

# wellness & santé

N°61 AUTOMNE 2016

ERGOTHÉRAPIE:  
MON CORPS N'A QU'À  
BIEN SE TENIR!

DES MAUVAISES  
HABITUDES,  
VOUS DITES?

DU YOGA À  
L'AQUAGYM,  
ON SE MET AUX  
SPORTS DOUX

SOINS D'AUTOMNE:  
LA VINOOTHÉRAPIE



3.80 CHF

# wellness & santé



N°61

## Actu

- 6/ Santé: quelle direction prend la recherche?
- 7/ Salon des thérapies naturelles

## Santé

- 8/ Focus sur l'ergothérapie
- 12/ Incontinence: du féminin au masculin
- 16/ Alopecie: causes et traitements

## Santé en famille

- 18/ Quid du diagnostic prénatal

## Psychologie

- 20/ Des mauvaises habitudes, moi?

## Wellness

- 22/ Les gymnastiques douces, à portée de tous

## Beauté

- 25/ En mode automne, cap sur la vinothérapie!

## Découvertes

- 27/ Friedrichshafen: l'épopée aéronautique
- 29/ La Norvège à pied
- 30/ Concours



/

/ 3



**Jean-Christophe Berger,**  
psychologue à Neuchâtel



**Caroline Lara,**  
physiothérapeute à La Chaux-de-Fonds



**Alain Bitton,**  
urologue-andrologue à Genève



**Sylvie Meyer,**  
ergothérapeute et professeur à la HETS&Sa de Lausanne



**Alexandra Foissac,**  
journaliste spécialisé santé et tourisme



**Michelle Monin,**  
ergothérapeute et enseignante à la HETS&Sa de Lausanne



**Ariane Kindler,**  
professeur de yoga à Genève



**Nadia Plagnard,**  
sage-femme et professeur de yoga à Genève



**Thomas Kündig,**  
dermatologue à l'Hôpital universitaire de Zurich



**René Rottenberg,**  
gynécologue à Rolle



**Olav Lapaire,**  
gynécologue à l'Hôpital universitaire de Bâle



**Joseph Vercauteren,**  
professeur de pharmacognosie à l'Université de Montpellier

/ annonceurs partenaires

Allibert Trekking  
Cipret  
Comfort Hotel Friedrichshafen  
Coop  
Domier Museum

Dr. Wild  
DJO Global  
Friedrichshafen Tourismus  
Jentschura AG  
Medair

PharmaRomandie  
Salon des thérapies naturelles  
Strath  
Theraform  
Zeppelin Museum

/ impressum  
N°61 automne 2016

**verticalizer**

**EDITION**  
VERTICALIZER (www.verticalizer.com)

**RÉDACTION FRANÇAISE ET ALLEMANDE**  
AETHecomans, Julie Gasser, Caroline Flückiger, Nadja Fritsch, Alexandra Foissac, A.D.T. International, Tjandra Zauber, Claude-Ève Raymond, Sofia Rossier-Croz (rédactrice en chef), Sébastien...

**GRAPHISME**  
AETHecomans, Juliette Villard

**COUVERTURE**  
Unsplash, Daria Nephelina

**CRÉDITS PHOTO**  
Samuel, Clara, Claudine, Death to Stock, Alexandra Foissac, Friedrichshafen Tourismus, Marat Gilyadnikov, Patrick Henry, Benny Jackson, Fredrick Kearney, Nasa Rajumbi, Ravi Singh, Jamie Green, Telewestor.de, Unsplash, Avnie Woodard

**IMPRESSION**  
Stämpfli SA, W 055, Bräsestrasse 1,  
Case postale 3001 Berna,  
www.staempfli.com

**TIRAGE**  
60'000 exemplaires

**RÉGIE PUBLICITAIRE**

**2B**  
VISIBLE

2B VISIBLE Sàrl,  
staeg@visible.ch, +41(0)22 700 35 67

Imprimé en Suisse

# LA VIGNE, UNE ALLIÉE BEAUTÉ



ARTICLE PAR ALEXANDRA FOISSAC

*Soigner sa peau grâce aux actifs de la vigne et du raisin: tel est le concept de la vinothérapie. Des propriétés scientifiques des polyphénols à la vogue des vino-spas, partons explorer les trésors cachés des vignobles, eldorado réinventé de la beauté.*

