

TOP Santé

JANVIER 2026 - N°424 - TOPSANTE.COM

MÉDECINES DOUCES
On soigne sa
TOUX, GRIPPE,
GASTRO...
naturellement

PÉNURIE
DE DERMATOS
Qui pour vérifier mes
grains de beauté ?

ALZHEIMER
Quand les
proches vivent
un deuil blanc

ALCOOL & BEAUTÉ
LES LIAISONS
DANGEREUSES

MINCIR EN PAIX Et si tout commençait dans la tête ?

- ➔ LES FREINS PSYCHO À LA PERTE DE POIDS
- ➔ LES BONS RÉFLEXES POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE SANS RÉGIME

BEAUTÉ SPÉCIAL FÊTES
L'art de retrouver
une mine radieuse

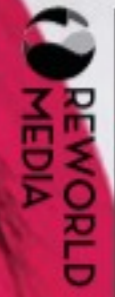
DOULEURS, FATIGUE,
PANSEMENTS...

Retour d'opération :
que dois-je anticiper ?

+ CAHIER
MÉDECINE
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

TROUBLES DE L'AUDITION LES DÉPISTER POUR MIEUX LES SOIGNER

- ➔ Limiter leur impact sur la santé et la mémoire
- ➔ Acouphènes, hyperacousie... Les solutions efficaces
- ➔ Les nouvelles aides auditives sur mesure



L 15911 - 424 - F: 3,00 € - RD





associant rougeurs persistantes, vaisseaux visibles, parfois boutons et atteinte oculaire. **Quelles solutions ?** Il faut éviter les déclencheurs (alcool, mais aussi plats épicés, variations de température). « Nous conseillons des cosmétiques pour peaux sensibles, sans parfum ni alcool. En médecine esthétique, les lasers vasculaires ou lampes flash effacent les vaisseaux en 2 à 3 séances. Pour les boutons de la rosacée, nous prescrivons une crème à base d'ivermectine. À un stade avancé, la rosacée peut engendrer un rhinophyma (nez rouge, épaissi). Nous pouvons alors recourir à des lasers vasculaires ou à la chirurgie pour resculpter le nez. Le rhinophyma est lié à une production excessive de glandes sébacées ; certains lasers antiacné aident à en limiter l'aggravation », indique la Dre Baspeyras.

» POCHES

Pourquoi ? L'alcool engendre une rétention d'eau pouvant être à l'origine de gonflements du contour des yeux. « De plus, lorsque l'on boit trop, le sommeil paradoxal (caractérisé par des mouvements oculaires rapides) diminue au profit du sommeil profond. L'absence de mouvements oculaires lors de cette phase peut être responsable d'œdèmes lymphatiques. Avec l'âge, ce symptôme peut être associé à l'accumulation de peau et de graisse autour des yeux », affirme notre experte.

Quelles solutions ? Le fait de limiter ou d'arrêter la consommation d'alcool aide à réduire les poches et retrouver un sommeil réparateur. « Les crèmes, sérums et soins antipoches n'ont pas d'action sur l'œdème lié à l'alcool. Certains lasers (CO₂, Erbium ou radiofréquence needling) peuvent améliorer l'aspect du contour de l'œil. Les chirurgiens esthétiques ou oculoplasticiens (spécialistes de la chirurgie des paupières) peuvent traiter les poches composées d'excès de peau ou de graisse », résume-t-elle.

» PRISE DE POIDS ET GRAISSE INTRA-ABDOMINALE

Pourquoi ? Très calorique, l'alcool favorise l'accumulation des kilos et, en particulier, de graisse intra-abdominale. Cette graisse qui entoure le foie, le pancréas, les intestins et les reins est délétère pour la santé : elle est responsable de maladies cardio-vasculaires et métaboliques telles que le diabète ou l'obésité. **Quelles solutions ?** Il faut limiter l'alcool et privilégier une alimentation méditerranéenne. « Le laser de basse énergie (low laser therapy) – associé à une activité physique régulière – aide à réduire légèrement la graisse intra-abdominale. En revanche, la cryolipolyse cible la graisse du ventre qui se voit sous la peau, mais ne touche pas la graisse profonde autour des organes », prévient le Dr Baspeyras. ■

NOTRE CHOIX



SUBLIMER LE TEINT
Formulée avec de la vitamine A (Retinyl palmitate) et de l'acide hyaluronique, elle est idéale pour lisser la peau et améliorer son élasticité.
Crème Densifyer, gamme C-Vital, 43 € (50 ml), Soskin.



HALTE AUX ROUGEURS
Des prébiotiques, des probiotiques, des postbiotiques, des polysaccharides actifs pour réduire les rougeurs et laisser le teint unifié et éclatant.
Sérum apaisant neutre anti-rougeurs bio, 13,95 € (30 ml), Centifolia.



ANTI GRISE MINE
À base de vitamine C et caroténoïdes de calendula bio, il hydrate, lisse et colore légèrement la peau pour un teint éclatant.
Concentré glow bonne mine, 42 € (30 ml), Dr. Pierre Ricaud.



DÉTOX OPTIMALE
Antioxydant présent dans toutes nos cellules, le glutathion neutralise le stress oxydatif lié à l'alcool et stimule la fonction hépatique. Pour un teint plus lumineux, moins de rougeurs et de taches brunes.
Glutathion Liposomal, 131,95 € (30 sachets), Altrient.



SOIN 3 EN 1
À la fois masque et gommage, il nourrit et « dégrise » le teint grâce à l'huile et la poudre de pin maritime, à l'eau de mer et aux acides de fruits (AHA).
Le Masque gommant, 39 € (50 ml), Océopin.