

Scôté / Santé

Le magazine de la santé au féminin

Esthétique

BEAUTÉ DES LÈVRES

Mode d'emploi

Dermato

- Les soins peeling c'est fait pour moi ?
- Peaux sensibles : on calme le jeu !

Médecine

COVID-19 :

IL TOUCHE AUSSI LES YEUX

INTESTIN IRRITABLE

Les probiotiques sont efficaces !

ANTI-ÂGE

Comment vieillir en bonne santé

Que faire quand
ON MANQUE DE FER ?

10 ALIMENTS
ANTI-FATIGUE

Nutrition
MINCIR EN
MANGEANT PLUS !

Phyto
ON MISE
SUR L'ORIGAN

Spécial

SOMMEIL !

- En finir avec les insomnies
- Le top des solutions naturelles pour mieux dormir

CPPAP

L 13982 - 136 - F: 3,90 € - RD



Les céréales de la beauté

Incorporées dans nos soins cosmétiques quotidiens, les céréales offrent des propriétés hydratantes, nourrissantes et anti-âge. Les cheveux, eux, apprécient leurs vertus restructurantes.

Frédérique-Danielle Lebel

Blé, maïs, riz, avoine, orge... Les céréales que nous mangeons au quotidien nourrissent aussi notre peau et nos cheveux lorsqu'elles constituent des actifs de soins cosmétiques. Comme dans l'alimentation, il faut distinguer les céréales contenant du gluten (avoine, blé, orge, seigle) et les autres, parmi lesquelles le riz dont l'amidon est principalement exploité pour les produits de maquillage.

Le sarrasin :

l'ennemi des poches sous les yeux

La cire fabriquée à partir des graines de cette céréale (*Fagopyrum esculentum*) appelée aussi blé noir est riche en acides gras insaturés et en phytostérols. Ces derniers, des lipides végétaux, activent la lipolyse (processus qui

dégrade les graisses et empêche leur stockage). Cette cire s'avère très efficace pour lutter contre les poches sous les yeux. Les poches étant à la fois des amas de dépôts graisseux et d'œdème dû à une micro-circulation

lymphatique et veineuse défaillante.

- Contour des yeux, Sublime Jeunesse Centifolia. 22,95 €/15 ml.



Le seigle : action anti-rides

Comme l'avoine, le riz, le maïs et certains fruits, le seigle (*Secale cereale L.*) contient de l'acide férulique, un acide phénolique aux propriétés anti-oxydantes. En favorisant la résistance des cellules contre les attaques des radicaux libres, il assure leur longévité. Anti-inflammatoire, cet acide organique protège la peau des agressions extérieures. Les soins pour le visage et le corps contenant des extraits de graines de seigle conviennent particulièrement aux peaux sèches et sensibles.

- Sérum Raffermissant Blé, Seigle, Lin, Cultiv. 45 €/30 ml.



Le blé : un puits de vitamine E

L'huile végétale extraite du germe de blé (*Triticum sativum*) est riche en vitamines A, D, E et K. Mais c'est essentiellement la vitamine E qui prévient la peau des signes de vieillissement (rides, élasticité). Très nourrissante et protectrice, cette huile est bénéfique aux peaux déshydratées et sèches. Elle nourrit les cheveux secs, renforce les ongles cassants, diminue gerçures et vergetures. Lorsqu'il s'agit de crèmes, le CSSC

(Comité Scientifique Européen pour la Sécurité des Consommateurs) pointe que les protéines lyophilisées qu'elles contiennent sont obtenues par hydrolyse. Or, cette dernière renforce l'allergénicité naturelle du gluten, ce qui rend ces protéines critiques pour toutes les personnes allergiques au gluten. Néanmoins, plus que les crèmes, le CSSC mentionne que « le risque de sensibilisation est plus élevé quand les protéines de blé hydrolysées

de plus haut poids moléculaire sont utilisées, en particulier en tant qu'ingrédient dans les produits aux fortes propriétés tensioactives, comme les savons et les savons liquides ».

- Huile Végétale de Germes de blé, Aroma-Zone. 6,90 €/100 ml.



La douce avoine : d'innombrables vertus

Apaisante, adoucissante, réparatrice, nourrissante, anti-oxydante...