**A**u XIX<sup>e</sup> siècle, Louis Pasteur affirmait que «le vin est la plus saine et la plus hygiénique des boissons». Une conviction étayée un siècle plus tard avec les premières études cliniques et le concept du «French Paradox», inventé en 1991, qui attribue la bonne santé cardiovasculaire des Français, malgré leur alimentation riche, à la consommation de vin, notamment rouge (*pas plus d'un verre de vin par jour bien sûr!*). Puissants antioxydants naturels utiles à la plante et à la santé humaine, les molécules de la vigne allaient aussi devenir des actifs très tendance dans l'industrie cosmétique.

## La vigne, source de bienfaits pour l'homme

«La vigne est une plante prodigieuse», s'enthousiasme Joseph Vercauteren, pharmacographe et spécialiste mondial des polyphénols. Elle fournit une boisson inégalable et elle est capable de synthétiser dans ses graines, des proanthocyanidols à fort pouvoir antioxydant, qui les protègent de la destruction; dans ses feuilles, des flavonoïdes pour lutter contre le soleil; et dans son bois, des molécules de type stilbènes qui assurent la cohésion sur le long terme de sa

structure. C'est la plante la mieux armée pour lutter contre le vieillissement et nous savons désormais exploiter ces trois polyphénols majeurs pour prévenir les effets de l'environnement et de l'âge.

L'utilisation des multiples vertus du *vitis vinifera* est ancienne: l'huile de pépins de raisin est utilisée sur la peau dès le Moyen Âge tout comme la sève de vigne pour atténuer les tâches sur le visage. Mais ce n'est qu'en 1993 que le professeur Vercauteren a mis au point et breveté une méthode permettant d'extraire et stabiliser les polyphénols du raisin, rendant ainsi possible la valorisation des résidus de vendanges usuellement jetés. Cela marquera le début de l'entreprise Caudalie, pionnière et leader de la vinothérapie cosmétique.

## Des actifs naturels pour lutter contre le vieillissement

La vinothérapie s'appuie sur les atouts des composés phénoliques, une classe de molécules présente dans le règne végétal – en particulier dans la vigne – et subdivisée en différentes catégories, dont les anthocyanes (responsables de la couleur du vin rouge) ou

les tanins (qui apportent structure et astringence). Extraits, purifiés et intégrés au sein de formulations galéniques, ces polyphénols vont protéger et régénérer la peau grâce à leurs propriétés hydratantes, antioxydantes, antiradicalaires et anti-inflammatoires. Les polyphénols, comptant parmi les molécules les plus oxydables, vont jouer les fusibles en absorbant le stress oxydant et activer une cascade de réactions biochimiques et génétiques. Ainsi, le resvératrol, polyphénol de la classe des stilbènes, est la molécule la plus active pour réguler les sirtuines, gènes de la longévité, et prolonger la durée de vie des cellules.

### La vogue des vino-spas

Surfant sur la mode des cosmétiques «naturels», la vinothérapie rencontre depuis 20 ans un succès croissant. En France, d'autres vignobles ont emboîté le pas des Bordelais de Caudalie, à Meursault avec Spa Bourgogne Cosmétiques, à Cahors avec VinoCure de Château Vent d'Autan, dans les Corbières avec Vinaesens ou encore Oenolia à Paris. L'autre réussite de la vinothérapie est d'avoir inventé de nouveaux rituels de «vitisoins». Au cœur des vignes (ou des villes), des spas proposent enveloppements à base de pulpe de raisin frais et autres «bains barriques» comme chez Caudalie. Déten-

