Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 7-8

Rubrik: Bien-être

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bien-être

PAR DOMINIQUE EGGLER ZALAGH

Coup de lumière, coup de jeune!

Bien-être sans chimie

Aux soins esthétiques, certes excellents pour le moral et donc pour le bien-être général, l'acupuncture pratiquée par Adelina Amstutz-Petrova ajoute le traitement – sans la moindre chimie et donc sans effet secondaire – de multiples problèmes de santé physique. Cette discipline médicale peut guérir ou soulager quantité d'affections qui surviennent plus fréquemment après la cinquantaine. Et la doctoresse de citer, sans but d'exhaustivité, les divers problèmes touchant le système digestif, qu'ils soient gastriques, biliaires ou intestinaux, les affections généralement hivernales du système respiratoire, les dérèglements du système circulatoire induisant notamment des engourdissements, des membres froids, de l'hypotension ou de l'hypertension, les difficultés engendrées par la ménopause, les vertiges, douleurs et autres bourdonnements d'oreilles, tous les problèmes liés au système neurovégétatif, du stress à l'insomnie, les affections de la peau telles que psoriasis ou eczéma, les dépendances et, *last but not least,* les maux de tête, migraines, sciatiques, lumbagos, douleurs provoquées par l'arthrite.
Et une fois surmontée la peur des aiguilles, les séances d'acupuncture se vivent comme une pause bienvenue, un moment de calme et de repos, dans une ambiance naturellement feutrée. Une véritable cure de bien-être!

Avec cet appareil sophistiqué, la doctoresse Adelina Amstutz *(ci-contre)* traite les imperfections et impuretés de la peau.

DR/DEZ

Un coup de jeune sans chimie, sans bistouri, sans douleur, sans effets secondaires ni risques d'aucune sorte? C'est possible, grâce à une technologie nouvelle que propose, en exclusivité à Porrentruy, la doctoresse Adelina Amstutz-Petrova.

Adelina Amstutz a gardé de sa Bulgarie natale un charmant petit accent, qui habille élégamment son sourire lumineux. Son doctorat de médecine en poche, elle a quitté Sofia en 1998, pour un stage de quelques mois à l'hôpital de Delémont. Enrichissant professionnellement, le séjour fut encore bien plus marquant au niveau privé, en lui faisant rencontrer son époux.
C'est donc dans le Jura qu'Adelina Amstutz a finalement plongé ses racines, fondé une famille et ouvert en septembre 2005, à Porrentruy, le Centre d'acupuncture Vitalitas. Elle y pratique un art étudié à Genève et Pékin et y propose, rare en Suisse et évidemment unique dans le Jura, l'acupuncture esthétique du visage.
Au contraire des autres méthodes de lifting, l'acupuncture ne laisse aucune trace et ne fige aucun muscle du visage, même si elle rend sa peau plus lisse et plus ferme. Le Dr Amstutz souligne: «Selon la qualité et l'élasticité de la peau traitée, le résultat est très bon et rapide, sur les rides ou le double menton par exemple. Et honnêtement, le traitement est indolore. Après un massage du visage, on utilise de toutes petites aiguilles, très fines, dont une sur dix, pas davantage, provoque un bref picotement à l'entrée dans la peau. Ensuite on ne les sent plus du tout.»
Par l'acupuncture, en activant la régénération des cellules et en stimulant la circulation aussi bien sanguine que lymphatique, la doctoresse soigne également d'autres problèmes esthétiques, tels que le surpoids localisé (en entraînant une combustion locale des cellules graisseuses, les vidant ainsi de leur contenu) ou l'effet «peau d'orange» qu'elle atténue en augmentant l'élasticité de la peau. Ventre et cuisses sont donc des endroits où l'acupuncture donne d'excellents résultats aussi.

Peur des aiguilles?

Nombre de gens craignent les aiguilles plus encore que les rides. Or pour un soin esthétique, on en plante jusqu'à cent sur le visage, l'endroit même où l'on se laisse le moins volontiers piquer... D'où l'intérêt considérable suscité par le Soli-Tone, un appareil sophistiqué, qui permet un traitement de la peau par la lumière.
On ne trouvera pas plus doux, et pourtant cela marche! «Après une séance de Soli-Tone, je me sens comme si j'avais passé trois heures à me promener en montagne», témoigne une patiente d'Adelina Amstutz.
L'appareil diffuse de manière très ciblée une lumière pure, complètement exempte de rayons ultraviolets. «Les traitements au Soli-Tone sont parfaitement indolores. Ils ne laissent pas la moindre trace, ni rougeur, ni tension, ni toxines dans l'organisme. Leur effet naturel sollicite le système du patient, en stimulant le métabolisme de ses cellules», souligne la doctoresse.
L'appareil permet deux applications. Le «LumiFacial» d'abord, soit l'application choisie et ciblée de longueurs d'ondes spécifiques, révélées par leur couleur: 470 nanomètres pour la lumière bleue, 525 pour la verte, 590 pour la jaune et 640 pour la rouge. Exerçant un effet bénéfique sur les cellules, en pénétrant plus ou moins profondément dans le derme et l'épiderme, cette lumière traite, dans le désordre, les problèmes de pigmentation inégale (taches brunes, y compris sur les mains), de rougeurs (couperose), de photo-vieillissement et d'acné. «Après quelques séances, les résultats sont saisissants», affirme le Dr Amstutz.
Intitulée «LumiLift», la deuxième application stimule les fonctions et mécanismes réparateurs des cellules fibroblastes. Résultat: le galbe du visage est restauré, le vieillissement ralenti, les rides estompées. «Le même résultat qu'un lifting chimique ou chirurgical, obtenu certes plus lentement, mais sans le moindre effet secondaire!»

En forme

PAR BRIGITTE FAVRE

Soins bonne mine

La beauté vient de l'intérieur, nous le savons. Si nos pensées se reflètent sur notre visage, qu'en est-il de ce que nous mangeons? Notre peau a besoin de soins pour nous donner bonne mine. Bonne mine, grâce au litre et demi d'eau de qualité que nous buvons par jour. Bonne mine aussi grâce aux vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, anti-oxydants que nous apportent les fruits et légumes de saison. Cela tombe bien, l'été donne envie de fraîcheur et les salades sont des sources inépuisables d'associations salées et/ou sucrées.
Huiles de noix, de tournesol, de courge pressées en-dessous de 40°C, vinaigre de pommes ou de framboise, sel marin, moutarde et herbes seront une base à la fois savoureuse et – en ce qui concerne l'huile – constituante des membranes cellulaires. L'huile d'olive, extravierge, constitue un plus lorsqu'elle est versée en filet sur les légumes, pommes de terre, poisson ou dans les salades.
Pour qu'une salade constitue un repas, il faut qu'elle comporte des protéines de sources animales: viande ou poisson, œuf, fromage; ou végétales: noix, céréale, légumineuse, algues.
Les fromages gras à pâte cuite ou double crème et le beurre méritent d'être limités, voire supprimés en cas d'yeux secs, démangeaisons, eczéma, intestins fragiles. Sérac, fromage blanc maigre, séré et fromage de chèvre frais auront alors la part belle s'ils sont bien tolérés.