What else ? L'avoine (*Avena sativa*) convient à tous les types de peaux et de cheveux. Un remède universel en somme. Riche en vitamine B hydratante, en glucides, en potassium régulateur de pH de la peau, et en acides gras insaturés, elle hydrate confortablement l'épiderme. Mieux, elle restaure son film hydro-lipidique. Anti-inflammatoire grâce à ses avenanthramides, elle est la céréale-chouchou des peaux

sèches, irritées, atopiques, ou sujettes aux rougeurs, à l'eczéma, au psoriasis. Non seulement elle apaise les sensations de tiraillement, et les démangeaisons, mais sa forte teneur en vitamine E apporte souplesse et douceur aux peaux sensibles. Sous forme de lait ou de crème, elle vient au secours des fesses irritées des bébés. Quant aux shampooings et après-shampooings, les polysaccharides que contient la céréale réparent les cheveux ternes et cassants qu'ils démêlent, adoucissent

et rendent brillants. Bref, jamais sans mon avoine !

- Masque Poudré à l'Avoine, La Belle Meunière. 25,50 €/100 ml.
- Gel Douche Nourrissant à l'Aloe Vera et à l'Avoine, Freshly Cosmetics. 9,50 €/250 ml.



L'orge :

au secours des peaux matures

Lors d'une distillation à la vapeur, on obtient à la sortie de l'alambic de l'huile essentielle, et de l'hydrolat. Cet hydrolat contient de nombreux principes actifs de la plante. Pour l'orge (*Hordeum vulgare*), elle est récoltée encore très jeune, avant la formation des épis. On l'appelle « herbe d'orge », et c'est cette herbe qui après distillation donnera un hydrolat. Très riche en oligo-éléments (cuivre, sélénium, potassium, manganèse, zinc...) et en vitamines (B, C et E), c'est un anti-oxydant naturel anti-inflammatoire et très hydratant. On en trouve donc dans de nombreux soins protecteurs et antirides pour le visage, le corps, les mains et des shampooings.

L'ALLANTOÏNE : dans la bave d'escargot et les graines de céréales

Actif d'origine organique ou végétale réputé pour ses propriétés régénérantes, réparatrices, apaisantes, l'allantoïne accélère la régénération cellulaire. Elle est donc souvent mentionnée dans les composants d'un produit, sans toutefois en préciser l'origine...

Le riz : star des sans gluten

La bonne odeur de la poudre de riz de nos grands-mères s'échappe encore parfois de leurs armoires. Bien sûr, ce n'est pas le riz (*Oryza sativa*) qui sent si bon, mais les notes suaves d'ambre, de vanille, plus rarement d'œillet qui parfumaient cette poudre magique qui matifie et unifie le teint. Obtenue à partir des grains, elle convient particulièrement aux peaux mixtes et grasses (dans le commerce on la trouve nature ou pigmentée). Tout est bon dans cette céréale. Pour lutter contre le vieillissement de la peau, les Asiatiques ont l'habitude de nettoyer leur visage avec l'eau de rinçage du riz. Germe et huile de son de riz, riches en vitamines (A, B1, B2, D et E), acides aminés et minéraux réduisent la formation des rides en ralentissant la

dégradation du collagène. Hydrolysées, ses protéines hydratent et adoucissent l'épiderme. Enfin côté chevelure, ces protéines en se gonflant d'eau offrent un effet volumateur apprécié par les cheveux mous et difficiles à coiffer. Leur structure protéique leur permet aussi de se fixer en surface du cheveu. Elles forment ainsi un film protecteur sur la cuticule, évitant ainsi sa déshydratation, tout en facilitant le coiffage.



- Shampooing Apaisant à l'Infusion de Sauge et à l'Eau d'Orge, Body Nature. 15,90 €/500 ml.
- Crème Jour Embellissante Nutri-Lumière Revive, Clarins. 118 €/50 ml.



- Concentré Jeunesse Visage Secrets d'Okinawa », Bijin. 9 €/50 ml.

Le sésame : oméga 3 et 6 "anti-sèche"

En cuisine, l'huile de sésame (*Sesamum indicum*) au goût prononcé provient de ses graines grillées. En cosmétique, les graines sont pressées à froid sans être torréfiées. Pas d'odeur de grillé donc pour cette huile précieuse, riche en vitamines A et E, en cuivre, calcium, magnésium, zinc et phosphore qui pénètre facilement dans la peau. Ses vertus : elle assouplit, et agit sur la

desquamation des peaux sèches. D'où son intéressante utilisation dans les huiles de massage.



- Baume Corporel Solide Pachamamaï, Deva. 22 €/70 g.

