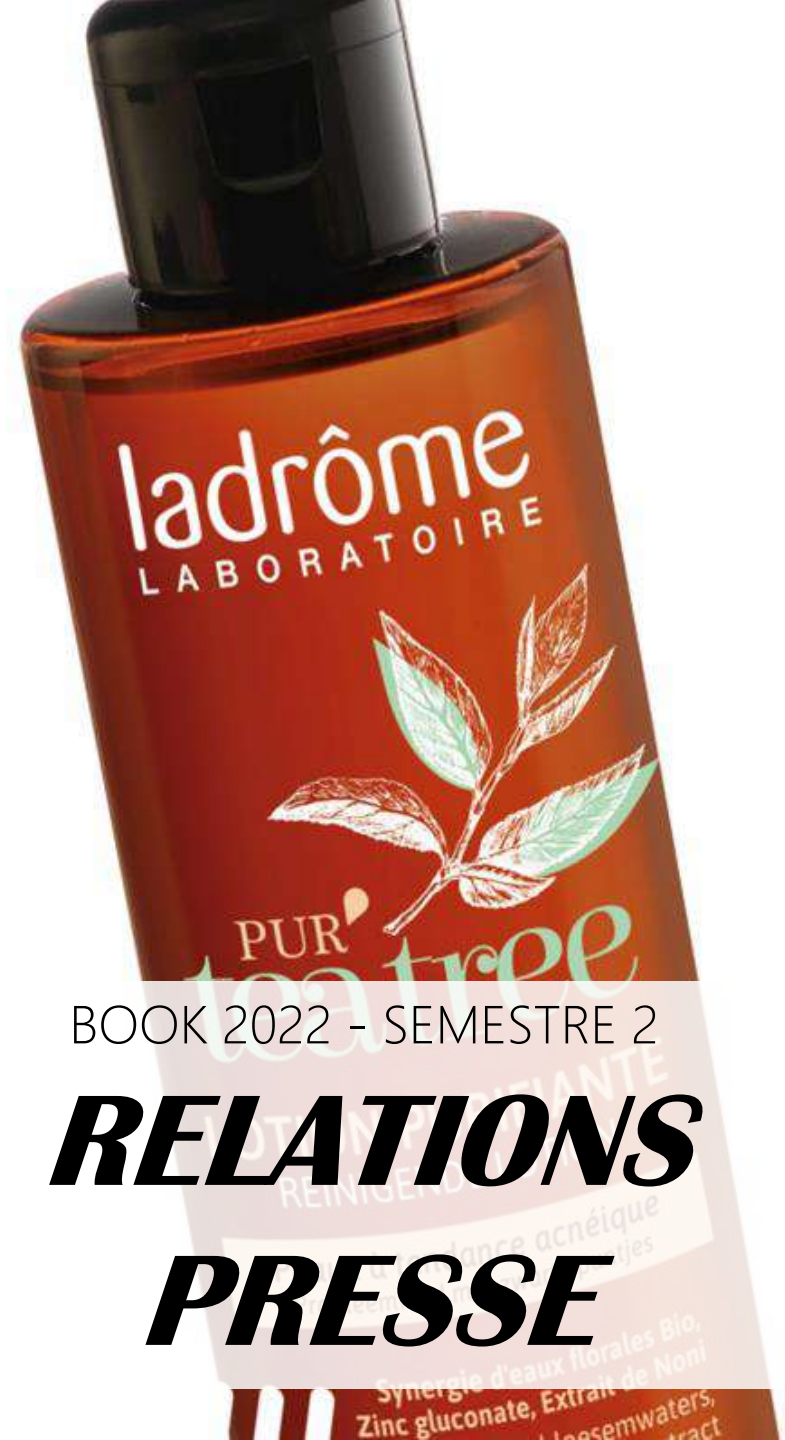


b	u	r	e	a	u	ENFANT BEAUTÉ FORME FOOD	
f	r	a	n	c	k	RELATIONS PRESSE	
d	r	a	p	e	a	u	RELATIONS PUBLIQUES

ENFANT BEAUTÉ FORME FOOD

RELATIONS PRESSE

RELATIONS PUBLIQUES



BOOK 2022 - SEMESTRE 2

RELATIONS

PRESSE



Good shopping

Marre de se faire bouffer par les moustiques

Les nouveautés pour les faire fuir.

1. Protecteur

Ce spray au géranol (2%) – répulsif d'origine végétale – se vaporise uniformément à environ 25 cm sur les vêtements, moustiquaires, rideaux, tentes, sacs à dos, casquettes, chaussettes..., puis après chaque lavage. Efficace jusqu'à une semaine.
Spray vêtements et tissus MoustiCare, 11,90 € les 75 ml, phyto-actif.com

2. Bio

Issu d'un mélange d'huiles essentielles bio (géranium bourbon et eucalyptus citronné), ce stick est d'une efficacité redoutable contre les moustiques les plus dangereux (tigres...).
Stick solide anti-moustiques Crusoé, 15,90 € les 50 g, phyto-actif.com

3. Nomade

En intérieur comme en extérieur, ce mélange d'huiles essentielles Soirée d'été paisible s'utilise avec son diffuseur à batterie rechargeable.
Mélange Soirée d'été paisible, 8,26 € les 10 ml, diffuseur Izzy, 56,80 €, pranarom.fr

4. Combustible

Efficaces, ces spirales à brûler au géranol durent jusqu'à 3 heures 30.
Spirales Répulsives Anti-Moustiques et Volants Étamine du Lys, 3,05 €, etaminedulys.fr

5. Pratique

Cinq huiles essentielles bio (citronnelle de Java, cèdre de l'Atlas, eucalyptus citronné, géranium, lemongrass) aux effets protecteurs composent ce roll-on à faire glisser sur les zones exposées (cou, poignet, chevilles...).
Roll-on été à la citronnelle Ladrôme, 7 € les 10 ml, ladrome.bio

6. Familial

Formulée à partir d'huile essentielle d'eucalyptus citriodora, cette brume protège pendant 10 heures et peut s'utiliser dès 6 mois.
Brume anti-moustiques Actif Végétal Insect Écran, 11,50 € les 100 ml, insectecran.com

7.2 en 1

Efficace jusqu'à 7 heures grâce à son répulsif végétal issu de l'eucalyptus citronné, il soulage aussi les piqûres, désinfecte et cicatrise, grâce à une combinaison de cinq huiles essentielles bio.
Spray répulsif + apaisant Puresentiel Anti-Piqûre, 14,90 € les 75 ml, puresentiel.com

Et ça, ça soulage !

1. Avec des huiles essentielles. Comme la lavande aspic et la camomille romaine bio. Roll-on après piqûres Florame, 6,85 € les 5 ml, florame.com

2. Avec des plantes. Associé au plantain et à l'hydrolat de mélisse, l'Agéraline (complexe 100 % naturel issu de l'agérate) apaise, hydrate et adoucit la peau. Crème apaisante Insect Écran Après-piqûres, 9,50 € les 30 g, insectecran.com

3. Avec de la chaleur. On applique le Stylo thermique bite away® directement sur la peau pendant 3 à 5 secondes maxi. Sa chaleur (environ

51 °C) stimule la réponse immunitaire et inhibe les réactions inflammatoires. Dès 3 ans. 29,95 €, bite-away.com



BIBA
juillet

190 925 ex

Corine de Farme BRONZAGE ENGAGÉ

Excluant les ingrédients controversés et 100% Clean beauty (notée Excellent sur Yuka), la Crème Protectrice SPF50 Visage & Corps vous procure un bronzage lumineux tout en vous assurant une protection efficace contre les UVA-UVB grâce à une sélection rigoureuse de filtres performants, photostables et respectueux du milieu aquatique.

► **Corine de Farme, Crème Protectrice SPF50 Visage & Corps, 6,10€, en grandes surfaces et sur corinedefarme.fr**



Le Gaulois DANS LES PRÉS

Le Gaulois lance la première gamme de charcuterie de volaille origine France sortant à l'extérieur. Elle est composée de trois références faciles à cuisiner. En version froide, les blancs de poulet subliment un

sandwich et les émincés une salade de pâtes. En version chaude, les blancs et émincés agrémentent quiches, omelettes et pizzas.

► **Le Gaulois, Elevé dans les prés, Blanc de poulet, Blanc de poulet façon rôti et Émincés de poulet rôti, 120g, 2,79€ pièce, renseignements sur www.legaulois.fr**



Ladrôme TIQUES ÉLOIGNÉES

Adapté aux adultes et aux enfants de plus de 6 ans, ce spray futé est composé d'un actif naturel issu de l'Eucalyptus Citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio agissant en synergie. Il a démontré son efficacité répulsive contre les tiques jusqu'à 4 heures. Un bon réflexe à adopter avant toute balade dans la nature.

► **Ladrôme laboratoire, Spray Anti-Tiques, Spray 50 ml, 13€, en boutiques bio, renseignements sur www.ladrome.bio**



Savéol PLAISIR D'ÉTÉ

Savéol étend sa gamme de gros fruits 100% carton certifié FSC avec les tomates Collection Gourmande, cultivées sans pesticides de synthèse, de la fleur à l'assiette. La collection réunit jusqu'à 9 variétés

de tomates différentes au gré des récoltes : Tigreen, Marquise jaune et noire ou encore Torino. Il y en a pour tous les goûts, à déguster nature ou à cuisiner.

► **Savéol, Collection Gourmande, 750g, renseignements sur saveol.com**



Green Tribu BÉBÉ RÉCONFORTÉ

Ce baume à la texture confort et au toucher peau de bébé est le soin indispensable pour hydrater, apaiser et protéger la peau de toute la famille ! Enrichi en beurre de prune de Gascogne et en prébiotiques issus du colza, il offre une hydratation 48h et convient parfaitement aux peaux sensibles. Dès la naissance.

► **Green Tribu, Baume réconfortant, en pharmacie et parapharmacie, renseignements sur www.greentribu.fr**



PharmaVie PANSEMENTS NATURELS

La gamme Pharmaprix s'enrichit de 2 références de pansements éco-conçus pour soulager les petites blessures du quotidien et prendre soin de la planète à un prix très accessible. Le support est constitué de sucre de canne et la compresse en cellulose végétale protège la plaie et permet un retrait sans douleur. Enfin, les emballages sont certifiés FSC.

► **PharmaVie, Sparadrap Microporeux, en exclusivité dans les pharmacies PharmaVie et sur www.pharmavie.fr**



Optic 2000 LUNETTES STYLÉES

La collection Kumquat s'enrichit de modèles pour les plus jeunes dès 3 ans. Cette gamme vitaminée se compose de lunettes équipées de verres anti-lumière bleue, sans correction, pour soulager et protéger les yeux des plus jeunes, fervents adeptes des écrans et de lunettes de

soleil équipées de verres polarisants de catégorie 3.

► **Optic 2000, Collection Kumquat, 39€ maximum, en exclusivité dans les magasins Optic 2000**



TOP SANTÉ
août

263 087 ex

MASQUE RECONSTITUANT

Pour les cheveux fragilisés, voici un masque reconstituant qui a tout pour plaire. On aime sa texture riche, son parfum végétal mais surtout sa formule certifiée bio faisant la part belle aux ingrédients réparateurs et nourrissants. Parmi eux, citons tout particulièrement l'huile de Figue de Barbarie régénérante mais également le beurre de Karité adoucissant qui aide à rendre les cheveux plus forts et brillants. Dès la première utilisation, la magie de ce soin SOS opère, c'est manifeste.

Masque Reconstituant Cheveux Fragilisés Jardin d'Apothicaire Pot 300ml. 54,99



DEUX NOUVEAUX SOINS RÉPARATEURS BIO POUR ANIMAUX !

Les soins réparateurs Biodène en baume et spray certifiés Ecosoin pour les animaux combinent l'action de plantes bio comme le karité, le thym et le miel aux vertus purifiantes et hydratantes qui participent à la régénération cutanée et améliorent la souplesse de la peau.

Fabriqués en France, sous contrôle

vétérinaire avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle, le spray et le baume réparateur Biodène sont deux véritables soins qui hydratent et nourrissent les zones cutanées sensibles, sèches ou irritées (pattes, dos, ventre, coussinets) tout en laissant un léger parfum naturel.

Pouvant être utilisés ensemble ou séparément, le baume et le spray réparateur Biodène s'intègrent dans une démarche de développement durable : Les flacons et les pots sont en verre 100% recyclable, le couvercle du baume est en plastique recyclé à 95%.

Prix de vente conseillé : Baume réparateur : 13,99 € - Spray réparateur toutes espèces : 12,99 €. Disponible en réseau spécialisé exclusivement.



ÉLOIGNER LES MOUSTIQUES NATURELLEMENT ET ÉLEGAMMENT !

Oly 10smoul, la marque de bijoux olfactifs et de diffuseurs d'intérieur créés et fabriqués en France lance son kit anti-moustique. Le kit contient un bracelet en céramique de Limoges et une synergie d'huiles essentielles.

Sont issue d'une agriculture biologique.

La synergie est composée d'huiles essentielles de Géranium Rosat, de Lavandin Grosso et de Menthe Poivrée, un mélange parfumé floral et frais, une réelle alternative à la citronnelle. Le bracelet se porte au poignet, il suffit de verser deux gouttes de la synergie sur le médaillon pour quelques heures de tranquillité. Le cordon du bracelet est disponible en cinq couleurs : marine, kaki, tabac, noir et rose. 19,90 €.



EAU FLORALE DE GÉRANIUM



ladrôme laboratoire. Flacon 200ml, 12€90

En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, l'eau florale de Géranium s'apprécie dans la salle de bains pour sa polyvalence et son délicat parfum floral. On la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose Ladrôme laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans.

Eau florale de Géranium bio

LAIT CORPS RAFRAÎCHISSANT

Véritable « limonade pour le corps », ce lait pour le corps dont la recette vegan s'appuie notamment sur le Citron vert, se distingue pour son très agréable pouvoir rafraîchissant. Enrichi en huile d'Amande bio, il parvient à hydrater à merveille les peaux normales tout en garantissant une texture légère, une application express et un fini non-collant bienvenu en été.

Lait Corps Rafraîchissant lavera. Tube 200ml. 8€



BANC AGENOUILLOIR ET COFFRE

Parfait pour l'entretien de votre jardin, ce banc RIBIMEX se transforme en agenouilloir tout en préservant votre dos et vos genoux installés sur une mousse EVA antigrasse. Il cache un coffre qui permet de ranger les outils indispensables. Charge max. 100 Kg. Structure en polypropylène. Dimensions : ± 1.59 x P 24 x h 38.5 cm. Livré coffre vide. Réf. PRAGENP1. Prix : 19,90€ TT



LE SPRAY RÉPULSIF MOUSTIKIDS

A été spécialement formulé afin de respecter les peaux sensibles des enfants. Il contient un puissant actif d'origine végétale : l'Eucalyptus Citriodora dont l'efficacité a été démontrée contre les moustiques, notamment contre le moustique Tigre et les tiques. Produit testé sous contrôle dermatologique pour une protection adaptée à partir de 6 mois.



VIVRE BIO

1^{er} juillet

68 000 ex



EXCÈS DE CHOLESTÉROL ?

Une formule unique d'actifs brevetés à l'efficacité prouvée (ail noir, probiotiques), du coenzyme Q10 et vit. B1, B3, B6, B12. ControlStérol TM aide à lutter contre l'excès de cholestérol en agissant de jour comme de nuit, pour une action continue toute la journée.

Cette formule nouvelle génération 100% naturelle régule le cholestérol et préserve

une bonne santé cardiovasculaire.

Sans lactose, sans gluten, convient aux véganes.

PHYTORESEARCH-Boîte 30 gélules jour - 30 gélules nuit- Prix conseillé : 39 €



LA POUDRE DE SHAMPOING À LA COQUILLE D'HUITRE BLANCHE : TROPHÉE D'ARGENT DES INNOVATIONS BIO 2021

Le shampoing se présente sous forme de poudre, minimaliste, économique, nomade et ludique. Vous allez adorer son originalité : un shampoing zéro déchet facile d'utilisation, qui s'emporte partout ! Tout aussi efficace qu'un shampoing classique mais plus respectueux de l'environnement. Il redonne souplesse et volume à vos cheveux et nettoie le cuir chevelu de manière très douce tout en apportant un effet reminéralisant.

Convient à toute la famille.

Tube de 70g 20€. Le plus petit + : existe en sachet kraft éco-recharge de 160 g

SAVON ROSALINE SAPONIFIÉ À FROID, CERTIFIÉ BIO

Découvrez la nouvelle formule de notre savon Rosaline enrichie en hydrolat de rose des Cévennes et de géranium rosat de nos jardins. Fabriqué à la main dans notre savonnerie artisanale au cœur des Hautes-Alpes, ce savon allie la douceur de ces hydrolats aux bienfaits assouplissant, hydratant et protecteur de l'huile d'avocat. Sans huile essentielle, il est spécialement conçu pour les futures mamans, les bébés et les personnes à la peau fragile. Herbiolys



MASQUE EXPRESS

10 minutes top chrono, c'est tout ce dont a besoin ce masque désaltérant pour venir redonner au visage toute l'hydratation qu'il réclame. On peut compter pour cela sur sa formule certifiée biologique s'appuyant bien entendu sur l'Eau Thermale de Gamarde-les-Bains mais aussi sur l'Acide Hyaluronique dont on ne présente plus l'intérêt. Pour une action défatigante express, on peut aussi l'utiliser sur le contour des yeux. Masque Crème Gamarde. Tube 40ml, 15€30



PASSEZ L'ÉTÉ TRANQUILLE !

En misant sur NORMAFILUS® FEMINA Flash et sa synergie gagnante contre les inconforts urinaires.

Une formule à l'efficacité prouvée et hautement dosée en Cranberry, Kératins probiotiques et vitamines B3 et D naturelle pour rééquilibrer la flore vaginale, et empêcher la bactérie responsable d'infections urinaires (E.Coli) de s'y fixer. Cure d'attaque 7 jours-Boîte 28 gélules d'origine végétale, sans colorant. CODIFRA- Prix conseillé : 20,90 €.