teur de la marque déposée Vinothérapie, Caudalie a créé sur ses terres un luxueux resort, Les Sources de Caudalie, qui a essaimé à Versailles, dans la Rioja, au Portugal, au Brésil, à Istanbul, à Toronto ou à New York. En Californie, on savoure aussi bains de Pinot noir ou Chardonnay, massages au Cabernet... et la mode s'est répandue en Italie, Autriche, Argentine, Australie ou Afrique du Sud. En Suisse, c'est le canton du Valais, plus grande région viticole du pays, qui promeut la vinothérapie «made in Switzerland». A Loèche-les-Bains, l'eau et le vin cumulent leurs bienfaits au Walliser Alpenherme qui élabore des soins à base de raisins valaisans ou au Bristol. A Zermatt, l'Hôtel Mirabeau offre un soin à base de marc de Chardonnay tandis que le Ferien Art Resort de Saas-Fee opte pour le marc de Heida et que l'Hôtel Bella Tola à Saint-Luc imagine un rituel de Bacchus à la farine et huile de pépins de raisin bio. Dans le Tessin, une Wine Therapy détoxifiante et bioactivatrice est proposée à la Villa Sassa de Lugano et le Cacciatore à Cademario utilise les produits Caudalie pour ses massages. Le Park Hotel de Gunten, au bord du lac de Thoune, mise, quant à lui, sur les raisins autrichiens avec la gamme Vinoble Cosmetics. Qu'importe le vignoble, pourvu qu'on ait la quintessence des polyphénols de raisins! ■

## Les actifs phares de la vinothérapie

**Oligo-proanthocyanidine (OPC):** Antioxydant extrait des pépins de raisin, très puissant contre les radicaux libres.

**Resvératrol:** Stilbénolide (polyphénol) présent dans la pellicule du raisin et dans le vin (1 à 3 milligramme par litre), il est censé être à l'origine du French Paradox. Il stimule le système immunitaire et le renouvellement cellulaire, il favorise la production de collagène et d'élastine, luttant ainsi contre le relâchement cutané.

**Polyphénol:** Classe de molécules organiques présentes chez les végétaux, composé d'au moins deux groupes phénoliques (molécules cycliques), qui sont des antioxydants naturels.

**Viniférine:** Extraite des sarments de vigne (rameau vert qui repousse chaque année), elle a des propriétés antioxydantes et antitâches et ravive l'éclat de la peau par son pouvoir éclaircissant.

AVEC JOSEPH VERCAUTEREN, PROFESSEUR DE PHARMACOGNOSIE À L'UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER



Joseph Vercauteren est professeur de pharmacognosie à l'Université de Montpellier et est un des spécialistes mondiaux des polyphénols. Il est l'auteur de plus de 200 publications et de plus de 200 ouvrages et communications scientifiques. Inventeur de 33 brevets, il a permis de stabiliser et intégrer les polyphénols de raisin dans des formulations cosmétiques, ce qui a servi de base à la création de l'entreprise Caudalie.

# LA NORVÈGE EN RANDONNÉE

ARTICLE PAR ALEXANDRA FOISSAC

*Echappée nordique et randonnées mythiques dans les grands fjords norvégiens: de Bergen à Stavanger, le sud-ouest de la Norvège se découvre à pied, au cours de randonnées aussi vertigineuses que panoramiques. Entre glaciers, granit et lacs secrets, à l'assaut du Trolltunga, du Preikestolen et du Kjerag!*

**L**a Norvège. Contrée des trolls, des fjords et des aurores boréales. Dans ce pays, qui règne parmi les plus riches mais aussi les moins peuplés d'Europe, la nature est sauvage et saisissante, atlantique et subarctique, et se pare des gris, bleus et verts du granit, de l'eau et des prairies. Les 2500 kilomètres de côtes, baignées par le Gulf Stream, remontent vers le cap Nord en alignant les cartes postales: fjords profonds et mystérieux, falaises abruptes, vallées glaciaires aux airs lunaires, rochers suspendus et cabanes de bois colorées. De la Laponie aux Alpes de Lyngen en passant par les îles Lofoten, la Norvège est un paradis pour randonneurs et amateurs d'activités de plein air.

## Grands fjords et sensations fortes

Au sud-ouest, la région des grands fjords cumule les superlatifs. Le Sognefjord reste l'un des plus longs du monde, le Nærøyfjord et le Geirangerfjord sont classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Le Lysefjord est celui de la lumière. En 2 heures et demi de marche environ, on peut admirer ce fjord sinueux du haut des 604 mètres du Preikestolen, falaise baptisée la «chaire du prêtres», auréolée de légendes et de ré-

cits de sacrifices. Vertige garanti! Le Kjerag est l'autre attraction majeure du Lysefjord: coincé entre deux falaises, ce rocher suspendu, qui mérite six heures de marche entre dalles granitiques, cols et sommets, défie la gravité à plus de 900 mètres au-dessus du vide. Autre parcours incontournable et photogénique, la randonnée qui traverse le plateau glaciaire du Hardangervidda et mène au célèbre Trolltunga surplombant le lac Ringedal. A plus de 1100 mètres d'altitude, le panorama magique récompense largement les efforts suite aux 22 kilomètres et 800 mètres de dénivelé en 10 heures de marche aller-retour!

