonne application de crème solaire à indice de protection élevé sur le visage, les mains et le décolleté. Un chapeau et des lunettes solaires devraient être votre équipement de base. Pour éviter les coups de soleil sur le nez lorsqu'on séjourne sur une terrasse sans l'avoir prévu, glissez dans votre sac à main un stick antisolaire pour les lèvres et le nez *(Daylong 16)*, qui prend peu de place et dépanne efficacement. Un tube de crème pour les mains (Mixa intensive anti-âge) est aussi bien utile quotidiennement, après les travaux ménagers.

Jambes lourdes

Pour tous ceux qui travaillent debout ou qui ont des problèmes circulatoires, la canicule entraîne fréquemment une sensation de jambes lourdes désagréables. La douche froide devrait être le premier réflexe du matin et du soir, mais ce traitement gratuit peut être appliqué à tout moment, lorsqu'on arrose son jardin ou qu'on se promène au bord de l'eau!

Il existe aussi quantité de crèmes pour les jambes, des gels rafraîchissants aux plantes (Saint Algue) à appliquer même si l'on porte des collants. Attention, précise Mme Joly, lorsqu'on applique une crème hydrante ou un gel, il faut toujours masser les membres du bas vers le haut, des chevilles vers le haut de la jambe, en direction du cœur, pour effectuer un bon drainage et stimuler la circulation. Des séances de pressothérapie, grandes bottes qui activent la circulation des membres inférieurs, ainsi que le drainage manuel sont d'excellentes techniques pour prévenir et soulager les jambes lourdes.

Ne négligez pas non plus vos pieds, que vous enduirez de crème hydratante après la douche. Et marchez régulièrement, de préférence le matin ou en fin de journée, tout votre organisme en bénéficiera.

Cheveux sensibles

Que l'on soit en vacances au bord de la mer, à la piscine ou en ville, les cheveux souffrent aussi des agressions du soleil et de l'eau calcaire ou chlorée. Il est indispensable d'utiliser des shampoings très doux qui ne dessèchent pas le cheveu. Des gammes anti-âge commencent à se trouver sur le marché, comme le shampoing et le masque de soins Organics Vital ou la mousse de coiffage anti-âge, de Jacques Dessange. Pour fortifier des cheveux dévitalisés, le *Concentré fortifiant à la quinine,* de Klorane, se vaporise directement sur le cuir chevelu. Le *Complexe régénérateur,* de René Furterer, prévient la chute des cheveux et agit en cure ou en traitement de longue durée.

Une belle chevelure blanche qui ne jaunit pas? Essayez le *Shampoing argent cycle vital,* d'Eugène Perma, qui neutralise les reflets jaunes et redonne une belle luminosité aux cheveux gris ou blancs.

Epilation

Les nouvelles méthodes d'épilation à la cire tiède ne présentent plus de danger pour les femmes qui ont des problèmes circulatoires. On peut en effet, en institut de beauté, choisir la température adéquate. L'épilation électrique et définitive peut être indi-

D.

De l'eau fraîche pour stimuler la circulation, une crème protectrice pour profiter pleinement de l'été

quée pour le visage. Elle n'est pas indolore, mais reste tout à fait supportable. Tout comme ce type d'épilation, les soins contre la cellulite doivent être pratiqués en institut de beauté. Le *Cellulos,* un appareil qu'utilise Mme Joly dans son établissement à Lausanne, stimule les glandes lymphatiques, draine et dépolarise les nodules graisseux. Car la cellulite, un fléau qui poursuit la femme à tous les âges, a tendance à s'accuentuer lorsque la circulation sanguine se détériore, sans relation forcément avec le poids de la personne.

De l'intérieur

Votre corps a besoin d'équilibre et toutes les crèmes du monde seront inefficaces si vous ne le traitez pas de l'intérieur. Pour stimuler vos défenses immunitaires et décrasser votre organisme, le naturopathe Michel Deville a mis au point des traitements de drainage à base d'oligo-éléments et de plantes. Pour la peau, les voies respiratoires soumises aux sinusites de l'hiver et les intestins, il préconise un traitement de deux mois de gouttes de genièvre et d'artichaut *(Bioligophyt)*. Ces produits sont en vente en pharmacies, drogueries et magasins diététiques. D'autres préparations à base de ginseng ou de carotte conviennent bien aux changements de saison.

En complément des traitements contre les jambes lourdes, essayez les tisanes ! Une décoction de marron d'Inde est un véritable tonique pour les veines. Mettez une cuillère à café de marron d'Inde (en droguerie-herboristerie) à cuire dans une casserole contenant une tasse d'eau froide. Faites bouillir cinq minutes, infusez et filtrez. Buvez chaque matin à jeun et en fin de journée pendant trois semaines.

Bienfaits naturels

Si les cosmétiques vous paraissent trop chers ou que vous préférez les produits naturels, n'oubliez pas les huiles végétales, qui peuvent rendre de très bons services en massage. L'huile d'amande douce est excellente pour les mains, l'huile de bourrache est recommandée pour les peaux dévitalisées ou fatiguées. L'huile de calendula sert d'après-soleil naturel. L'huile de jojoba est très hydratante et proche du sébum humain. L'huile de lys atténue les taches brunes. Le beurre de karité lutte contre le dessèchement de la peau et la raffermit.

Et en cas de déprime, essayez un bon massage dans un institut de beauté. Outre l'effet relaxant, cela vous redonnera envie de prendre soin de vous. Passez de bons moments à vous occuper de vous-mêmes, cela fait autant de bien au corps qu'au moral.

Bernadette Pidoux

Institut de beauté, Josiane Joly, Haldimand 6, Lausanne, tél. 021 323 46 04.