DÉVIDOIR À PÉDALE À ENROULEMENT AUTOMATIQUE ACQUAFOOT 40 M

Ce dévidoir RIBIMEX offre un grand confort d'utilisation avec un enroulement du tuyau qui s'effectue facilement et sans fatigue, grâce à la pédale située à l'arrière de l'appareil, et aux roues qui facilitent les déplacements. Finis les nœuds du tuyau d'arrosage ! Il est équipé d'un tuyau PVC de 40 m (Ø intérieur 12,5 mm) avec raccord rapide et lance d'arrosage en plastique. Poignée en métal laqué repliable. Structure en acier laqué avec coque en polypropylène. Butée d'arrêt du tuyau avec système d'accroche sur le tambour de tuyau. Tuyau de raccordement de 2 m avec raccords rapides et nez de robinet 20 x 27 (3/4"). Réf. PRDP41 Prix : 189,90 € TTC



VIVRE BIO

1^{er} juillet

68 000 ex



NOTRE TOUR DE FRANCE

À vos marques, prêtes ? Toutes en selles pour un tour de France fantastique afin de découvrir les richesses de nos régions.

COSMÉTIQUE



NORMANDIE

Située dans le Calvados, la savonnerie artisanale **Les Savons de Joya** s'inscrit dans une vision plus respectueuse de l'environnement et de notre peau avec pour maître-mot le changement de nos habitudes de consommation. Les produits 100 % naturels et bio, sans test sur les animaux, sans huile de palme et pour la plupart végans et zéro déchet y sont fabriqués, moulés, découpés et emballés à la main.
lessavonsdejoya.com

BRETAGNE

Fabriqués sur nos côtes bretonnes, les soins **Isomarine** combinent le savoir-faire des récoltants bretons et les trésors de l'océan (eau de mer, extraits de plantes marines, algues...). Hautement dosés et en parfaite affinité avec la peau, ils permettent de reproduire tous les bienfaits d'une thalassothérapie à domicile. Cure Éclat Jeunesse Isolift Expert, **Isomarine**, 32 € (sur akeastore.com)



PAYS DE LA LOIRE

Extraites des marais salants de Guérande, les Eaux-Mères sont idéales pour le confort et le respect de la peau. Ces eaux résiduelles tirées des bassins d'évaporation des salines sont dix fois plus concentrées en oligo-éléments et en minéraux que l'eau de mer, d'où la réputation de ses bienfaits sur l'activité cellulaire de la peau. Fort de ce constat, Guérande Cosmetics a eu la bonne idée de développer une gamme de soins à base de ces eaux magiques ! Brume parfumée Hydra-aqua, **Guérande**, 17,50 €



ICI PARIS

6 / 12 juillet

314 225 ex

HAUTS-DE-FRANCE

Originaire du Nord, Avril connaît une véritable succès story dans l'univers de la beauté en s'imposant comme la première marque engagée.

En plus de proposer des produits cosmétiques bio (make-up et soins) accessibles à tous, l'entreprise a lancé un programme de reforestation, financé l'implantation d'éoliennes et a désormais pour objectif d'atteindre le zéro déchet et zéro émission de CO2. Crayon rouge à lèvres certifié bio,

Avril, 5 €

CENTRE-VAL DE LOIRE

Devant l'inefficacité des crèmes qui inondent le marché, Biotanie s'est tournée vers les solutions naturelles et... ça a marché !

Victime de psoriasis, le cofondateur de la marque a vu sa peau « renaître » grâce à une préparation à base d'huile de chanvre. Un petit miracle dont ils ont fait bénéficier leurs proches avant de commercialiser leurs différentes recettes naturelles dépourvues de plastique, d'eau et de substances toxiques, secret, paraît-il, d'une beauté ressuscitée.

L'huile sérum Hydrapoise®, Biotanie, 27 €

NOUVELLE-AQUITAINE

Direction les dunes et la plus grande forêt de pins d'Europe où se dresse Océopin, une entreprise familiale qui récolte elle-même le fruit de son savoir-faire : les graines de pin maritime. Un actif phare composé

d'acides gras Delta 5, vitamine E et polyphénols dont les vertus régénérantes, antirides et apaisantes révèlent et subliment la beauté de la peau.

Le Lait Corps, Océopin, 38 €

ÎLE-DE-FRANCE

Niché au cœur du château de Versailles, le potager du Roi regorge de plantes diverses et ancestrales, avec pas moins de 800 variétés à son actif.

Un écrin de fruits et légumes avec lequel Mademoiselle Saint Germain s'est associée pour nous livrer le meilleur de la nature tout en s'inspirant des recettes de beauté d'autan.

L'huile Corps & Cheveux, Mademoiselle Saint Germain, 39 €

GRAND EST

On l'aime en tarte ou en confiture, mais la mirabelle est également appréciée dans notre salle de bains ! Pour exemple, ce lait qui associe une algue de Bretagne aux vertus hydratantes à l'huile de mirabelle de Lorraine. Outre son parfum subtil dont on se délecte, elle aide la peau à retrouver souplesse et douceur.

Lait hydratant Caressa, À la Claire Fontaine, 27,50 €

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

C'est au beau milieu des vignes de Bourgogne et dans la puissance de ses actifs naturels que la marque Vinésime puise son efficacité : à base d'extraits de pinot noir (le cépage le plus concentré au monde en molécules antioxydantes) et de bourgeons de cassis noir bourguignon, ces soins d'exception luttent avec souveraineté contre le vieillissement cutané.

Gommage visage Pulpe Exquise, Vinésime, 48 €

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Comme son nom l'indique, Ladrôme Laboratoire se situe dans la Drôme, région réputée pour la variété et la richesse de ses plantes médicinales, ce qui a conduit cette petite société à se lancer dans la production de produits cosmétiques avec, en ligne de mire, la beauté et le bien-être via l'aromathérapie, la phytothérapie, les élixirs floraux (Fleurs de Bach) et la propolis pour prendre soin de soi de l'intérieur comme de l'extérieur.

Huile végétale bio, Noyaux d'abricot, Ladrôme, 13,95 €

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Depuis 30 ans, La Compagnie de Provence propose des soins naturels à base d'huiles végétales d'exception sensorielles et efficaces qu'elle met en flacons. Des ingrédients de très haute qualité, dénichés auprès de producteurs locaux.

On y glane des pépites cosmétiques combinant beauté et plaisir des sens, déclinées en produits pour le visage, le corps et... l'entretien de la maison. Crème Sorbet, La Compagnie de Provence, 26 €

OCCITANIE

Cultivé dans le sud-ouest de la France, le pastel (dont l'étymologie signifie « guérir ») est une plante médicinale ancestrale dotée d'une concentration optimale en oméga 3, 6 et 9. Un trésor de la nature qui a donné naissance à Graine de Pastel, dont le laboratoire a déjà déposé 4 brevets avec, en prime une efficacité prouvée sur l'efficacité de ses actifs végétaux. Contour des yeux défatigant lissant, Graine de Pastel, 39,95 €

CORSE

Des textures confortables et sensorielles, un parfum délicat, une haute concentration en actifs naturels, le maquis corse nous livre ici les secrets de sa nature avec, comme ingrédient phare, la fleur emblématique d'immortelle, celle qui ne fane jamais...

Forcément, on la retrouve dans la plupart des soins proposés, même si la marque s'est enrichie d'autres ressources végétales comme la verveine, le myrte, le romarin ou la carotte sauvage... Huile sèche nourrissante Infusion de lumière, Di Nina, 34 €

ICI PARIS

6 / 12 juillet

314 225 ex



Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqûres. Depuis Stick a été conçu pour apaiser les démangeaisons et soulager les irritations. La format roll-on permet une application précise et hygiénique (pas besoin de mettre le doigt). Son tout petit format (3 ml) est facile à emporter partout avec soi. Composé d'huiles essentielles et d'huiles végétales, Depuis® Stick est réservé aux adultes. Depuis® Stick s'applique fréquemment. Le petit - La balle mûlle du roll-on Depuis® Stick procure un effet frais.

8,76 €

D'ores et déjà disponibles, ils prennent soin de la peau de vos aisselles en douceur et protègent des odeurs jusqu'à 24 heures. Formules avec 99,9 % d'ingrédients d'origine naturelle. 0 % d'alcool et tests dermatologiquement. Pour l'appliquer, rien de plus simple, il suffit de pousser, avec le doigt, le bas du déodorant pour faire sortir la matière. 0% d'alcool, la formule des déodorants Sanex Zero® ne contient pas d'eau et est composée d'ingrédients soigneusement sélectionnés à 99 % d'origine naturelle pour une peau toujours plus saine.

5,95 €



Fabriqué en France avec du lait collecté dans le Grand Ouest, certifié Agriculture Biologique, cette spécialité se caractérise par une texture ferme.

Elle exhale la fraîcheur authentique du lait frais sucré, rehausse d'un saveur citronnée (extrait de citron BIO).

Un goût léger qui ravira autant les grands que les petits ! Elle diversifie le choix pour les personnes intolérantes au lactose qui recherchent plus de variété ou ne souhaitent pas s'orienter vers des spécialités au lait de caillé, de brebis ou végétales.

Elle se compose de lait entier, de ferments lactiques et de lactose.

Cette enzyme naturelle détruit le lactose et garantit un produit à moins de 0,1 % de lactose.

Disponible en GMS

3.54 €

Pour profiter des premiers rayons du soleil et reconnaître les entours, HABA renforce sa gamme Terra Kids : des produits dédiés à l'exploration de la nature, pensés pour assouvir leur soif de liberté et de créativité. Sur le terrain, dans les ruis ou même dans l'eau, les enfants seront bien équipés pour partir à la découverte de leur monde et de la nature. Avec HABA Terra Kids, leur terrain de jeu n'a plus aucune limite ! Le principe est simple : assembler des branches et morceaux de bois, ramassés dans la nature, grâce aux Connectors, pour donner vie à diverses créatures. Dans ces kits, ce sont des dinosaures et des poissons qui prennent vie ! Les enfants apprennent les rudiments de la construction et développent leur imagination. Connectors kit dinosaures/kit poissons - HABA Terra Kids. À partir de 8 ans.

GMS

10.99¢



Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de *l'adrôme laboratoire*, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Subtile synergie de 5 plantes bio (le Pissenlit qui permet de maintenir une fonction hépatique normale, le Chardon Marie, le Chênoïde, la Menthe Poivrée et le Romarin), cette infusion se laisse aussi apprécier par sa saveur fraîche aux notes aromatiques de romarin.

Infusion bio Confort Hépa-
tique Isadrôme Laboratoire
Boîte 20 sachets

Pharmacies et parapharmacies 3,95 €

renault.fr

au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer

Shopping

LE SHOPPING



Stick format de poche

Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqures. Dapis® Stick a été conçu pour apaiser les petites démangeaisons. Le format roll-on permet une application précise et hygiénique (pas besoin de mettre le doigt). Son tout petit format (3 ml) est facile à emporter partout avec soi. Composé d'huiles essentielles et d'huiles végétales, Dapis® Stick est réservé aux adultes. Dapis® Stick s'applique fréquemment. Le petit + : La bille métallique du roll-on Dapis® Stick procure un effet frais.

Disponible en pharmacies.

8,76 €

Déodorant solide Sanex Zero%

D'ores et déjà disponibles, ils prennent soin de la peau de vos aisselles en douceur et protègent des odeurs jusqu'à 24 heures. Formulés avec 99,9 % d'ingrédients d'origine naturelle, 0 % d'alcool et testés dermatologiquement. Pour l'appliquer, rien de plus simple, il suffit de pousser, avec le doigt, le bas du déodorant pour faire sortir la matière. 0% d'alcool, la formule des déodorants Sanex Zéro% ne contient pas d'eau et est composée d'ingrédients soigneusement sélectionnés à 99 % d'origine naturelle pour une peau toujours plus saine !

Disponible en GMS.

5,95 €



LA PRESSE DE LA MANCHE

8 juillet

22 799 ex



De la gourmandise !

Fabriquée en France avec du lait collecté dans le Grand Ouest, certifié Agriculture Biologique, cette spécialité se caractérise par une texture ferme.

Elle exhale la fraîcheur authentique du lait frais sucré, relevée d'une saveur citronnée (extrait de citron BIO).

Un goût léger qui ravira autant les grands que les petits ! Elle diversifie le choix pour les personnes intolérantes au lactose qui recherchent plus de variété ou ne souhaitent pas s'orienter vers des spécialités au lait de chèvre, de brebis ou végétales.

Elle se compose de lait entier, de ferments lactiques et de lactase.

Cette enzyme naturelle détruit le lactose et garantit un produit à moins de 0,1 % de lactose.

Disponible en GMS.

3,54 €

Haba Terra kids

Pour profiter des premiers rayons du soleil et reconnecter les enfants au monde qui les entoure, HABA renforce sa gamme Terra Kids : des produits dédiés à l'exploration de la nature, pensés pour assouvir leur soif de liberté et de créativité. Sur la terre, dans les airs ou même dans l'eau, les enfants seront bien équipés pour partir à la découverte de l'immensité de la nature. Avec HABA Terra Kids, leur terrain de jeu n'a plus aucune limite ! Le principe est simple : assembler des branches et morceaux de bois, ramassés dans la nature, grâce aux Connectors, pour donner vie à diverses créatures. Dans ces kits, ce sont des dinosaures et des poissons qui prennent vie ! Les enfants apprendront les rudiments du bricolage.

Connectors kit dinosautes/kit poissons - Haba Terra kids. À partir de 8 ans

GMS

19,99 €



Confort Urinaire

Lorsqu'on pense « ladrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de ladrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Subtile synergie de 5 plantes bio (le Pissenlit qui permet de maintenir une fonction hépatique normale, le Chardon Marie, le Chélidoine, la Menthe Poirée et le Romarin), cette infusion se laisse aussi apprécier par sa saveur fraîche aux notes aromatiques de romarin.

Infusion bio Confort Hépatique ladrôme laboratoire
Boîte 20 sachets

Pharmacies et parapharmacies

3,95 €

Des gestes barrières contre les piqûres

Avec la crème solaire, le répulsif antimoustique est devenu le produit phare de l'été. D'origine naturelle ou non, en spray ou en brumisation, les propositions sont nombreuses pour protéger toute la famille des piqûres de ces petits nuisibles.

Par Marianne Maugez

GAMME BÉBÉ

Mustela propose pour la première fois un **spray antimoustique** applicable **dès l'âge de 2 mois**. A base d'IR3535 concentré à 10 %, sans parfum et sans alcool, cet antimoustique convient à l'ensemble de la famille, y compris les femmes enceintes et allaitantes, pour une protection jusqu'à 8 heures contre les moustiques (même les moustiques tigres) et 7 heures contre les tiques en zones tempérées.

En cas d'utilisation concomitante d'une protection solaire, attendre 20 minutes avant d'appliquer le spray antimoustique pour ne pas altérer l'efficacité de chaque produit.



Anti-moustiques bébé,
flacon spray de 100 ml
(PPI : 9,90 €, EAN :
35041 050 377 6 5)
d'Expanscience

Une brume de protection

Une galénique innovante et un actif d'origine végétale, telles sont les particularités de la nouvelle **brume Insect Ecran**. Utilisable chez les nourrissons dès 6 mois, en zones tempérées ou tropicales, elle facilite l'application pour couvrir une plus large surface du corps. Son fini laisse une odeur citronnée.

La brume est formulée à base d'*Eucalyptus citriodora* 20 % obtenu à partir des feuilles d'eucalyptus citronné. Il s'agit de l'un des seuls bio-cides d'origine végétale autorisé par le règlement (UE) 528/2012 pour repousser moustiques et tiques.

Insect Ecran Brume
anti-moustiques,
aérosol de 100 ml
(PPI : 11,50 €, EAN :
36148 100 038 3 9)
de Cooper



Aloe vera bio apaisant

Mousticare complète sa gamme de répulsifs antimoustiques d'origine naturelle avec le **spray peau MoustiKids**. Formulé à base d'*Eucalyptus citriodora* dosé à 10 % et donc particulièrement adapté aux enfants dès 6 mois, ce spray contient aussi de l'*Aloe vera* bio apaisant. MoustiKids offre une protection immédiate contre les moustiques (y compris le moustique tigre) qui peut durer jusqu'à 4 heures.

En cas de sudation, de forte humidité ou de baignade, renouveler l'application sans dépasser trois applications par jour.

Spray peau MoustiKids,
flacon de 30 ml (PPI : 9,90 €, EAN : 37603 267 700 0 7)
de Mousticare



LE MONITEUR DES PHARMACIES

9 / 15 juillet

10 140 ex

Antitique

Outre les moustiques, l'autre ennemi des sorties aux beaux jours sont les tiques. Ladrôme présente un nouveau **spray** adapté aux adultes et aux enfants de plus de 6 ans. Made in France, ce répulsif est composé d'un actif d'origine naturelle issu de l'eucalyptus citronné 30 % et d'une synergie de huit huiles essentielles Bio (lavande fine, citronnelle de Java, origan, menthe douce, tea tree, romarin, lemon-grass et eucalyptus citronné) pour une efficacité démontrée jusqu'à 4 heures sur *Ixodes ricinus*.

 L'extraire d'eucalyptus citronné, retrouvé dans les formulations sous le nom d'*Eucalyptus citriodora* oil, *hydrated*, *cyclized* ou PMDRBO, est parfois désigné comme l'huile d'eucalyptus citronné bien qu'il ne s'agisse pas d'une huile essentielle.

Spray anti-tiques, flacon spray de 50 ml (PPI : 13 €, EAN : 34863 301 251 0 6) de Ladrôme



Peaux sensibles

Parasidose enrichit sa gamme de sprays antimoustiques avec un **lait** spécialement formulé pour les **peaux sensibles des bébés**, à base d'IR3535 10 %. Sans alcool ni parfum et testé sous contrôle dermatologique, le lait peut être utilisé dès la naissance. Il est également adapté pour les femmes enceintes et allaitantes. Son efficacité contre les moustiques et les tiques en zones tempérées a été reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Commission européenne.