Ces randonnées spectaculaires se ponctuent de pique-niques avec vue sur les glaciers, de légendes anciennes et d'auberges typiques en bord de torrent. Loin de tout... ou presque. Entre deux grimpees, deux jolies cités célèbrent un art de vivre dédié à la mer. Bergen, ancien fief hanseatique à l'ombre du mont Ulriken, se caractérise par son quartier médiéval Bryggen et son marché aux poissons sur les quais. Stavanger se distingue avec ses ruelles pavées, ses maisons de bois et son musée du pétrole qui conte l'épopée norvégienne du forage offshore. L'aventure n'est jamais loin en Norvège. »

## En pratique

**Découvrir en randonnée:** avec Allibert Trekking, spécialiste du voyage à pied et du tourisme d'aventure. Créé en 1975 dans les Alpes, le tour-opérateur propose aujourd'hui des séjours dans 80 pays, en liberté, pour les familles ou accompagnés, dont une quinzaine de circuits en Norvège.  
[www.allibert-trekking.com](http://www.allibert-trekking.com)

**Manger:** saumon, morue, agneau, mouton, renne, fromages, dont le brunost caramélisé, à découvrir au travers du réseau Hanen qui propose nourriture locavore et hébergement à la ferme.

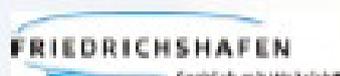
[www.hanen.no](http://www.hanen.no)

**Se renseigner:** [www.visitnorway.com](http://www.visitnorway.com)

# wellness | & santé concours

## JOUEZ LE PATRIMOINE AÉRONAUTIQUE!

En collaboration avec ses partenaires,  
Wellness & Santé a le plaisir de vous offrir :



→ Un séjour en Allemagne de découverte des musées Zeppelin et Dornier à Friedrichshafen pour 2 personnes en base double.



Vous séjournerez 2 nuits au Comfort Hotel\*\*\* plus, Ailinger Strasse 128, 88046 Friedrichshafen, [www.comfort-hotel-friedrichshafen.de](http://www.comfort-hotel-friedrichshafen.de). Chambre spacieuse répondant aux normes de confort actuel, buffet petit-déjeuner copieux, wifi et parking couvert gratuits. Que demander de plus?

*Ce prix inclut également les entrées pour les musées Zeppelin et Dornier. Le voyage jusqu'à Friedrichshafen n'est pas compris.*

## JOUEZ LES RANDONNEURS!

En collaboration avec ses partenaires,  
Wellness & Santé a le plaisir de vous offrir :



Un pack randonnée offert par Allibert Trekking avec un ensemble de bâtons Guidetti, un tour de cou Buff et un sac à dos Millet. Parfait et indispensable pour partir à l'assaut du Trolltunga et des fjords norvégiens!

Ecrivez-nous par courriel à [concours@wellness-et-sante.ch](mailto:concours@wellness-et-sante.ch) en nous précisant votre nom, votre adresse postale complète, votre numéro de téléphone ainsi que le concours auquel vous participez (1 ou 2).

*Ecrivez-nous par courriel à [concours@wellness-et-sante.ch](mailto:concours@wellness-et-sante.ch) en nous précisant votre nom, votre adresse postale complète, votre numéro de téléphone ainsi que le concours auquel vous souhaitez participer (1 ou 2).*

*Le concours est ouvert à toute personne physique, hors collaborateurs «Wellness et Santé». Les participants doivent être domiciliés en Suisse. Les organisateurs se réservent le droit d'exiger un âge minimal de 18 ans pour la participation au concours et d'exiger de la part de participants mineurs une autorisation parentale écrite.*

*Tout recours juridique est exclu.*

*Ces prix ne sont pas remboursables en espèces. A noter que le séjour à Friedrichshafen est valable selon les disponibilités des donateurs, l'hôtel ayant des périodes de black out.*

*Date limite de participation: 31.01.17*