 Le lait doit être appliqué uniquement sur les parties découvertes du corps et sur le visage (en évitant le contour des yeux). Une seule application journalière est recommandée chez les nourrissons jusqu'à 1 an. Au-delà, deux applications par jour sont nécessaires.

Parasidose Lait anti-moustiques bébé, flacon spray de 100 ml (PPI : 8,80 €, EAN : 35186 460 418 6 0) de Gilbert



Diffusion nomade



Pour s'assurer un maximum de tranquillité lors des soirées d'été, Pranarôm lance le **diffuseur d'huiles essentielles à ultrasons Izzy**, utilisable aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Grâce à sa batterie rechargeable, il s'emporte partout notamment pour diffuser la synergie Soirée d'été paisible et lutter contre les gênes occasionnées par les moustiques.

 Compatible avec les flacons d'huiles essentielles de 10 et 30 ml de la marque, le diffuseur Izzy est facile à employer puisqu'il suffit de visser directement le flacon sans retirer le compte-gouttes. Il dispose de trois modes de diffusion et sa batterie offre jusqu'à 8 heures d'autonomie.

Diffuseur Izzy (PPI : 56,80 €, EAN : 54200 085 482 6 0) de Pranarôm

LE MONITEUR DES PHARMACIES
9 / 15 juillet

10 140 ex



UN GAZON MOELLEUX POUR DES INSTANTS DE DÉTENTE

- Facile d'entretien : sans effort ! Une proposition unique sur le marché !
- Une composition adaptée aux robots de tonte : des tiges fines, forte teneur en eau et faible concentration en lignine : un nouveau macaron « Spécial Robot de tonte » pour guider le consommateur en rayon.
- Un mélange dont les variétés produisent moins de déchets verts lors de la tonte, qui peuvent être laissés au sol : ils vont nourrir le sol sans l'étouffer.
- Un double usage, pour créer ou regarnir.
- Des emballages éco-conçus en carton recyclé, 100% recyclable et imprimés avec des encres végétales.

• Disponible en 4 formats (500g, 1kg, 3kg et 5kg).

POUR TENIR LES INSECTES INDÉSIRABLES À DISTANCE

On pourrait croire qu'il s'agit d'encens mais ces spirales au Géranio, un actif d'origine végétale, et garanties sans agent chimique, permettent de tenir à bonne distance les insectes indésirables. Leur efficacité a été prouvée durant 3h30, parfait pour nous permettre de profiter d'une soirée d'été sans être indisposés par les insectes volants. Spirales Répulsives Anti-Moustiques et Volants, Etamine du Lys, 3D05



3 ARGILES POUR UN SHAMPOOING PERFORMANT

Ce shampooing aux 3 argiles permet de purifier en douceur le cuir chevelu et les cheveux. Il est composé d'un savant mélange de 3 argiles élaboré par BIOCOIFF' pour : lutter contre les pellicules, absorber le sébum en trop, réguler sa sécrétion en profondeur et purifier le cuir chevelu.



UNE LOTION TONIQUE AU DÉLICAT PARFUM FLORAL

Le Géranium s'apprécie aussi sous forme d'eau florale dans la salle de bains pour son délicat parfum floral et sa polyvalence. En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, on la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose ladrome laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de 30 ans. Eau florale de Géranium bio

ladrome laboratoire
Flacon 200ml, 12D90 en magasins bio



SPRAY VÊTEMENTS ET TISSUS

Parce qu'environ 40% des piqûres d'insectes se font à travers les vêtements, MoustiCare® a formulé MoustiCare® Spray Vêtements et Tissus, un spray à base de Géranio (issu du Cymbopogon), un puissant actif répulsif d'origine végétale qui repousse les moustiques (y compris les moustiques tigres) et assure une protection efficace jusqu'à 1 semaine !



MAGILINE, 0 CONTRAINTES QUE DU PLAISIR !



fonctions éclairage, Baigné ou Nage à Contre-Courant, nettoyage du bassin). Cette solution innovante équipe de série tous nos kits piscines MAGIPRESTIGE !

IMAGI-X est une solution intelligente brevetée, conçue pour automatiser les fonctionnalités de la piscine et optimiser les consommations électriques. Doté d'une technologie intelligente et connectée via votre smartphone ou une enceinte connectée, elle permet de gérer plus simplement du bord du bassin ou à distance tous les paramètres de la piscine ainsi que de nombreuses autres fonctionnalités (désinfection de l'eau, chauffage, nettoyage du bassin).

PRENEZ SOIN DE VOUS NATURELLEMENT !

Précurseuse de la beauté certifiée bio en institut, la marque lotoise qui milite depuis sa création pour une cosmétique engagée, honnête, à la fois efficace, sensorielle et respectueuse de la nature comme de la santé, fête ses 50 ans. L'occasion de (re)découvrir sa large palette de soins à haute teneur en ingrédients naturels et certifiés bio, qui couvrent de nombreux états de peau et se distinguent par leur efficacité probante ainsi que leurs exquises galéniques aux parfums enivrants.



JARDIN & NATURE

juin

50 000 ex

L'ORTIE

PAS SI MAUVAISE QUE CELA !

Notre expert



**Dr Jean-Michel
Morel**
médecin
phytothérapeute

Les feuilles et les racines de cette plante tant redoutée possèdent de nombreuses qualités médicinales.

Il n'existe aucune contre-indication à ce remède.

Dre Brigitte Blond

Près des maisons, dans les jardins ou les fossés... L'ortie pousse presque partout et mesure de 60 à 120 centimètres de haut. L'été, elle porte des grappes de fleurs en forme de minuscules boules vertes. On la reconnaît à ses feuilles vertes, pointues et dentelées, hérissées de poils urticants, durs et en forme de cônes. Leur pointe se brise lorsqu'on les touche, libérant un liquide qui contient notamment de l'acide formique

et de l'histamine, irritants pour la peau. Dans ses feuilles, on trouve des composés modérément anti-inflammatoires, des flavonoïdes antioxydants, de nombreux minéraux, de la chlorophylle détoxifiante et d'intéressants nutriments – protéines végétales ou vitamines. Les racines sont quant à elles composées de protéines capables de se lier à un sucre, mais aussi de lignanes et de stérols anti-inflammatoires.

● ANTIANÉMIQUE

ELLE PALLIE LES CARENCES EN FER

L'ortie fait coup double : non seulement elle facilite l'absorption digestive du fer, mais elle aide également celui-ci à se fixer sur l'hémoglobine des globules rouges. « Je la prescris volontiers en cas de saignements menstruels abondants pour aider, naturellement, à la reconstitution des "stocks" de fer », indique le Dr Jean-Michel Morel.

• Le mode d'emploi :

sous forme d'extrait de plante fraîche, à diluer dans un verre d'eau, deux à trois fois par jour pendant une à trois semaines.

• La recette

Le jus d'ortie : mixer finement dans un blender 1 poignée de feuilles d'ortie, 1 verre d'eau, 5 feuilles de menthe et ½ pomme pour plus de douceur. À préparer et à boire chaque matin.

● CONTRE LES TROUBLES URINAIRES

ELLE DIMINUE LES PROBLÈMES DE PROSTATE

Ce sont ses racines que les hommes doivent utiliser pour réduire les troubles urinaires et freiner l'hypertrophie (bénigne) de la prostate.

• Le mode d'emploi :

préparer une décoction, à raison d'1 cuillerée à café de racines sèches par tasse d'eau. Faire bouillir 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Boire 1 tasse trois fois par jour pendant six mois.



L'ASTUCE

• Pour la cueillir sans se blesser.

Les poils urticants étant dirigés vers le haut, il faut pincer le bas de la tige et glisser les doigts dans le sens du poil, toujours vers le haut, avant de la couper. Ou porter des gants !

● DÉTOXIFIANTE

ELLE AIDE À ÉLIMINER

Elle facilite la digestion des graisses et diminue l'absorption des sucres. Elle provoque également l'élimination de l'urée et de l'acide urique, ce qui offre le gros avantage d'éviter les crises de goutte liées à l'excès d'acide urique.

• Le mode d'emploi :

prendre de 400 à 500 mg d'extrait sec par jour, en cures « dépuratives » de deux à trois semaines. À avaler 3 fois dans la journée, dont au moins 1 fois avant le coucher.

• La recette

La soupe d'ortie : dans ¼ litre d'eau, jeter 2 poignées de feuilles d'ortie. Couvrir, porter à ébullition, laisser 5 à 10 minutes, puis mixer. Ajouter 1 échalote, qui aura préalablement sué sans colorer, 1 gousse d'ail pelée et 1 petit morceau de beurre. Boire 1 tasse avant les principaux repas de la journée.

● ANTI-INFLAMMATOIRE

ELLE SOULAGE LES DOULEURS ARTICULAIRES

En plus de composés anti-inflammatoires, les feuilles contiennent du calcium, de la silice et du zinc, qui favorisent la reminéralisation des os. Antioxydante, l'ortie assure aussi la régénération des tissus. Idéal contre l'arthrite et les rhumatismes.

• Le mode d'emploi :

« La forme la plus adaptée est la tisane, composée de feuilles d'ortie, de feuilles de cassis, de sommités fleuries de reine-des-prés et, facultativement, de frêne et de bouleau », précise le Dr Morel. Jeter 1 poignée de l'ensemble (à parts égales) dans 1 litre d'eau bouillante, couper l'ébullition, laisser infuser à couvert 15 minutes et filtrer. Boire dans la journée pendant 2 semaines.

NOTRE SÉLECTION



Extrait sec.
Elusanes
Ortie, 1 gélule
matin et soir.
Naturactive, 7 €
la boîte de 30.
En pharmacie.



Plante fraîche.
Extrait
hydroalcoolique
de grande ortie,
20 à 25 gouttes
3 fois/jour.
Ladrôme,
8,50 € le flacon
de 75 ml. En magasin bio
et pharmacie.



Articulations bio (cassis,
reine-des-prés et feuilles
d'ortie). **Fleurance, 6,90 €**
les 20 sachets. En ligne sur
Fleurancenature.fr



Racines.
Arkogélules
racine d'ortie,
1 gélule matin
et midi.
Arkopharma
8,30 € la boîte
de 45 gélules.
En pharmacie.

TOUTS LES PRIX SONT INDICATIFS.

SANTÉ MAGAZINE NATURISIME
août / octobre

91 000 ex



NOUVEAU

KIT CHANTILLY DE KARITÉ WAAM

Avec sa texture aérienne et résolument gourmande, on en mangerait ! Mais c'est bel et bien notre épiderme et nos cheveux qui se régèleront de cette chantilly de Karité intensément nourrissante. Pour cela rien de plus simple : WAAM, spécialiste de la beauté DIY, propose un kit réunissant les ingrédients indispensables (beurre de karité BIO, huile de coco BIO et huile de pépins de raisin) ainsi que les conseils de fabrication pour réaliser ce soin comme un chef !

1 beurre de karité bio (100 ml), 1 huile de coco bio (350 g),
1 huile de pépins de raisin (100 ml) + la recette détaillée,
32,90 € sur www.waamcosmetics.fr

LES BONS PLANS Shopping

Actualité commerciale

NOUVEAU

MASQUE CRÈME GAMARDE

10 minutes top chrono, c'est tout ce dont a besoin ce masque décollant pour venir restaurer ou vivifier toute l'hydratation qu'il nécessite. On peut compter pour cela sur sa formule certifiée biologique s'appuyant bien entendu sur l'huile thermique de Gamardes-salins, mais aussi sur l'acide hyaluronique, pour en ne présenter plus l'inconvénient d'une action déshydratante après, on peut aussi profiter du parfum doux et relaxant.

Tube 40 ml, 15,30 € en pharmacie



NOUVEAU

EAU FLORALE DE GÉRANIUM BIO LADRÔME LABORATOIRE

En lotion tonique pour équilibrer la peau et lui redonner de l'éclat, mais aussi pour apaiser le cuir chevelu, l'eau florale de géranium s'apprécie dans la salle de bain pour sa polyvalence et son délicat parfum floral. On la choisit bien évidemment certifiée bio et made in France comme le propose Ladrôme Laboratoire, expert du bien-être au naturel depuis près de trente ans.

Flacon 200 ml, 12,90 € en magasin bio



NOUVEAU

COLORATION 100 % BIO & VÉGÉTALE LES COULEURS DE JEANNE

Les colorations des Couleurs de Jeanne se distinguent par leur formule certifiée bio, unique et 100 % végétale, excluant tout ingrédient chimique tout en réussissant le parfait équilibre entre l'art du colorant, même sur cheveux blancs, et respect maximal de la fibre capillaire. Cela avec un temps de pause plus que raisonnable (30 min et 1 h 30 selon la teinte) pour une couvrance optimale.

12 nuances disponibles, 12,50 € sur www.lescouleursdejeanne.fr



J'AIME CRÉER
juillet / septembre

30 000 ex

NOUVEAU

COFFRET INFUSIONS FROIDES LES 2 MARMOTTES

Assortiment de 6 infusions & thés différents, 72 sachets, 21,95 € en GMS



Nos marmottes préleées de Haute-Savoie nous promettent un été frais grâce à leurs délicieuses infusions froides. Désaltérantes au possible, ce sont elles qu'on adapte pour siffler tout au long de la journée un breuvage à la fois délicieux, rafraîchissant et surtout non sucré. Les 2 Marmottes ont réuni, dans un écoin amé des illustrations de Charlie Adam, leurs recettes se prêtant tout particulièrement à l'art subtil de l'infusion à froid.

NOUVEAU

BAUME VISAGE SPF 50 BIOREGENA

Afin de prendre soin de notre peau tout en respectant l'environnement, l'expert cosmovégétal Bioregena a travaillé sur l'élaboration d'une gamme de protections solaires certifiées bio et au titre 100 % d'origine minérale. Résistant à l'eau, sans traces blanches, on retrouve au cœur de ces soins pour toute la famille et conditionnés dans des tubes écologiques, des huiles végétales premium aux propriétés nourrissantes (huile d'argan, baobab, karité...)

Tube 40 ml, 14,90 € en magasin bio





SOIN BEAUTÉ SUR-MESURE

On en rêvait, les laboratoires Boiron l'ont fait ! Grâce à leur expertise pharmaceutique mise au service de l'enseigne cosmétique ABBI, il est désormais possible de s'offrir un soin de beauté totalement personnalisé. Pour traiter spécifiquement ses rides, sa sensibilité, sa rugosité, ses boutons, ses taches, sa brillance ou son éclat, il suffit d'envoyer un simple selfie à ABBI via Internet et d'attendre quelques secondes que le diagnostic réalisé sur vingt zones du visage permette de formuler les soins les plus adaptés à sa peau. Trois jours plus tard, les produits sont livrés à domicile ou en pharmacie. <https://abbi.care>

UN BALLON QUI A BON DOS



Travailler toute la journée derrière un ordi sans avoir le dos en compote, c'est possible. À mi-chemin entre un ballon de gym et un siège de bureau, Bloon a été conçu par deux ostéopathes pour permettre au corps d'adopter la posture assise idéale. Fort d'une ergonomie sphérique, ce siège pas comme les autres permet l'alignement de la colonne vertébrale tout en renforçant les muscles abdominaux et lombaires. *Last but not least*, son design signé Thomas de Lussac est des plus élégants.

Chasse aux tiques



Qui dit tiques dit pathologies comme la méningo-encéphalite à tiques et la maladie de Lyme. Outre le port de vêtements longs, il est vivement recommandé d'appliquer sur la peau un répulsif naturel contre ces acariens, comme le spray anti-tiques Ladrôme. Grâce à ses huiles essentielles bio, il protège jusqu'à quatre heures toute la famille à partir de six ans.

LE TRIO DE L'ÉTÉ

Un gommage délicat au sucre blanc pour faire peau neuve avant de l'exposer. Une huile de douche aux graines de tournesol bio qui nettoie en douceur et nourrit les épidermes malmenés par les ultraviolets. Une crème corps hydratante au beurre de karité, dédiée à calmer les échauffements cutanés et à prolonger le bronzage. Tel est le trio gagnant de notre séduction estivale proposé par La Rosée, une marque connue et appréciée pour ses gammes cosmétiques 100 % naturelles et écoresponsables.



FAITES CIRCULER !



Chevilles gonflées ? Fourmillements nocturnes ? Sous l'effet de la chaleur, il est possible de ressentir une sensation de jambes lourdes due à une insuffisance veineuse ou au système lymphatique. Le trio de plantes (mélilot, marron d'Inde, vigne rouge) d'Ergyveine du laboratoire Nutergia aide à stimuler la circulation sanguine dans les microvaisseaux. Un complément efficace pour retrouver des gambettes légères.

CRAMON ET C. PAR V. AÏACHE ET C. NÉNARD

BIEN-ÊTRE & SANTÉ
juillet / août

344 292 ex

PAR ÉVELYNE GOGIEN

SOIGNER LES APHTES EN DOUCEUR

Même s'ils sont bénins, les aphtes sont désagréables et même douloureux. Les produits naturels sans effets secondaires - en gel, spray, bain de bouche - soulagent et aident à les faire disparaître.



LE CONSEIL DU PHARMACIEN

SOINS LOCAUX

→ Plusieurs produits naturels permettent de soulager et d'accélérer la guérison des aphtes. En bain de bouche (et gel) : Orobien d'Aboca, un complexe végétal d'aloë vera, camomille, myrrhe et huile essentielle de menthe poivrée. En gel à appliquer avec un doigt propre en massant, le gel gingival à la sauge de Weleda, qui contient également camomille, myrrhe, lavande. En spray buccal : Bocéal® de Boiron®, composé de teintures-mères de plantain et d'échinacée, et Spray bio à la propolis (et échinacée, sauge, thym, plantain, souci) de LaTrème. En traitement de fond pour les aphtes récurrents : AffaZen de PréviZen, complément alimentaire en gélules associant aloë vera, zinc, vitamines PP, B1 et B6.

Les aphtes sont petits et ils guérissent en une ou deux semaines sans cicatrice, pourvu qu'ils ne soient désagréables. Blanchâtres ou jaunâtres, ronds ou ovales, aux contours boursoufflés et rouges, ils se forment sur les gencives, sous les lèvres et la langue ou à l'intérieur des joues, picotent et sont même douloureux. De plus, ces petits renflements à l'intérieur de la bouche gênent pour manger.

Repérez les responsables !

Les causes possibles de ces ulcérations sont nombreuses, les plus fréquentes étant d'ordre alimentaire :

- Les fruits secs oléagineux, à forte teneur en graisses, noix et cacahuètes en tête, et les fruits séchés (figues, abricot...) favorisent l'apparition d'aphtes ;
- Le gruyère, l'emmental et autres fromages à pâte dure (comté, beaufort...) également ;

→ Les fruits acides (citron, ananas, tomate, kiwi, fraise...), les jus de fruits, notamment d'agrumes, le vinaigre et la moutarde sont irritants ;

→ Les aliments râpeux (croûtes de pain, chips) et les fruits dont la peau contient des poils (pêche) ulcèrent la muqueuse buccale ;

→ Le chocolat peut déclencher ou aggraver des aphtes chez les personnes « abonnées » ;

→ Les épices (curry, cannelle...) peuvent entraîner des réactions inflammatoires, comme les plats très chauds, le café, les alcools forts.

Conclusion : si vous avez observé que des aphtes apparaissent à chaque fois que vous avez mangé tel ou tel aliment, c'est simple, évitez-le.

Quelles plantes ?

Cela dit, d'autres facteurs jouent un rôle : l'irritation causée par un appareil dentaire mal ajusté ou un plombage défectueux, le fait de se mordre la joue, le stress et la fatigue, des changements hormonaux (règles, grossesse), des carences en vitamines et minéraux (B12, acide folique, zinc...). Enfin, certains dentifrices contenant du sodium lauryl sulfate (composant chimique utilisé pour faire mousser et épaisir) peuvent irriter et provoquer des aphtes.

Si les aphtes sont gros ou s'infectent, consultez un médecin. Si vous en avez à répétition également car une maladie sous-jacente est peut-être en cause - maladie coeliaque ou maladie de Crohn en particulier. Mais généralement, il est inutile de s'alarmer. Des bains de bouche et gargarismes réalisés avec des infusions, décoctions ou teintures-mères de plantes aux propriétés apaisantes, antiseptiques, anti-inflammatoires ou astringentes sont suffisants : calendula (souci des jardins), guimauve, plantain, sauge, arnica, aloë vera, échinacée, camomille, myrrhe. Ou, à défaut, des produits à base de ces plantes et de miel, cicatrisant et antiseptique, vendus en pharmacie. ●

BIEN-ÊTRE & SANTÉ
juillet / août

344 292 ex



SOS

CHEVEUX

...il est temps d'apporter, avec des soins spécifiques, une attention toute particulière aux cheveux fragilisés !



FABRIQUÉ EN FRANCE
Ce soin 2 en 1, à la fois après-shampooing et masque, enrichi en Figue bio qui aide à préserver l'éclat des cheveux colorés.
Nat&Nove BIO

plutôt
FONCÉS



COLORATION VÉGÉTALE

Henné incolore pour renforcer la fibre, huile de Chia antioxydante et huile de Ricin pour fortifier les cheveux cassants. Cette coloration a été spécifiquement pensée pour prolonger la coloration végétale. Masque Soin Embellisseur Acorelle

SOIN SOLIDE

De l'huile d'Argan du Maroc armé d'antioxydants, de l'huile d'Olive origine Provence pour apporter un maximum de brillance et de l'huile de Ricin pour la réparation des cheveux abîmés ou colorés. Shampooing Solide Tout Nu Cheveux Secs & Abîmés Unbottled



plutôt
CLAIRS

REMÈDE DE GRAND-MÈRE

Classique mais diablement efficace, l'eau florale de Camomille est la complice idéale pour apporter de jolis reflets dorés aux cheveux blonds. Ladrôme Laboratoire

JOLIE BLONDEUR

Dédié à l'entretien des cheveux blonds, qu'ils soient naturels ou non ce shampooing bleuté aide à lutter contre les reflets jaunes. Keep My Colour Blonde Shampoo Eleven Australia,



ESPACER LES LAVAGES

Spécialement conçu pour les cheveux blonds à châtain clair, ce shampooing sec donnera un coup de frais à la chevelure en quelques minutes. Blondinette, Eugène Perma



BURDA STYLE
août

35 000 ex



ÉCLAT COULEUR

Un après-shampooing riche en polyphénols et en vitamine C à la forte action antioxydante qui aide à préserver les cheveux des radicaux libres pouvant malheureusement ternir leur couleur. Après-Shampooing Éclat Couleur & Soin Lavera



BIENFAIT DE LA MÛRE

Riche en vitamines antioxydantes, la Mûre bio préserve l'éclat des cheveux colorés, mèches et sensibilisés.

Spray Couleur à la Mûre bio Collections Nature

RÉPARATEUR

Masque pour les cheveux fragilisés et affaiblis, renforce la structure du cheveu et améliore l'élasticité du cheveu, Eugène Perma



Booster de couleurs & soins

COULEUR VIBRANTE

Un shampooing enrichi en Immortelle bleue de Camargue et en Quinoa riche en acides aminés, deux actifs parfaits pour fixer et prolonger la couleur.

Shampooing Éclat Couleur COSLYS



PURIFIANT

Le shampooing purifiant contient un trio d'actifs végétaux agissant sur les cheveux à tendance grasse, Fleurance Nature



BURDA STYLE

août

35 000 ex



Crème de jour
nutrition.
Collections
Nature



Savon de Marseille Abricot,
0% palme et colorant, Tadé



Huile sèche infusion de
lumière, Di Nina



Gel douche sans bouteille
abricot & karité, Unbottled

L'ABRICOT

Parmi les plaisirs de l'été, impossible de ne pas citer la dégustation de fruits de saison. Enfin, voici le retour tant attendu des cerises, des fraises, des brugnons, de la pastèque... mais surtout de l'abricot ! Avec sa jolie forme arrondie et sa couleur jaune qui devient orangée lorsqu'il est bien mûr, ne ressemble-t-il pas en quelque sorte à un petit soleil venant réchauffer notre journée ? Et que dire de sa peau douce et veloutée, qui procure une exquise sensation sous les doigts...



Huile végétale bio de noyaux
d'abricot, ladrôme laboratoire

beauté



Huile bio de
noyaux d'abricot,
Waym



Vernis à ongles 133 Fresh
abricot, Carlance



Micro-exfoliant Belle Peau
Skin Vitality, Mavala

BURDA EASY
juillet / août

41 500 ex

Mousse de melon maison

Pour 4 personnes

Ingédients

- 1 melon de nos régions (gros calibre)
- 2 feuilles de gélatine
- le jus d'1 citron
- 20 cl de crème fleurette
- 30 g de sucre glace

Retrouvez la vidéo de cette recette : <https://youtu.be/w7whFhC2j7c?t=3>

APEI-Actualités

Préparation

Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Le couper en tranches et retirer la peau. Tailler les tranches de melon en gros morceaux et les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée. Réserver. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, porter le jus de citron à ébullition. Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine essorées et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues. Verser la préparation dans la purée de melon et bien mélanger. Dans un grand bol très froid, monter la crème fleurette en chantilly bien ferme, ajouter progressivement le sucre glace et fouetter encore pendant 1 minute. Incorporer délicatement la chantilly à la purée de melon. Répartir la mousse dans des verrines et réserver au frais pendant 3 heures minimum. Servir les mousses de melon accompagnées de sablés au romarin (citron, thym, lavande, etc.) et de fines tranches de melon.



LE SHOPPING



L'allié contre les piqures de moustique

Les vacances d'été sont la période idéale pour profiter des activités de plein air et des soirées en extérieur. Vous savourez l'instant quand soudain les moustiques attaquent et viennent gâcher le moment. A moins de vous camoufler de la tête au pied ou de faire partie des chanceux qui ne se font jamais piquer, difficile d'échapper aux piqures.

Les laboratoires Boiron proposent le Dapis® Gel, un gel apaisant utilisé pour les petites démangeaisons liées aux piqures de moustique. Rafraîchissant et sans parfum, ce gel peut être utilisé par toute la famille, même les enfants, dès l'âge de 1 an. Sa formule contient notamment de l'extraire de Ledum palustre, connu pour ses propriétés apaisantes. Dapis® gel s'applique sur la peau avec un léger massage. Il est possible de renouveler autant de fois que nécessaire.

Disponible en pharmacies.

8,76 €

Aquarellum live

Aquarellum, la célèbre gamme ajoute une nouvelle facette technologique en invitant tous les enfants à interagir pleinement et de façon personnalisée avec leurs Aquarellum... Avec l'application Aquarellum live, chaque enfant, quelles que soient ses compétences artistiques, entre dans une dimension digitale unique en donnant vie à ses tableaux, en les transformant en 3D grâce à la réalité augmentée.

Après avoir peint son tableau, un enfant devra scanner sa création avec sa tablette ou son téléphone avec l'application Aquarellum 3D. A l'ouverture, il choisira le modèle correspondant dans la galerie proposée pour y intégrer son dessin, lui donner vie, s'amuser à modifier ses couleurs et ses contrastes. Dès lors, il pourra le regarder sous tous ses angles, le voir bouger et le projeter en réalité augmentée pour prendre une photo.

Disponible en GMS.

15 €



La magie des plaisirs glacés

Délicatement servis dans leur écrin de magie, les glaces Ferrero Rocher offrent de nouvelles perspectives au plaisir de dégustation.

Dans sa version Classic, un enrobage gourmand à base de chocolat au lait aux éclats de noisettes Ferrero Rocher renferme une glace au délicat goût de noisette. Pour vaner les plaisirs, la magie continue d'opérer avec Ferrero Rocher Dark. Un enrobage intense à base de chocolat noir aux éclats de noisettes qui complète allègrement la glace à la noisette, trait distinctif de Ferrero Rocher. Plaisir intense garanti !

Deux recettes intenses pour des dégustations gourmandes et rafraîchissantes.

Disponible en GMS.

3,89 €

Forme & Vitalité

Lorsqu'on pense « l'adrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de l'adrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques. Cette infusion a tout pour plaire, épici tout ! On retrouve en son cœur un mélange de 5 plantes bio épiciées dont on apprécie le goût intense. Curcuma, Gingembre, Canelle de Chine, Poivre Noir et Clou de Girofle... ils sont venus, ils sont tous là !

Infusion bio Forme & Vitalité Curcuma Mix l'adrôme laboratoire

Boîte 20 sachets

3,95 €



Lotion asséchante bio

La nouvelle lotion asséchante Cicarom bio® de Pranarôm est la solution pour assécher et apaiser les peaux irritées ou abîmées. Remède efficace contre les lésions suintantes comme les écorchures, macérations des plis, soins du cordon, éruptions infantiles, ampoules, érythèmes fessiers suintants... elle est adaptée aux nourrissons, aux enfants ainsi qu'aux adultes, et peut s'appliquer sur tout le corps & le visage. Sa formule unique 100 % naturelle est composée d'huiles essentielles qui permettent une action anti-inflammatoire, couplées à la Menthe Poivrée et le Tea Tree qui soulagent la douleur. L'oxyde de zinc quant à lui permet d'assécher la plaie afin de prévenir la surinfection et d'assurer la bonne cicatrisation. Sans colorant ni alcool.

Disponible en pharmacies et parapharmacies.

8,68 €

LA PRESSE DE LA MANCHE

14 juillet

22 799 ex

LE
SHOPPING

Pour
des jambes légères

Elé + chaleur + chaussures : les pieds et les jambes gonflent ! Bien souvent les gonflements s'accompagnent d'une sensation de lourdeur qui peut même être douloureuse dans certains cas. Le spray Jambes légères Circulatom de Pranarôm permet de soulager la sensation de jambes lourdes rapidement et facilement.

Disponible en pharmacies et magasins bios.

14,77 €

Spray anti-poux bio

Le spray anti-poux Pranarôm, dont les bienfaits sont prouvés scientifiquement, élimine naturellement poux et lentes, même installés depuis longtemps. À base d'extraits d'huile de coco et d'huile végétale de noyaux d'abricot biologique, le spray anti-poux aromapoux bio agit mécaniquement en bloquant les orifices respiratoires des poux et détruit l'enveloppe de la lente. Les huiles essentielles de tea tree, de lavandin, d'anis et d'ylang-ylang complètent cette formule sans insecticide neurotoxique et sans silicone, efficace pour l'élimination totale des poux et des lentes. Ces actifs permettent de ne pas aggraver le cuir chevelu et de laisser une odeur agréable. Il est vendu avec son peigne anti-poux.

Disponible en pharmacies et magasins bios.

11,76 €



À tartiner nature

À Tartiner Nature traverse les saisons et s'invite à n'importe quel moment de la journée. On apprécie son côté inclusif qui permet à tout le monde, quelles que soient les envies, de se retrouver autour de la même table. On découvre un tartinable doux et onctueux, mais surtout un champ des possibles en termes d'utilisation : À Tartiner Nature prend ses aises en toute simplicité sur une tranche de pain mais il accompagne tout aussi facilement un plat en sauce végétal comme un dahl par exemple. Consommé froid, sa texture est fondante et son goût est agréablement frais et doux. À chaud, il encourage de nombreuses associations, autant avec des légumes que des légumineuses. À base d'amande, À Tartiner Nature Vivre Vert est sans conservateur ni additif.

Disponible en GMS.

1,85 €



Confort Digestif

Lorsqu'on pense « l'adrôme laboratoire », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qui nous vient à l'esprit. Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de l'adrôme laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Pas moins de 6 plantes bio (Mélisse, Anis, Gentiane, Camomille, Anis Étoilé et Menthe Poivrée) sont réunies dans cette infusion aux notes fraîches et anisées. Un délice d'autant plus appréciable que cette création sait à merveille comment favoriser une bonne digestion.

Infusion bio Confort Digestif l'adrôme laboratoire

Boîte 20 sachets

3,95 €



Better Aging Body Oil

L'huile pour le corps Better Aging de Natalie est infusée d'un puissant mélange d'huiles organiques non comédogènes et d'extraits de plantes qui atténuent les signes de vieillissement et donneront à votre peau une apparence visiblement plus ferme. La combinaison unique de cinq huiles pressées à froid hautement efficaces est une riche source d'acides gras essentiels, de minéraux et de nutriments qui nourrissent votre peau, la laissant douce et lisse. Infusée de Guggul et de Backuchiol, une forme naturelle de rétinol, l'huile corporelle Better Aging de Natalie stimule la production de collagène, réduit la profondeur des rides et renforce la capacité des cellules.

Disponible sur le site Natalie's Cosmetics.

149 €

DU 14 AU 16 JUILLET

URGENCE
POUVOIR
D'ACHAT

**Quand la vie coûte
plus cher, vous pouvez
compter sur
nos prix coûtants.**

2€
Le kg

**POUR FAIRE FACE À LA HAUSSE DES PRIX,
RETROUVEZ CHAQUE SEMAINE
4 FRUITS ET LÉGUMES À PRIX COÛTANT.**

COMME NOS ABRICOTS Calibre 45/50 mm



Commerçants
autrement

Disponible dans les magasins U et sur CoursesU.com

Voir conditions sur www.magasins-u.com. Offre valable chaque semaine jusqu'à la fin de l'année sur une sélection de produits fruits et légumes signalés en magasin. Le prix coûtant constitue le seul de référence à partir d'un coupon de 1,10 conformément à la loi.

LA PRESSE DE LA MANCHE
15 juillet

22 799 ex

SHOPPING ANTI MOUSTIQUES



**ROLL'ON APAISANT
À LA LAVANDE**
Roll'on élaboré à partir
de l'huile de millepertuis
et des huiles essentielles
bio de : lavande, menthe
poivrée, géranium.
Cosmétique écologique
et biologique **ladrôme**.
6,50€

SPRAY VÊTEMENTS ET TISSUS

Environ 40% des piqûres
d'insectes se font à travers les
vêtements. Ce spray à base de
Géraniol est un puissant actif
répulsif d'origine végétale qui
repousse les moustiques (y
compris les moustiques tigres)
et assure une protection
efficace jusqu'à 1 semaine !
MoustiCare®



Les insectes
ne sont pas nos
meilleurs amis en été.
Heureusement qu'il
existe des répulsifs à base
de plantes et d'huiles
essentiels pour les
éloigner ! Voici
notre sélection.



ESPRIT BÉBÉ
juillet / août

50 000 ex

**AROMAPIC ROLLER
ANTI-MOUSTIQUE
LAIT CORPOREL**
Formulé à base d'huiles
essentiels aux
propriétés répulsives.
Efficace pendant
7 heures. **PRANARÔM**
75ml
12€



BAUME APRÈS-PIQÛRES MOUSTIQUES

Une formule naturelle à la
texture fondante qui apaise
les démangeaisons dues aux
piqûres de moustiques.

ARIES.
10ml **5,58€**



PIÈGE D'EXTÉRIEUR MOUCHES

Efficace pendant
6 semaines, on
l'accroche idéalement
dans un arbre près de
la maison pour ne pas
laisser les mouches
rentrer dans notre
intérieur.
Étamine du Lys
1 piège + 2 sachets .
17€52

**ROLL-ON
APAISANT APRÈS-
PIQÛRE ADOU'PIK**
Huile apaisante
visage et corps pour
les démangeaisons
liées aux insectes.
guêpes, orties. Roll-
on de 9ml. Dès 3
mois. **NÉOBULLE**
9ml
9,50€



NEWS

UNE PEAU ABRICOTÉE

L'huile de noyaux d'abricot apporte à la peau tous les nutriments dont elle a besoin. Riche en vitamines A et E et en acide oléique (oméga-9), elle contribue à l'élasticité, l'hydratation et la nutrition du visage. Elle ravive les peaux fatiguées et aide à entretenir la jeunesse de la peau. Les abricots sélectionnés sont français et issus de cultures biologiques ; l'huile est extraite par première pression à froid, certifiée Agriculture biologique et garantie sans pesticides. Un soin bonne mine qui redonne éclat et tonus à l'épiderme ! Petit conseil beauté : associez-la à de l'argile rose ou blanche et de l'eau florale de Camomille romaine et vous obtiendrez un masque visage "coup d'éclat".

ladrome.bio



DOUCES MAINS

Première gamme de soins dermo-cosmétiques dédiée aux peaux fragilisées par les traitements, MÈME a choisi des noms d'étoiles pour ces vernis afin de rendre hommage aux proches disparus des suites d'un cancer. Une façon de célébrer leur beauté, leur force et leur courage. Ces vernis aux teintes pastel mettront de la couleur et de la gaieté dans votre vie. Composés d'ingrédients biosourcés et d'origine naturelle et enrichis en silicium, ils renforcent les ongles et leur assurent une protection UV. Jaune mimosa, rose pêche, vert menthe, bleu ciel ou mauve lilas : il y en a pour tous les goûts !

memecosmetics.fr



M'EXPOSER UN PEU PLUS AU SOLEIL

Parce que protéger sa peau du soleil est une nécessité, tout comme il est impératif de protéger l'environnement, Acorelle innove avec une crème solaire solide. Son pot écoresponsable est en aluminium réutilisable et recyclable à l'infini.

Offrant une très haute protection pour le corps, le visage et les zones sensibles (tatouages, grains de beauté, cicatrices, pommettes), elle permet de prendre soin de la peau avant, pendant et après l'exposition et est facile à appliquer grâce à sa texture baume onctueuse. Si cette crème solide laisse un fini blanc, c'est parce que sa formule sans parfum est très résistante à l'eau. À vous les activités nautiques et extrêmes !

acorelle.fr



UN JARDIN CRÉATIF

Imaginez le soleil caresser votre peau... Baïja vous emmène en voyage, dans le plus exotique parc d'Italie. Pétillante, généreuse et colorée, cette jolie création olfactive s'inspire de la végétation luxuriante du jardin exotique de Pallanca. Une collection qui invite au voyage, de magnifiques couleurs, des notes harmonieuses et des fragrances envoûtantes, fraîches et fruitées. Sa large gamme de soins du corps (gommage satinant, huile enveloppante, crème réconfortante, brume désaltérante, etc.) vous offrira des moments de détente et de bien-être !

baijashop.com



UNE BEAUTÉ AUTHENTIQUE

Cette super-coloration capillaire permanente des laboratoires Les Trois Chênes apportera à vos cheveux un résultat naturel, durable et intense. N°1 en pharmacie et parapharmacie depuis 20 ans, cette coloration Color & Soin formulée à base d'extraits végétaux teinte vos cheveux sans les agresser. Elle est recommandée aux femmes au cuir chevelu sensible et à celles qui ont les cheveux abîmés ou fragilisés. Facile à appliquer et à rincer, elle est également garantie sans ammoniac, sans résorcine, sans parabène et sans silicone. Son égarie, Delphine Wespiser, partage les valeurs de la marque : la beauté éthique et authentique et le bien-être intérieur et extérieur. On aime !

3chenes.com



RESPIRE

août / septembre

80 000 ex

Elle > Femme > Sport

Dix soins post-workout pour se détendre après le sport

Publié le 22 juillet 2022 à 19h21



SAUVEGARDER

Après un entraînement intense, on n'hésite pas à se chouchouter avec des soins de la peau conçus pour aider à la récupération.

Faire du sport est devenu indispensable pour vous et vous avez bien raison ! Pour aider le corps à récupérer après une session et faciliter la récupération entre les entraînements, on n'hésite pas à boire beaucoup d'eau, s'étirer plusieurs heures après l'activité physique et pratiquer l'auto-massage. En bonus, on pense à utiliser des soins de la peau tout spécialement pensés pour aider les muscles à se détendre et limiter les courbatures. En crème, en gel, en huile ou même en baume, il y en a pour tous les goûts ! Tour d'horizon de ces produits à adopter absolument, que l'on soit un sportif du dimanche ou un athlète confirmé. Comme le dit le dicton : après l'effort, le reconfort.

À lire aussi : Comment bien récupérer après une course ou un entraînement.

ROLL-ON DE MASSAGE ARTI RELAX – LADRÔME LABORATOIRE



© Pressat

16,90€

Un roll-on de massage pour se détendre après le sport ? On dit oui ! L'action mécanique des trois billes de massage, associée au menthol et aux bienfaits des huiles essentielles aide à retrouver bien-être et souplesse après une activité physique. Bingo !

AGRETER

ELLE.FR

Mise en ligne le 22 juillet

NC

Belles jambes *Mon programme* *sur mesure*

En été, on a envie de dévoiler ses gambettes, que l'on voudrait plus fuselées et plus légères. Bonne nouvelle, c'est possible, en associant diverses solutions douces ! PAR HÉLÈNE HODAC

Avoir de belles jambes ne relève pas seulement de l'esthétique, c'est aussi une question de santé. Plus le système veineux est tonique, plus les jambes seront légères. Et comme 80% des veines se trouvent à l'intérieur des muscles, ceux-ci offrent en plus la meilleure des conten-tions. Préparations à base de plantes, exercices à faire à la maison, activité physique adaptée et massages ciblés sont la clé de voûte de la réussite pour de jolies gambettes. ●



J'ai les jambes lourdes

Souvent, mes chevilles gonflent en fin de journée. C'est encore pire avant les règles, quand il fait chaud, ou en position statique prolongée.

L'AVIS DE L'EXPERT

C'est un trouble qui traduit la stase du sang, l'inflammation et l'hyperperméabilité du réseau veino-capillaire et lymphatique.



LA SOLUTION PHYTO Mélilot + vigne rouge

Le mélilot augmente l'oxygénation et la réparation des vaisseaux (notamment les parois des veines et des capillaires) et l'efficacité de tout le réseau lymphatique. La vigne rouge est, elle, protectrice des artères et renforce la perméabilité et la résistance des capillaires. Sous forme liquide, mieux vaut utiliser des EPS (extraits fluides de plantes fraîches standardisés) qui conservent bien les composés fragiles. On trouve l'équivalent sous forme sèche: le «Phytostandard mélilot-vigne rouge» (PiLeJe). Posologie: 1 comprimé matin et soir. Doublez les doses en cas de grande chaleur, de trajet en avion ou de piétinement.

LE MASSAGE CIBLÉ

Un mélange d'huiles essentielles Préparez une huile de massage pour fluidifier la circulation. Dans 30 ml d'huile de noyau d'abricot, mélangez

2 ml d'huile essentielle de lentisque pistachier. Elle possède une action vasoconstrictrice, veinotonique et désinfiltrante, aidant à résorber les œdèmes. Ajoutez 10 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée pour son effet «frais», agréable et instantané, auquel s'ajoute une activité qui resserre le diamètre des vaisseaux pour aider le sang à remonter. Appliquez en massant de la cheville vers le genou, matin et soir.

LA BONNE ACTIVITÉ À ASSOCIER

La marche Les 10000 pas quotidiens recommandés sont essentiels pour actionner la pompe veineuse. Pensez à mettre des chaussettes de compression pendant (et au moins une heure après), elles vont booster le réseau superficiel se situant entre la peau et les muscles qui ne possèdent aucun système de pompe. Effet jambes légères démultiplié.



L'EXO À LA MAISON

Debout, vos pieds joints sur une marche (ou un gros livre stable), les talons dans le vide. Montez lentement sur la pointe des pieds en gardant le dos droit, puis descendez de façon que les talons soient en dessous des orteils. Faites 4 séries de 10.

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO

FEMME ACTUELLE

25 / 31 juillet

483 491 ex

J'ai de la cellulite qui s'accumule

Je n'aime pas cet aspect « bosselé » sur mes hanches, mes cuisses et mes fesses. Au fil du temps, je sens que c'est plus douloureux.

L'AVIS DE L'EXPERT

Plus particulièrement l'apanage des femmes de morphotype gynoïde (en forme de poire), cette « mauvaise » graisse mal vascularisée et souvent froide mêle des causes vasculaires, inflammatoires et lipidiques.



LA SOLUTION PHYTO

Reine-des-prés + marron d'Inde + orthosiphon

La reine-des-prés est anti-inflammatoire et très diurétique, tandis que le marron d'Inde, qui agit sur les capillaires sanguins, est anti-cedémateux. L'orthosiphon, enfin, contient des dérivés de l'acide caféique, actifs lipolytiques pour déstocker les graisses. Le plus simple est de demander un mélange personnalisé à votre pharmacien avec les trois plantes en quantité égale en EPS. Posologie : 10 ml dans 1 litre d'eau, à boire tout au long de la matinée. Attention, toutefois, ce mélange est contre-indiqué chez les personnes sous traitement anti-

coagulant, sauf avis médical. Si vous devez subir une intervention chirurgicale, stoppez la prise 72 heures avant l'opération.

LE MASSAGE CIBLÉ

Le palper-rouler « Pour défibrer le tissu conjonctif et vider les adipocytes, le palper-rouler s'avère la technique manuelle la plus efficace », explique le Dr Eric Lorrain, phytothérapeute. A la maison, pincez la peau entre le pouce et les autres doigts de façon à bien la décoller puis faites « rouler » le pli entre les doigts horizontalement et en diagonale. Il n'est pas évident de le faire seule à l'arrière des cuisses, surtout lorsque la cellulite est fibrosée et peu « mobile ». Dans ce cas, une dizaine de séances chez un kiné utilisant le Cellu M6 Alliance de LPG est une option optimale pour perdre quelques centimètres.

LA BONNE ACTIVITÉ À ASSOCIER

L'aquagym Tous les exercices de renforcement des cuisses ou des hanches avec levers de jambes, sauts ou battements favorisent les contractions musculaires et boostent la circulation veineuse profonde. Et, dans le même temps, la résistance de l'eau permet un massage de la cellulite. Allez-y à jeun ou à distance des repas pour favoriser la sortie et l'élimination des graisses.



L'EXO

À LA MAISON

Allongée sur le côté,

la main du bras de dessus est posée devant vous et vous aide à maintenir l'équilibre. La tête est posée sur le bras du dessous et sur une même ligne que le bassin et les jambes. Soufflez : décollez la jambe du dessus. Inspirez : redescendez-la au sol. Répétez 10 fois de chaque côté.



FEMME ACTUELLE

25 / 31 juillet

483 491 ex

30 cm³

C'est le volume de sang veineux qui est propulsé lors de l'appui sur la voûte plantaire à chaque pas.



Top 4 des alliés de la circulation sanguine



LE SARRASIN, riche en rutine.

L'AIL, un bon fluidifiant de la circulation grâce à l'adénosine.



LE CASSIS, un concentré d'anthocyanes.

L'OIGNON, top pour sa quercétine.



J'ai des démangeaisons

Sans soins nourrissants, j'ai une «peau de croco» au niveau des jambes. C'est très inconfortable.

L'AVIS DE L'EXPERT

Passé 45 ans, les démangeaisons peuvent faire partie des premiers signes de l'atrophie des tissus, conséquence d'une circulation défaillante et d'une insuffisance veineuse.



LA SOLUTION PHYTO

Hamamélis + bardane

L'hamamélis, aux pouvoirs drainants et cicatrisants du tissu cutané, agit efficacement sur la microcirculation. La bardane est anti-inflammatoire et antiprurigineuse. En macérat de plantes fraîches: 30 gouttes de chaque (disponibles sur douceur-cerise.com), à mélanger dans de l'eau.

LE MASSAGE CIBLÉ

Le brossage à sec est parfait pour éliminer les cellules mortes et surtout pour relancer la microcirculation. Le brossage se fait toujours en direction du cœur, en partant de la plante des pieds en passant par les jambes, les bras, le torse, les fesses et le dos.

LA BONNE ACTIVITÉ À ASSOCIER

Le step Cette activité sollicite beaucoup les mollets et les cuisses, ce qui va combattre l'indolence veineuse. Et grâce au cardio, vous allez transpirer: un indice positif de drainage cutané et d'une microcirculation ravivée. Optez pour un cours en ligne, pour transpirer tranquille mais régulièrement. Rendez-vous sur zfitness.fr.

L'EXO À LA MAISON

Pratiquez la gym des vaisseaux! Passez un jet d'eau froide des chevilles jusqu'aux fesses et l'aîne pendant 30 secondes, puis un jet d'eau chaude pendant 30 secondes Recommencez une dizaine de fois. Cette alternance oblige à une succession de dilatations et contractions qui favorise le drainage veino-lymphatique.

Dr ÉRIC LORRAIN
MÉDECIN GÉNÉRALISTE,
SPÉCIALISTE EN PHYTO-
THÉRAPIE MÉDICALE
ET EN PHARMACOLOGIE
VÉGÉTALE*



«CONSULTEZ UN PODOLOGUE»

En quoi entretenir ses muscles est primordial?

Chaque fois que les muscles des membres inférieurs se contractent, ils favorisent le retour veineux, le muscle agissant comme une contention naturelle des veines profondes.

Vérifier les voûtes plantaires, pour quoi faire?

Les troubles de la statique plantaire ont un retentissement sur le bon fonctionnement de la semelle veineuse de Lejars. Véritable pompe, celle-ci fonctionne comme un second cœur: elle se gorge de sang telle une éponge, puis, à chaque appui au sol pendant la marche, elle chasse le sang vers le haut. Prenons l'exemple du pied plat, la semelle de Lejars est écrasée en permanence, elle ne peut jouer son rôle de pompe et d'éponge de façon efficace. Les semelles de soutien de voûte sont alors très utiles. À partir de 50 ans, il ne faut pas hésiter à consulter un podologue pour réaliser un examen du pied afin d'améliorer des troubles circulatoires.

* Auteur de «La Phyto, ma médecine au naturel», éd. Dunod.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; MARTIN BERTHELOT

FEMME ACTUELLE

25 / 31 juillet

483 491 ex

Attention à la constipation

UN TRANSIT RALENTI PEUT BLOQUER LE RETOUR VEINEUX.

LA SOLUTION: ASSOCIER 1 CUIL. À CAFÉ DE PSYLLIUM BLOND DANS UN GRAND VERRE AVANT CHAQUE REPAS ET UNE INFUSION TRANSIT DE LADRÔME (DISPONIBLE DANS LES MAGASINS BIO, EN PARAPHARMACIE OU SUR LADROME.BIO).

**Bon plan****POP IN THE CITY**

pour pumper ta visite touristique !



Le principe de Pop in the City est assez simple : faire découvrir une ville de façon décalée en duo, la plupart du temps exclusivement féminin même s'il existe des versions mixtes. Des énigmes à résoudre avec à la clé des ateliers découverte avec cinq thèmes (art, culture, solidarité, sport et extrême), le programme est chargé ! Voici quelques conseils avisés pour vous aider à optimiser au maximum votre expérience :

✱ La dernière édition à Bâle a vu l'arrivée de nombreuses participantes à vélo ou trottinette. C'est loin d'être une mauvaise idée ! Pensez dans ce cas à venir équipée, juste au cas où, parce que nombreuses sont les filles qui ont loué sur place l'équivalent des « velib » au dernier moment et n'avaient pas, par la force des choses, prévu un casque. Dans le cas de Bâle, une carte de transport gratuit est automatiquement offerte par l'Office du Tourisme dès que l'on dort dans un hôtel. Avec l'offre très riche de tramways, c'était parfait !

✱ Potasser un peu le plan de la ville, les monuments importants pour avoir quelques points de repères, ça fait toujours gagner un peu de temps dans la résolution de certaines énigmes. Mais pas de panique, aucune obligation d'être Stéphane Bern et de connaître l'histoire de la ville par cœur pour les résoudre !

✱ Forcément, maintenant, Google est votre meilleur ami, ce qui veut dire qu'il faut vraiment penser à non seulement avoir un abonnement téléphonique qui fonctionne, mais aussi une batterie externe pour votre téléphone.

✱ Un petit carnet pour pouvoir prendre des notes en annexe du roadbook vous sera bien utile également.

✱ Un vrai sac à dos, baskets, flasques pour l'eau, barres énergétiques pour les petits coups de pompe. Ce défi est à envisager quasiment comme une course, d'ailleurs le porte-dossard est aussi une bonne idée ! C'est une vraie journée sportive, on s'équipe en conséquence.

✱ Question stratégie, deux écoles s'affrontent : celles qui prennent le temps de résoudre une grande partie des énigmes avant de partir afin d'établir un plan de route pour la journée et celles qui se contentent de résoudre la première imposée et d'avancer au fur et à mesure.

Après cette première expérience, il est clair que la première école est loin d'être une mauvaise idée pour foncer aux challenges les plus éloignés en premier et revenir au fur et à mesure sur la ligne d'arrivée.

✱ Il faut se faire une raison, on ne peut pas tout faire ! Mais c'est là que le plan d'action est intéressant à mettre en place pour éviter de se disperser et de se retrouver à courir dans tous les sens. En s'organisant un minimum une dizaine de challenges en une journée, c'est un chiffre facilement accessible, le reste ne sera que du bonus !

✱ Prévoir son pique-nique permet là aussi de ne pas perdre de temps, même si la pause déjeuner peut être l'occasion de se poser un peu avant de repartir à la chasse aux énigmes !

Ce qui est vraiment formidable avec ce concept, c'est que sportives ou pas, tout le monde peut participer et apporter ses compétences. Pas de panique, que vous « réussissiez » ou pas le challenge, on vous donne bien votre petite vignette. Et il n'y a pas forcément l'obligation que les deux le relèvent, ce qui permet à celle qui a le vertige de rester sur le plancher des vaches pour encourager son binôme pendant qu'elle descend en rappel la tour ou à celle qui ne sait pas nager de rester sur le bord. Mais, le meilleur conseil que nous pouvons vous donner c'est de suivre les réseaux sociaux de l'organisation et d'être à l'heure derrière son clavier le jour J du lancement des inscriptions parce que les places partent à la vitesse de la lumière. La prochaine édition mystère est annoncée pour le 15 octobre.

JOGGING INTERNATIONAL

août / septembre

50 918 ex



LULULEMON LA RÉFÉRENCE VENUE DES USA

La marque préférée des New-yorkaises continue à proposer des produits de plus en plus techniques avec une nouvelle collection axée sur la pratique du running. On y retrouve tous les fondamentaux comme le leggings Base Pace qui est à la fois très fin pour être porté presque en toute saison tout en restant opaque pour éviter les transparences souvent gênantes. Certes, le prix est un peu élevé, mais la qualité se paie et dans le cas de Lululemon, se voit !

Prix : 98€ le leggings Base Pace

Le mot de la rédac : la jupe de running Essential High-Rise Running Skirt Long est incroyable et se positionne largement sur le podium des jupes de running les mieux conçues sorties à ce jour.

♥ Notre sélection ♥ BEAUTÉ DE L'ÉTÉ À TESTER

✱ **Le shampoing solide**, c'est bien, mais parfois, surtout quand on a des cheveux longs, zapper l'après-shampoing peut être un peu compliqué. Pas de souci, Unbottled est là !

Après-Shampoing Cheveux Soyeux Unbottled
Pain de 50g : 14,90€



✱ **Un déo écolo**, c'est bien, rechargeable, c'est encore mieux ! Coslys propose 3 références (énergisant, doux et protecteur) et la recharge qui va bien.

Déodorant Soin COSLYS
Roll-On 50 ml : 5,50€
Recharge 100 ml : 7,75€



✱ **Se protéger tout le temps** avec efficacité, même quand sa peau est humide de transpiration comme ça arrive souvent lorsqu'on court, c'est possible avec le gel Sport ISDIN. Bonne idée : le mousqueton pour l'accrocher partout !

Fusion Gel Sport ISDIN
Tube 100ml, 22,35€



LA SÉCURITÉ À VÉLO LA PRIORITÉ DE L'ÉTÉ !

On se retrouve souvent à se balader l'été à vélo avec la nuit tombe qui un peu plus vite que prévu. C'est là que la Road-Light entre en jeu ! Ce système ingénieux 2-en-1 vous rendra aussi visible qu'une voiture et s'installe très facilement sur son sac à dos. Certes, le prix n'est pas donné, mais notre vie n'a pas de prix...

Prix : 129€

UN SPRAY CONTRE LES TIQUES !

Plus le choix, partir randonner sans se protéger de leur pique n'est vraiment pas une bonne idée. Les Laboratoires Ladrôme proposent un spray à base d'huiles essentielles, leur spécialité, très efficace, adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans. Il est à base d'Eucalyptus Citronné et d'une association de 8 huiles essentielles bio. Bonus, en plus d'être efficace, il sent super bon !

Prix : 13€ le spray de 50ml



JOGGING INTERNATIONAL août / septembre

50 918 ex

Shopping



UNDER ARMOUR PENSE À LA PERFORMANCE DES FEMMES !

Venue, elle aussi, de l'autre côté de l'Atlantique, la célèbre marque que tout le monde là-bas appelle UA propose une paire de runnings conçue spécifiquement pour les femmes et pour la performance, ce qui est beaucoup plus rare que l'on ne le pense. Le tout à un prix relativement bas quand on regarde la concurrence. Les Flow Synchronicity réussissent le pari d'être ultra confortables, ultra performantes et ultra jolies !

Prix : 130€



LEMON T DU SPORTSWEAR JOLI ET ÉCOLO !

Pour avant ou après notre séance de sport... Pour trainer le dimanche à la maison... Lemon T propose une gamme de vêtements sportswear pour toute la famille, éco responsable qui plus est avec un petit citron brodé qui zesterait votre vie !

Le site : lemontshirt.com

Quelque soit votre niveau vous trouverez la session qu'il vous faut !

C'est la bonne idée de l'été ! Pour vivre correctement cette période toujours délicate de la ménopause, « En forme Yvonne » propose sur sa plateforme en ligne des cours de sport en visio adaptés aux besoins spécifiques des femmes sportives ou non d'ailleurs : renforcement de la masse musculaire, des os, du périnée et du système cardio-vasculaire. Quel que soit votre niveau, vous trouverez des sessions adaptées. L'avantage du visio, c'est surtout qu'où vous vivez, vous pouvez vous connecter. Les cours durent entre 30 min et une heure et bien entendu, puisqu'ils se suivent à distance, rien n'interdit que des copines se joignent à la session choisie. Ils offrent les trois premières séances, alors foncez !

Pour vous inscrire, le site : www.enformeyvonne.care



DES HUILES ESSENTIELLES À NOTRE BIEN-ÊTRE

L'été est la période
idéale pour lâcher prise,
alors on en profite !

La ronde des émotions

Colère, joie, tristesse, surprise, dégoût, peur... Il existe six émotions de base. Plus des émotions secondaires (fierté, crainte, remords...), mélange de certaines émotions de base. Saviez-vous qu'une émotion (*ex motere*) représente ce qui nous met en mouvement ? « Les émotions se vivent donc avant tout dans notre corps », souligne le Dr Marine Colombel dans *Écoute tes émotions pour te libérer* (éd. Marabout). Pour preuve : lorsque nous sommes en colère, notre cœur bat plus vite. Ressentons-nous de la tristesse ? Voilà qu'apparaît une boule au fond de la gorge. Bonne nouvelle : les huiles essentielles (HE) agissent sur les deux versants du trouble émotionnel, psychique et physiologique. Pour autant, il n'existe pas d'HE spécifique pour une émotion donnée, même s'il y a des grandes familles. Ainsi pour combattre l'anxiété, les HE d'agrumes (mandarine, orange douce...) font merveille. « Elles recèlent des sesquiterpènes, ce qui leur confère des pouvoirs apaisants », confirme Solange Cousin, aromathologue.

Des pouvoirs énergétiques

Hélène, 52 ans, ne se sépare jamais de son petit flacon d'HE de rose de Damas : « On me l'a offert récemment et dès que je l'ai senti, son odeur m'a plu. Je me suis séparée de mon conjoint il y a un an. Et lorsque je respire cette HE, j'ai l'impression qu'elle me console un peu. » Classiquement, cette HE précieuse (et onéreuse) est réconfortante et invite au lâcher-prise. « Elle a un taux vibratoire très élevé », précise Solange Cousin. Késako ? Comme tous les éléments vivants, une HE, au-delà de son odeur, nous transmet ses propres vibrations. Toutes les HE ont des qualités vibratoires. Celles qui ont une dimension sacrée et symbolique ont de forts pouvoirs énergétiques. Ainsi, le saro, arbre sacré de Madagascar, qui, depuis la nuit des temps, est réputé pour détruire le mal. Concrètement, on utilise son HE pour soutenir l'immunité et éloigner les virus. « On peut aussi y avoir recours lorsqu'on est dans un environnement hostile, avec de mauvaises ondes, ajoute Solange Cousin. Ainsi, on renoue avec le calme intérieur. » Autre exemple : l'encens oliban, utilisé depuis toujours dans le cadre de cérémonies religieuses ou spirituelles. Son HE sert d'ailleurs volontiers de support à une séance de méditation. Elle est aussi idéale pour prendre un peu de hauteur lorsqu'on est englué dans une situation difficile.

Bien choisir

Dans son livre, *Messages de vos huiles essentielles* (éd. Jouvence), Solange Cousin propose un jeu de 24 cartes, chacune d'elles représentant une HE (du benjoin à l'ylang-ylang en passant par la litsée citronnée). Comment procéder ? Laissez parler votre intuition : tirez une carte et référez-vous à l'HE. Respirez-la à même le flacon pour vérifier qu'elle vous plaît (si vous détestez son odeur, passez à une autre HE). Elle pourra vous accompagner le temps d'une journée (problème ponctuel à résoudre, par exemple), voire pendant une à trois semaines (pour une problématique plus ancienne). Après trois semaines, faites une pause d'une semaine. Évidemment, ce tirage suppose d'avoir les 24 HE dans votre besace. Si vous ne possédez que quelques flacons, mieux vaut partir de votre état émotionnel et miser sur l'HE susceptible de vous aider.

ICI PARIS

27 juillet / 2 août

314 225 ex



Conseil de pro

Achetez des HE bio. Impératif si vous avez recours à des HE d'agrumes (citron, mandarine...), issues d'une pression à froid de leurs écorces.

Selon les situations

- **Colère** : citron, romarin à verbénone, ylang-ylang, estragon
- **Peur** : géranium bourbon, genévrier, gaulthérie couchée, pin sylvestre
- **Manque de confiance en soi** : laurier noble, cèdre de l'Atlas, vétiver, eucalyptus globulus
- **Démotivation** : eucalyptus radié, laurier noble, eucalyptus staigeriana, litsée citronnée
- **Tristesse** : rose de Damas, bergamote, néroli, sapin de Sibérie

Notre choix

- 1 HE d'eucalyptus radié bio, Waam, 8,90 € les 10 ml, waamcosmetics.com
- 2 HE d'encens oliban bio, Lueur du Sud, 9,60 € les 10 ml, lueurdusud.fr
- 3 HE de cèdre de l'Atlas bio, Pranarôm, 6,16 € les 10 ml, pharmacies et magasins bio
- 4 Diffuseur nomade Izzy, Pranarôm, 56,80 €, pharmacies et magasins bio
- 5 HE de néroli bio, Ladrôme, 39 € les 2 ml, pharmacies et magasins bio

Espace bien-être



ANAIS PACAUD

LA CRÈME DE LA PROTECTION

Ce lait convient à toute la famille, même à la peau sensible des petits à partir de 12 mois. On peut l'utiliser aussi sur une peau mouillée. Sa très haute résistance à l'eau, à la sueur et au sable garantit une protection optimale et aide à prévenir le risque de cancers cutanés. À noter que ce produit est très respectueux des écosystèmes aquatiques.

● Photoderm lait ultra SPF 50+, tube 200 ml, Bioderma, 19,08 €, en pharmacies et parapharmacies

A CUP OF WHITE TEA?

Elizabeth Arden sort sa toute première gamme de soins anti-âge pure et naturelle. Parmi les produits de la gamme White Tea, nous avons sélectionné le nettoyant à base de feuilles de myrte. Les impuretés sont éliminées, la peau apaisée grâce à une formule gel rafraîchissante et non desséchante. Dès la première utilisation, la peau est plus douce, plus lisse et l'excès de sébum est visiblement éliminé. La gamme comporte aussi un sérum huile, une crème régénérante et un contour des yeux.

● Nettoyant purifiant doux White Tea Skin Solutions, tube 125 ml, Elizabeth Arden, 27 €, exclusivité Marionnaud et elizabetharden.fr



Notre Médecin vous conseille

Pour la Prostate

Les hommes sont gênés par des désagréments liés à la prostate : besoins fréquents d'uriner, faible débit urinaire, difficultés pour vider la vessie, gouttes retardataires gênantes. **Urihom** associe les actifs connus pour leurs **bienfaits sur la prostate et le confort urinaire** : Extraits actifs de Graines de Courge, de Sebala Serulata, Epilobe, Racine d'ortie, Pygeum. **Urihom est la formule sélectionnée par le Docteur Pichard** pour vous aider à retrouver un vrai confort de vie et plus de vitalité.

Disponible chez Label Santé : 28,30 € la boîte de 120 gélules

Énergie Sexuelle

Pour vous aider à retrouver rapidement toute votre vitalité, **Vigueur 7 Actifs** associe 7 plantes connues pour leur action tonique et stimulante au niveau sexuel (Gingembre, Ginseng, Vigne Rouge, Eleuthérocoque, Taurine, Safran, Cannelle). **Vigueur 7 Actifs** est adapté pour lutter contre la fatigue et la baisse de l'activité sexuelle. **Vigueur 7 Actifs** stimule votre vigueur et vous aide à retrouver une vie sexuelle plus dynamique.

Disponible chez Label Santé : 29,50 € la boîte de 80 gélules

Je commande à Label Santé - 24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

boîte(s) de Urihom (Prostate) _____ boîte(s) de Vigueur 7 Actifs

Soit un prix de _____ Je joins un chèque à l'ordre de Label Santé

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Commande

Conformément au RGPD de 2016, nous disposons des droits de retrait, d'opposition, d'effacement, d'opposition, d'opposition de vos données, et de vos données à tout moment. Pour cela, écrivez à : service@label-sante.fr. Pour plus d'infos, consultez notre site internet : www.label-sante.fr ou contactez-nous au 01 77 30 11 001

ICI PARIS

27 juillet / 2 août

314 225 ex

Les huiles essentielles sont-elles vraiment allergisantes ?

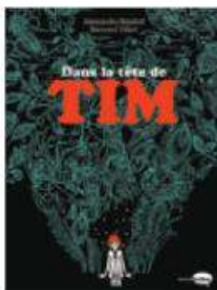
Il n'est pas rare que les médias se fassent le relais d'un éventuel potentiel allergisant des huiles essentielles (HE), allant jusqu'à les comparer à des produits de synthèse dans le cas de désodorisants atmosphériques ! Mais d'où proviennent ces allégations qui suscitent des projets de révision des règlements européens, notamment sur la cosmétique ? D'après le Consortium HE*, les études censées évaluer la sécurité des HE comportent des erreurs d'appréciation venant souvent d'une confusion entre les produits et leur version oxydée, ou en extrapolant les résultats obtenus avec un composé extrait des HE au produit intégral. Le Consortium HE recommande donc d'évaluer l'HE dans sa globalité, plutôt que d'édifier des hypothèses sur la base de ses constituants isolés. Elle invite également à reconsidérer la réglementation à la lumière des dernières données scientifiques et rappelle les bonnes pratiques de conservation des HE : flacons bien fermés et à l'abri de la lumière.

*Le Consortium Huiles Essentielles est un organisme qui regroupe 10 entreprises représentant 95 % du marché des produits d'aromathérapie en France (Arôme-Zone, Fiorame, Groupe L'Occitane, Laboratoires Gilbert, Ladrôme Laboratoire, Léa Nature, Pierre Fabre, Pranarôm, Pureessential, Weleda) ainsi que 1 300 agriculteurs et producteurs d'HE (CIRFET).

Je bouquine...

Dans la tête de Tim, d'Alexandra Brijaotoff et Bernard Villiot (BD), Marabulles Éditions, 19,95 €.

Après les avoir fuies, Marc, un trentenaire autocentré va se retrouver devant l'obligation de s'assumer ses responsabilités paternelles et s'occuper de son fils autiste, Tim. C'est l'histoire d'une rencontre où chacun va devoir apprivoiser l'autre, et pour Marc la découverte d'un univers particulier, déroutant, mais attachant. Un scénario touchant teinté d'humour, en osmose parfaite avec le trait à la fois aiguisé et poétique d'Alexandra Brijaotoff, qui nous fait entrer à pas feutrés dans le quotidien des parents d'enfants qui souffrent de troubles autistiques.



Côté pharma...

• Rîvadoouce

Cette gamme de cosmétiques dédiée à la santé et l'hygiène des personnes dépendantes ou à mobilité réduite est désormais disponible en pharmacies et parapharmacies. En tout, 8 produits experts que les professionnels de santé des EHPAD et des hôpitaux ont déjà l'habitude d'utiliser, dont Dermactyl A2B, une émulsion préventive contre les escarres, ainsi que des produits nettoyants sans rinçage.

Dermactyl A2B, 23,70 €/50 ml. rivadoouce.fr



• Séréllys Nuit

Ce produit breveté est recommandé en cas de problèmes d'endormissement dans les situations où le sommeil peut être perturbé comme le jet-lag, la ménopause, les cycles menstruels, le stress, l'anxiété, post-natalité, environnement sonore... À base d'extraits de pollens, de mélatonine, de magnésium et de vitamine E, ce complément alimentaire contribue à réduire la fatigue et favoriser un sommeil réparateur. 22,90 €/30 gélules.



CÔTÉ SANTÉ
août / septembre

83 000 ex

100%
PÊCHE DURABLE



TESTEZ-LE

Accueil / Nouveautés / Soins visage / 30 produits anti-acné validés par les dermatologues

30 produits anti-acné validés par les dermatologues

par [Stéphanie Moyal](#)

Créé le 20/07/2022 à 11:00, modifié le 20/07/2022 à 11:00



Eau florale de géranium ladrôme

© ladrôme



4/31

Eau florale de géranium ladrôme

Prix : 12,90€ - 200 ml

Particulièrement efficace sur les peaux à problèmes, cet hydrolat bio dont le Géranium est cultivé en Dauphiné-Provence, s'utilise le matin en lotion tonique. Quelques pschitts permettent d'équilibrer la peau et de redonner de l'éclat. Elle s'emploie aussi le soir en finition après le démaquillage, pour apaiser la peau et le frottement du coton.

Acné

Crèmes pour le visage

produits de beauté

soin du visage

AUFEMININ.COM

Mise en ligne le 20 juillet

NC



Un souffle de fraîcheur

Eaux, gels, senteurs de menthe ou d'agrumes nous apportent de quoi nous rafraîchir avec une sensation bien agréable. Voici pourquoi...

Stéphane Durand-Collart

Brumisateurs

« Nos récepteurs cutanés communiquent les variations de température à notre cerveau », explique Véronique Broutin, directrice de développement et d'innovation aux Laboratoires Embryolisse. Le fait de vaporiser des microbilles d'eau à température ambiante (environ 25 °C) sur notre peau à 37 °C va créer une sensation de fraîcheur. En revanche, si l'on utilise de l'eau froide, notre organisme va chercher à se réchauffer pour maintenir sa température et l'on aura encore plus chaud. Attention, signale Yann Maurel-Loré, fondateur de la marque Estime & Sens, l'eau n'hydrate pas la peau, au contraire elle assèche l'épiderme en éliminant le film hydrolipidique, la fine couche de sébum qui le protège des agressions extérieures.

Eaux florales

Leur effet est le même que l'eau avec un intérêt de plus : les actions antioxydantes, purifiantes, apaisantes des fleurs ou des plantes qu'elles renferment. Comme pour une vaporisation de microbilles d'eau, mieux vaut se sécher le visage après l'avoir laissée agir quelques minutes, conseille Yann Maurel-Loré, car en s'évaporant, l'eau a tendance à altérer davantage le film hydrolipidique.

Textures

« La sensation de fraîcheur est due à la galénique, c'est-à-dire la texture du produit », explique Véronique Broutin. Une galénique aqueuse, à l'instar d'un gel contenant une grande proportion d'eau, offrira un effet rafraîchissant à la peau. Les récepteurs nerveux vont envoyer un message au cerveau et l'on va ressentir du froid sur toutes les zones où l'on a appliqué le produit.

Parfums

« Les odeurs s'inscrivent dans la mémoire », a constaté Véronique Broutin. « Elles sont liées à notre histoire sociale et culturelle », poursuit Yann Maurel-Loré. On nous a toujours dit que le citron, par exemple, avait une connotation de fraîcheur, ce que l'on a imprimé. Si l'on s'était vu enseigner l'inverse, les notes citronnées enverraient un avertissement de chaleur à notre cerveau.

Notre sélection



- 1 Eau de Gamarde, 6,20 € les 250 ml. 2 Lait Corps Rafraîchissant Citron Vert Bio et Huile d'Amande Bio, Lavera, 8 € les 200 ml.
- 3 Eau Florale de Géranium Bio, l'adrôme Laboratoire, 12,90 € les 200 ml. 4 Sorbet hydra-éclat, Estime & Sens, 19,50 € les 50 ml.
- 5 Masque Hydratation Intense Gelée fraîcheur au nymphéa blanc, Embryolisse, 16,50 € les 50 ml. 6 Gel thermal Jambes fraîches, Ballot-Flurin, 17,71 € les 100 ml. 7 Aqua Allegoria Bergamote Calabria, Guerlain, 90 € les 75 ml.
- 8 L.12.12 Pour Elle, Lacoste, 64 € les 50 ml. 9 Eau de toilette Riviera Verbena, Nicolai, 49 € les 30 ml. 10 Ninféo Mio Eau de toilette, Goutal, 125 € les 100 ml.

© SHUTTERSTOCK U. R.

TÉLÉ STAR JEUX
septembre

120 000 ex

ICI

LA BEAUTÉ

COCO

Un parfum envoûtant, des propriétés nourrissantes et réparatrices, une action relipidante... Pas de doute, la noix de coco est l'ingrédient phare de l'été. Pour hydrater la peau asséchée par le soleil, restaurer la fibre capillaire ou tout simplement s'enivrer de ses effluves envoûtants, on intègre ce superfruit aux pouvoirs magiques à notre routine cosmétique !

CÂLINE



1



2



3



4

ICI PARIS
3 / 9 août

314 225 ex

ICI PARIS
3 / 9 août

314 225 ex



1. Masque capillaire Sweet Repair, Coco & Eve (exclu Sephora) 34,90 € 2. Gel douche Coconut Love, Nocibé 8,95 € 3. Crème démêlante bio, Coslys 10,56 € 4. Huile vierge de noix de coco bio, Innovatouch 9,90 € 5. Poudre nettoyante visage, Les Petits Prodiges 15,90 € 6. Gommage corporel Granité de coco, Phy's 39,90 € 7. Lait corps sublimateur huile de coco et fleur de tiaré Trésors de Moorea, Bernard Cassière 20,90 € 8. Crème Réveil multivitaminée, La Canopée 26 € 9. Sachet de 4 rasoirs Xtreme 3 Comfort Coconut Delight, Wilkinson Sword 5 € 10. Huile de coco hydratante et lissante, Ladrôme 10,40 € 11. Gommage gourmand nourrissant pour le corps, Hei Poa 16,90 € 12. Baume lèvres, Baïja 9,90 € 13. Brume parfumée corps et cheveux, Yves Rocher 14,90 € 14. Shampoing solide 3 en 1 cheveux, corps, visage bio, Dermasens 6,20 € 15. Déo-crème bio, Natessance 7,90 €



À L'HEURE DES VACANCES, ON PREND LE TEMPS DE CHOISIR DES PRODUITS ET DES OBJETS ÉCOLOGIQUES, POUR LA MAISON ET LE JARDIN, QUI NOUS FONT LA VIE BELLE.

UN JARDIN SANS PLASTIQUE Elke Schwarzer

On a beau savoir qu'acheter un arrosoir en zinc plutôt qu'en plastique est bien plus judicieux pour la planète, on ne pense pas forcément à toutes les alternatives durables au plastique que nous pouvons privilégier pour le jardinage. Même si celui-ci est tout petit, sur un balcon, ou un rebord de fenêtre. À bien y regarder, au jardin comme ailleurs, le plastique est partout. Afin de l'éviter, ce livre pratique nous propose plus de 150 idées alternatives, écologiques élégantes et ludiques, à adopter sans attendre.

Éditions du Rouergue. 135 p. 19,50 €



À TOPNATURE, depuis, le printemps dernier, nous utilisons des "ollas" en terre cuite comme réservoir d'eau à planter en terre, afin de limiter, voire de supprimer, l'arrosage et l'hydratation continue avec des bouteilles en PET. De différentes tailles, non seulement, les ollas sont vertueuses à souhait mais, en plus, elles sont belles.

Ollas BACSAC: www.bacsac.com

SPIRALES RÉPULSIVES ANTI-MOUSTIQUES ET VOLANTS

Nous aimons tous les êtres vivants mais, certains, de plus loin que d'autres: les moustiques, surtout les moustiques tigre, par exemple. Pour changer des produits à pulvériser, les spirales répulsives à faire brûler sont invitées à la maison pendant tout l'été.

Un support 100 % d'origine végétale (pas de liant chimique), du géraniole d'origine végétale également, que les moustiques détestent tout autant que les mouches, et nos soirées d'été peuvent se prolonger pendant 3 h 30 d'utilisation ininterrompue en extérieur, sans qu'un intrus se pique de nous gâcher la vie.

ETAMINE DU LYS. 1 SOCLE MÉTALLIQUE ET 10 SPIRALES. 3,05 €



VAISSELLE & MAINS HAUTE TOLÉRANCE

0 % de parfum, de conservateur de synthèse, d'huile essentielles, de colorant mais 99,7 % d'ingrédients d'origine naturelle: les peaux les plus sensibles apprécient cette formule 2 en 1 aux extraits végétaux BiO, certifiée par Ecocert Greenlife, conçue pour elles, tant pour les instants vaisselle (même quand elle est grasse) que pour

le lavage des mains. Testée sous contrôle dermatologique, elle contient de tendres ingrédients tels que l'eau florale de mauve BiO et l'huile d'amande douce BiO de Provence. Pour les lieux de séjour de vacances, un écoproduit à emporter dans les bagages, histoire de ne courir aucun risque d'allergie, ou d'irritation de la peau déjà fragilisée par le soleil et les bains de mer ou en piscine.

ETAMINE DU LYS DERMO. 1 L. 5,32 €



SPRAY ANTI-TIQUES

Les tiques sévissent dans tous les endroits où il y a de l'herbe, et nous les retrouvons sur notre corps, dans les poils de nos animaux familiers, et même dans notre lit. Elles prolifèrent plus que jamais, et cette démultiplication n'est vraiment pas du pain béni. Concoctée par Ladrôme Laboratoire, la formule de ce spray,

à pulvériser sur les bras et les jambes, repose solidement sur son savoir-faire en matière d'aromathérapie. Un actif naturel issu de l'eucalyptus citronné, et huit huiles essentielles BiO en barrière défensive: les tiques ne vont pas nous aimer! L'efficacité testée et prouvée (y compris par TOPNATURE dont les bureaux se trouvent entre bois et champs) dure jusqu'à 4 heures, et nous sommes bien contents de pouvoir compter sur elle.

LADRÔME LABORATOIRE. 50 ML. 13 €

TOP NATURE
juillet / août

100 000 ex



INTERCOMPTO

ANTI-GASPI

Ne jetez plus le jus des cornichons

Une fois le bocal terminé, on a plutôt tendance à le vider dans l'évier. Halte-là ! Voici quelques astuces pour le réutiliser. **EMMANUELLE TOURAINE**

Composé d'eau, de vinaigre, de sel et d'aromates, ce jus, qui sert à conserver et à aromatiser nos précieux condiments, se transforme en saumure avec le temps. Il révèle alors bien d'autres propriétés.

EN CUISINE

La saumure, c'est justement ce dont on a besoin pour faire des pickles. Alors autant se servir de celle des cornichons pour vos oignons, carottes, poivrons, etc. Ce jus vinaigré aromatisé peut remplacer le vinaigre dans vos salades en l'agrémentant d'huile d'olive et de jus de citron. Idem pour réaliser des fonds de sauce et des bouillons.

POUR LE MÉNAGE

Afin de redonner de l'éclat à vos cuivres, frottez-les avec un chiffon imbibé du jus de cornichons. Et pour décaper vos toilettes, versez-en, après l'avoir filtré, dans la cuvette, ajoutez une cuillère de bicarbonate de soude et laissez agir 30 minutes.

DANS LE JARDIN

Les plantes qui aiment les sols acides (primevères, rhododendrons...) seront ravies d'en profiter : mélangez-le à un peu de compost avant de le déposer à leurs pieds. A contrario, il peut aussi éliminer les mauvaises herbes si vous les arrosez avec.

SHOPPING

OUST! LES MOUSTIQUES

POUR NOUS PROTÉGER DES INSECTES OU SOULAGER LES PIQÛRES TOUT EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT, ON OUBLIE LES PRODUITS CHIMIQUES ET ON OPTÉ POUR DES FORMULES NATURELLES. **STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET**

Douce

Plantain, agéraline et mélisse font disparaître l'envie de se gratter en cas de piqûre. On aime également sa formule, hydratante. Crème Après-Piqûres, Insect Ecran, Cooper, 30 g, 6,95 €, en pharmacie.

Pratique

Pour tenir les insectes à distance, chaque spirale contient du géraniol végétal dont la fumée, en se consumant, agit pendant plus de trois heures. Uniquement pour l'extérieur. Anti-Moustiques et Volants, paquet de 10 spirales répulsives, Étamine du Lys, 3,18 €, www.etamineculys.fr



Malin

À pulvériser sur les vêtements ou dans l'atmosphère, ce répulsif contient des huiles essentielles bio d'eucalyptus citronné, de citronnelle de Java, de lemongrass, de palmarosa et de géranium bourbon. Parfait même en zones tropicales. Spray Anti-Moustiques, Ladrôme, 50 ml, 11,50 €, en pharmacie.

Complet

Protectrice, apaisante et rafraîchissante, cette lotion est un concentré de plantes : huile essentielle de géranium rosat, racine de vétiver et lavande aspic pour être tranquille en vacances. Fluide Soirs d'Été Timoustic, Douces Angévines, 50 ml, 29,50 €, www.doucesangevines.com

Ciblé

Testée sous contrôle dermatologique et pédiatrique, cette émulsion lactée est spécialement formulée pour les bébés dès 6 mois. Grâce à un dérivé d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, les insectes piqueurs passent leur chemin. Roller Répulsif Bébé Anti-Piqûre, Puressentiel, 30 ml, 10,50 €, en pharmacie.

Repéré pour vous

Une moustiquaire rafraîchissante

Mise au point par un couple de scientifiques (elle, physicienne, et lui, spécialiste en chimie des matériaux), cette invention nous promet de douces nuits. L'idée ? Mostiglass, une surface rigide ou souple qui possède de petites perforations « afin d'accélérer l'air qui entre par une fenêtre. Une décompression qui s'accompagne mécaniquement d'une baisse de la température d'un minimum de 4 °C ». C'est physique ! Comptez 13,50 € pour une surface souple de 50 x 50 cm, www.mostiglass.fr

TÉLÉ 7 JOURS

13 / 19 août

995 243 ex

5 idées contre la déprime saisonnière

Près de 24 % des Français ressentent les effets du blues hivernal et le manque de lumière dès que les jours raccourcissent. Voici 5 astuces pour éviter la baisse de régime et les soucis de sommeil de cette petite déprime de saison.

1 Le plein de lumière



Pourquoi ?

Pour avoir sa dose de luminosité positive et lutter contre la dépression saisonnière, une solution existe depuis longtemps, c'est la luminothérapie, avec une innovation : des lunettes spéciales à porter sur soi !

Comment l'utiliser ?

Il suffit de la positionner sur ses yeux et de vaquer à ses occupations ou de se reposer. La

« Luminette » est aussi efficace qu'une lampe de 10 000 lux. 68 % des utilisateurs ont également amélioré leur qualité de sommeil grâce à elle.

Où la trouver ?

Sur www.myluminette.com ou chez Nature et Découvertes au prix de 239 €.

2 Des bourgeons de figuier bio

Pourquoi ? Le bourgeon de figuier a une action équilibrante et anti-stress majeure. Il agit sur tout désordre nerveux et son action anti-anxiété est remarquable. Il est reconnu pour son action psychosomatique permettant de faire face aux événements de la vie « difficiles à digérer ».

Comment l'utiliser ? A raison de 5 à 15 gouttes par jour, en dehors des repas, pures ou diluées. Programme de 3 semaines à renouveler si nécessaire.

Où la trouver ? Flacon de 60 ml Douceur Cerise, 25€, sur www.douceur-cerise.com



3 Des élixirs d'optimisme

Pourquoi ? Ce complexe est une association de 5 élixirs floraux (Gentiane, Moutarde, Pin sylvestre, Châtaignier et Saule). Il va favoriser le retour à la joie de vivre et à une attitude positive. Cette énergie positive générée permet de prendre la vie du bon côté.

Comment l'utiliser ? Faire 2 pulvérisations sous la langue, 4 fois par jour. Pour les enfants, réaliser les pulvérisations dans un verre d'eau afin d'obtenir une solution diluée.

Où la trouver ? Spray de 20 ml L'adrôme, 13€, en magasins bio, pharmacies et parapharmacies.



4 Une pierre bienfaisante

Pourquoi ? Composée exclusivement de fer, l'Hématite peut être considérée comme la pierre de transformation par excellence. Elle apporte énergie, discernement et courage. Elle est particulièrement recommandée aux personnes fatiguées, ayant besoin de soutien et éprouvant des difficultés passagères.

Comment l'utiliser ? La prendre en main dès que le besoin s'en fait sentir, en étant à l'écoute de ses sensations. En complément, il est aussi possible de la mettre sous l'oreiller ou dans le lit à côté de soi pour la laisser agir pendant la nuit.

Où la trouver ? Pierre brute « Cristaux & Bien-être », à partir de 14€, sur www.cristaux-bien-etre.com



5 Une méthode de relaxation

Pourquoi ?

Le Zen Stretching est une discipline inédite, facile et idéale pour prendre soin de soi, de son mental et de son corps. Fondé sur les principes de la philosophie orientale, il associe des exercices de yoga, de qi-gong, d'étirements et de respiration pour un bien-être global.

Comment l'utiliser ?

A tout moment de la journée, au réveil et le soir avant de se coucher grâce au coaching sur DVD.

Où la trouver ?

« Zen stretching », Coffret contenant 50 cartes, un poster, un livre et 1 DVD, de Silvia

Marchesa Rossi, Guy Trédaniel éditeur, 24,90 €.

■ J.B.





MAILLOTS QUI BRILLEN

Cette nouvelle collection de maillots Arena porte en effet le nom de Diamonds. Dans l'esprit « Ensemble, nous brillons plus fort ». Alors comme les champions qui s'entraînent en team, on s'équipe de cette nouvelle gamme de l'équipementier et on s'inscrit en club de natation pour améliorer sa technique de nage et ainsi prendre davantage de plaisir, mais aussi obtenir de meilleurs résultats sur sa silhouette (eh oui, l'un ne va pas sans l'autre). Et faut dire qu'avec un maillot de compétition comme celui-ci, avec une découpe qui laisse libre cours à la gestuelle d'une nageuse des J.O., on ne peut que fendre l'eau et briller ! Allez, on s'offre aussi le bonnet et les lunettes qui vont avec. Ce n'est pas tous les jours la rentrée.

Gamme Diamonds, maillot Super fly, 60 €, Arena.

Yoga déco

Au même titre que l'on aime être bien habillée pour pratiquer le yoga (ou toute autre activité sportive), on apprécie les jolis tapis. C'est le raisonnement qu'ont eu Baya et Petrusse, fabricant d'étoles et autres tissus français raffinés, en s'associant pour le lancement de ce magnifique tapis de yoga. À la fois confortable et léger, ce tapis « Eve » est fabriqué en Allemagne à partir de matières labellisées Oeko-Tex : l'une des certifications les plus rigoureuses en matière de respect de l'environnement, de la peau et de la santé.

Tapis de yoga modèle Soft (le bleu 85 €) ou modèle **Travel** (le rose 75 €), Petrusse & Baya. Petrusse.com



VITAL

août / septembre

61 033 ex



MÊME PAS PEUR !

Ça, c'est maintenant, depuis qu'il on vaporise ses jambes et ses bras de ce répulsif antitiques. Car il faut bien l'avouer, ces petites bestioles et la maladie de Lyme qu'elles transmettent nous donnent la frousse. Alors on ne part plus en rando sans ce spray futé composé d'une association de 8 huiles essentielles bio agissant en synergie (eucalyptus citronné, citronnelle de Java, origan, menthe douce, lavande fine, tea tree, romarin et lemongrass). Et toutes les 4 heures, on s'aromatise les parties du corps non couvertes afin de crapahuter l'esprit serein.

Spray antitiques, 50 ml, 13 €, Ladrôme laboratoire.

Sac engagé

Ces sacs tout-terrain sont nos préférés. Alors que dire quand on découvre que le dernier modèle a été conçu en mode écoresponsable XXL ? Toujours aussi technique avec ses multipoches, son panneau arrière AirScape composé à 50 % de mousse EVA recyclée offrant un ajustement respirant près du corps, ses bretelles et sa ceinture BioStretch flexibles qui permettent des mouvements dynamiques... Créé dans un esprit de



polyvalence (rando, vélo, ville) et de durabilité, ce modèle a reçu le label bluesign garantissant un niveau de sécurité des consommateurs élevé, un minimum d'impact sur les personnes et l'environnement ainsi qu'une utilisation responsable des ressources. Une innovation techno éco remarquable.

Talon Earth 22, 180 €, 22 L, en édition limitée, Osprey.



Je cours à mon flow

On fait partie des runneuses « du dimanche » qui aiment courir tranquille sans s'affoler du chrono. On l'assume et on le montre en portant ces baskets poids plume. Constatant qu'une chaussure souple diminue de 25 % le risque de blessures, Decathlon a conçu ce

modèle dont le drop de 4 mm réduit l'impact du talon au sol. On aime sa flexibilité qui libère la foulée et encore plus son rapport qualité-prix qui allège notre budget sport. Parfait pour des run plaisir et « secure » (jusqu'à 10 km).

JogFlow 500.1, 35 €, Kalenji.

Avotacos avec mayo Sriracha

Dans cette recette de taco originale, l'avocat remplace la garniture de viande traditionnelle, pour un festin mexicain-félicitarien.

Ingédients

- 2 avocats
- 20 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de chapelure (panko si possible)
- Huile de tournesol
- 60 g de luzerne
- 100 g de tomates, finement hachées
- Jus et zeste d'un demi-citron vert
- 6 petites tortillas ou wraps
- Sel marin et poivre

Pour garnir

- Graines de sésame noir

Pour la mayonnaise sriracha

- 2 cuillères à soupe de mayonnaise végétalienne
- Jus d'un demi-citron vert (ou d'une mandarine pour plus de douceur)
- 1 cuillère à soupe de sauce Sriracha

Préparation

Mélangez tous les ingrédients pour la mayonnaise sriracha. Couvrez et réfrigérez les ingrédients pour laisser les saveurs se développer. Pour faire les frites, coupez les avocats en deux, retirez le noyau et la peau. Coupez chaque moitié en 5 frites pour obtenir 20 frites au total. Prenez 3 bols et mettez la farine dans l'un, les œufs battus dans un autre et la chapelure dans un troisième. Enrobez les frites une par une, d'abord dans la farine, puis dans le mélange d'œufs et enfin dans la chapelure. Dans un petit bol, mélangez les germes, les tomates hachées, le jus

et le zeste de citron vert pour créer une salsa. Assaisonner au goût.

Versez 2 à 3 cm d'huile dans une grande poêle ou une poêle profonde à feu vif et faites-la chauffer jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Faites frire les avocats par lots, environ 5 à la fois. Faites-les frire pendant 10 à 20 secondes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les à l'aide d'une cuillère à trous et placez-les sur un morceau de papier absorbant pour absorber l'excès d'huile. Réchauffez les tortillas en suivant les instructions de l'emballage. Répartissez les frites entre les 6 tortillas, ajoutez la salsa de tomates et servez avec un filet de jus de citron vert. Ajoutez une pincée de sel, arrosez de mayonnaise sriracha et saupoudrez de graines de sésame. Servez le tout avec un supplément de mayonnaise sur le côté.

Recette proposée par Coverage Briefing



Photo: Christine Pignatelli

LA PRESSE DE LA MANCHE

11 août

22 799 ex

LE

SHOPPING

Gel douche bio

Pétrole Hahn lance son tout premier 4-en-1. Ce gel douche au parfum vitaminé, et dont la recette contient de l'extrait de Yuzu Bio reconnu pour ses propriétés énergisantes, réveille instantanément les sens. Aucun doute possible, c'est le complice idéal pour bien démarrer la journée ou après une bonne séance de sport ! Avec lui, la peau est parfaitement propre et tonifiée, les cheveux sont doux, brillants et fortifiés et la barbe douce et souple. Un « gel douche haute performance » dont la formule certifiée Bio et composée à 98 % d'ingrédients d'origine naturelle est dans la droite ligne des racines apothicaires de la marque, Pétrole Hahn ayant toujours à cœur de puiser toute sa force dans la nature. Elaborée sans silicone pour garantir un toucher naturel, sa formule vegan*** garantit vitalité et bien-être aux hommes.

GMS, en pharmacies.

3,95 €

Ceci est une pause

Chez innocent, on aime bien faire des blagues (plus ou moins réussies). Mais on aime bien aussi savoir ce dont on parle. Voilà pourquoi nous avons travaillé avec l'Institut Opinion Way. L'année dernière, nous avons réalisé une étude auprès d'un échantillon représentatif de 1002 personnes actives sur le sujet de la place de la pause alimentaire au travail. C'est simple, on voulait tout savoir sur la relation des Français à la pause : la pause alimentaire est-elle ancrée dans leurs habitudes ? Quand ? Comment ? Que recherchent-ils ? Pourquoi ? Que mangent les Français pendant cette parenthèse ? Bref, on avait plein de questions. Un smoothie de la marque innocent

GMS

250 ml = 1,99 €
750 ml = 2,99 €



Confort Hépatique

Lorsqu'on pense « hépatisme », c'est assez spontanément son savoir-faire en huiles essentielles, en huiles végétales ou bien encore en matière de produits à la propolis... qu'on vient à l'esprit.

Ces créations sont fidèles en tous points aux valeurs de l'adrome laboratoire, s'appuyant exclusivement sur des plantes issues de cultures biologiques.

Subtile synergie de 5 plantes bio (le Pissenlit qui permet de maintenir une fonction hépatique normale, le Chardon Marie, le Chélidoine, la Menthe Poivrée et le Romarin), cette infusion se laisse aussi apprécier au soleil par exemple, à l'élégance d'un verre de fraîcheur aromatisée de romarin.

Infusion bio Confort Hépatique l'adrome laboratoire

Boîte 20 sachets

3,95 €

Collagen Boost

La marque espagnole laCabine a eu la judicieuse idée de décliner ses incontournables soins over-concentrés présentés sous forme d'ampoules en verre dans une ligne de crèmes hydratantes. La production de collagène, élément essentiel d'un visage jeune et rebondi, baisse avec l'âge ? Pour stimuler son activité, cette crème associe astucieusement la Brède Mafane (Spiranthes acroclita) qui stimule l'activité des fibroblastes et la L-Carnosine qui protège le collagène et ralentit le processus de vieillissement. À leurs côtés et pour en potentialiser l'effet, un tétrapeptide rigule 9 gènes de collagène différents permettant ainsi de réduire les rides et de restructurer l'ovale du visage.

Crème Visage Collagen Boost laCabine, pot 10 ml. Pharmacies, parapharmacies et parfumeries.

4,99 €



15,90 €

FAITES LA PEAU AUX MOUSTIQUES!

Testez vos connaissances sur les hôtes indésirables de votre été.

Les moustiques sont captivés par la lumière

Les moustiques sont peu aimantés par la lumière, mais très attirés par le dégagement de gaz carbonique, un « attractif longue distance ». Or, lorsque nous respirons, nous émettons du CO₂. Par ailleurs, certaines odeurs corporelles, comme celle de la sueur, riche en acide lactique, titille les moustiques. Certains groupes sanguins sont-ils plus à risque? Une étude scientifique de l'Université d'Oxford parue en 2004 dans le *Journal of Medical Entomology* affirme que celui qui attire le plus les moustiques est le groupe O, suivi des groupes B et AB. Les plus chanceuses sont les personnes du groupe A.

Faux

Le livre
Les Insecticides naturels,
Philippe Chavanne
(éd. Alpen).

Merci à Grégory L'Ambert, entomologiste médical à l'EID Méditerranée, à Montpellier.

Le port de vêtements sombres les attire

Vrai

Porter un jean et une chemise noire ou marine est le meilleur moyen d'attirer les moustiques. Les causes : ils sont très sensibles aux infrarouges et à la chaleur. Or, les vêtements sombres absorbent plus de rayonnement et dégagent beaucoup de chaleur. L'idéal est donc de miser sur des habits clairs (blanc, beige, bleu pâle...), qui absorbent moins de rayonnement. Veillez à ce qu'ils soient couvrants (portez des manches longues et un pantalon plutôt qu'un short ou une jupe) et amples : si vous arboriez un haut moulant, l'insecte vous piquerait sans vergogne!

Le moustique tigre

Implanté dans 67 départements, il est sous haute surveillance : il peut en effet transmettre des virus comme celui de la dengue ou du chikungunya.

Les moustiques tigres piquent aussi en journée

Vrai

Les créneaux horaires durant lesquels les moustiques se ruent sur notre peau dépendent de chaque espèce. Globalement, les moustiques classiques, qui prédominent dans le Nord de la France, prennent leur repas sanguin après le coucher du soleil et durant la nuit. D'autres espèces, comme les moustiques tigres, piquent surtout au lever du soleil et en fin de journée. Ils peuvent aussi avoir une activité nocturne, mais de moindre intensité. Quant aux moustiques des marais, qui vivent notamment sur le littoral méditerranéen, ils piquent dans l'après-midi. Le facteur hygrométrique compte : les moustiques adorent l'humidité... et la chaleur. Ne vous étonnez donc pas si lors d'une journée orageuse, ils foncent sur vous, quelle que soit l'heure!

Les moustiques tigres sont plus allergisants

Vrai & Faux

La réaction inflammatoire consécutive à une piqûre de moustique est due à des substances contenues dans sa salive. Celle du moustique tigre (*Aedes albopictus*) n'est pas plus allergisante que celle de ses congénères. Cependant, l'intensité de l'inflammation est en rapport avec la fréquence d'exposition. Si vous vivez dans une région où ce dernier est rare voire absent, et que vous séjournez pendant quinze jours dans une région où il sévit, les premières piqûres peuvent donner lieu à des réactions très inflammatoires (gonflement local important, fortes démangeaisons...). Votre corps n'a pas l'habitude d'être exposé à la salive de ce moustique. Ces signes devraient néanmoins diminuer d'intensité au fil de votre séjour.

ICI PARIS

17 / 23 août

314 225 ex

Du côté des huiles essentielles

Les HE de Géranium rosat et de citronnelle ont des effets répulsifs. La première contient des monoterpénols (géranol et citronello) et la seconde recèle du géranol. Pour plus d'efficacité, les spécialistes conseillent d'associer plusieurs HE aux vertus répulsives (par exemple citronnelle, Géranium rosat et Eucalyptus citronné). Ne les appliquez jamais pures sur la peau, diluez-les plutôt dans une huile végétale. Malheureusement, leur durée d'efficacité est courte (environ 15 minutes selon certaines études scientifiques). Il faut donc en renouveler l'application. Le soir ou la nuit, misez sur un diffuseur d'HE. Pour des nuits paisibles, optez pour une diffusion continue.

Seuls les moustiques femelles piquent

Vrai

Chez ces insectes, les mâles et les femelles sont nectarivores (qui consomment des nectars de fruits). Quand la femelle doit pondre, elle a besoin d'un surcroît d'énergie. Elle se met donc en quête d'un repas sanguin qui lui fournira l'énergie et les protéines nécessaires à la maturation de ses œufs. Il existe au moins 3500 espèces de moustiques sur toute la planète (dont une soixantaine en France). Exceptée une espèce, toutes piquent!



ANNAÏS PACAUD

Espace bien-être

SPIRALES INFERNALES

Idéales dans votre jardin, sur la terrasse ou au camping, ces spirales contiennent du géranol, un actif d'origine végétale, sans agents chimiques. Faites craquer une allumette, elles se consomment ensuite sur le même principe que l'encens. Les moustiques et autres insectes volants seront tenus à distance jusqu'à 3h30, le temps de profiter pleinement de l'apéritif et du barbecue sans vous faire importuner!

● Spirales répulsives antimoustiques et volants, paquet de 10, Étamine du Lys, 3,05 €, en magasins bio et etaminedulys.fr

FAITES LA PEAU AUX ALLERGIES

Parmi les allergies, celle du rhume des foins est l'une des plus connues. Mais aux beaux jours, les allergies cutanées liées à des piqûres d'insectes sont aussi très répandues. La formule pour les apaiser? De la quercétine, la référence en matière d'allergies, de la vitamine C et des plantes. Un effet antihistaminique et anti-inflammatoire. À partir de 6 ans, à prendre 15 jours (un comprimé le matin, un le soir).

● Alle'R Lib, boîte de 30 comprimés, 3C Pharma, 9,05 €, en pharmacies et parapharmacies



Ventre trop gros ?

Je veux mincir du ventre Mais je n'y arrive pas !

Qu'il soit seulement un peu arrondi ou franchement trop gros, votre ventre ne vous plaît pas ! Votre ventre est arrondi en permanence. Même si ces rondeurs peuvent être plus ou moins gênantes, vous trouvez que votre tour de taille est trop important. Ce ventre rond est sans doute lié à un surplus de réserves en graisses mal positionnées. **Vous voulez donc retrouver un ventre plat.**

Le Docteur Pichard, Médecin et également Nutritionniste, diplômé de la Faculté de Médecine de Paris, a mis au point avec une équipe de pharmaciens une formule naturelle spécifiquement adaptée à votre besoin.

La solution du Docteur Pichard : SupActiv Minceur 7 Actifs
SupActiv Minceur est composé de 7 Actifs qui agissent en synergie pour aider vos cellules à mieux brûler les graisses (Guarana, Noix de Cola, Garcinia, Artichaut, Chiodent, Nopal, Orthosiphon). Ainsi SupActiv Minceur aide à empêcher l'accumulation des graisses au niveau du ventre et favorise le déstockage. Finalement SupActiv Minceur vous aide à éliminer les bourrelets en transformant les graisses en énergie. Ainsi, vous pouvez mincir au niveau du ventre et vous restez tonique toute la journée.

L'offre de Label Santé : 28,40 € la boîte de 120 gélules

Je commande à Label Santé - 24 rue Saint Ferdinand - 75017 PARIS

___ boîte(s) de SupActiv Minceur 7 Actifs pour un Ventre Plat

Soit un prix de ___ Je joins un chèque à l'ordre de Label Santé

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Ville _____

Conformément à l'Article 20 de la loi 78-17, vous disposez d'un droit de rétractation. Aucune modification, affaiblissement, aggravaation, transgression ni possibilité de résiliation, de quoi que ce soit, après votre achat. Pour cela, contactez l'adresse ci-dessus. Pour votre santé, préférez une offre à l'hygiène rigoureuse. www.mangerbouger.fr R. G. 377 681 693

Nos produits préférés

- 1 Spray vêtements et tissus MoustiCare, 11,90 € les 75 ml, pharmacies et parapharmacies
- 2 Roll-on lavande bio Ladrôme, 7 € les 10 ml, pharmacies, parapharmacies et magasins bio
- 3 Insecticide citronnelle Étamine du Lys, 5,85 € les 400 ml, boutique bio
- 4 Roller après-piqûre PranaBB Pranarôm, 9,10 € les 15 ml, pharmacies et magasins bio
- 5 Dapis gel Boiron, 7,28 € les 40 g, pharmacies
- 6 Bougie citronnelle Diptyque, 54 € les 190 g, diptyqueparis.com
- 7 Huile essentielle de Géranium rosat bio Fleurance, 5,30 € les 5 ml, fleurancenature.fr
- 8 Spray répulsif peaux sensibles Puressentiel, 16,90 € les 100 ml, pharmacies et parapharmacies

ICI PARIS

17 / 23 août

314 225 ex

Une rentrée sans pression

L'hypertension artérielle est la maladie cardiovasculaire la plus fréquente. Elle représente même la première pathologie chronique en France. Pour abaisser la pression du sang sur la paroi des artères, la formule imaginée par Bio-Vega est originale. Si l'on entend souvent parler des bienfaits des oméga-3 ou de l'ail sur l'hypertension, la marque associe, elle, de l'extrait de chlorophylle qui favorise une bonne circulation sanguine grâce à son apport en oxygène, et de la poudre de luzerne (hautement concentrée), aux propriétés antioxydantes remarquables. Ce duo végétal sous forme de gélules agit en synergie pour favoriser une meilleure circulation sanguine et ainsi réduire la tension artérielle. Veillez cependant à respecter les précautions d'emploi figurant sur l'étiquette. Les personnes sous traitement anticoagulant ou hormonal, ou ayant des antécédents de lupus érythémateux, devront notamment s'abstenir.

Rego-Tensio Bio-Vega, 40 € la boîte de 90 gélules, sur Bio-vega.com/fr



Vivre naturellement son cycle

Près d'une femme sur deux souffre de règles douloureuses. Crampes importantes au niveau du bas du ventre, gêne dans le dos, migraines, fatigue... Pour les aider à passer cette période sans prendre d'antalgiques, Naturactive a développé un complément alimentaire à base de grande camomille et d'achillée millefeuille, deux végétaux reconnus. Testée sur un panel de 91 femmes, la formule a soulagé les symptômes en moins d'une heure pour 93% des utilisatrices âgées de 18 à 45 ans. Alors, si vous souhaitez mieux vivre vos règles au naturel...

Naturactive Règles douloureuses bio, 17 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies.



On a testé...

Une huile de bourrache du Lot

Après avoir été bien exposée au soleil durant l'été, notre peau a besoin de se réhydrater. Parmi nos bonnes résolutions, c'est parti pour une cure d'un mois d'huile de bourrache, riche en acide gamma-linolénique (un antiviellissement rare) et en vitamine E antioxydante. Il a fallu trois ans de travail au laboratoire Nutergia pour mettre en place la filière avec deux producteurs du Lot (coopératives Fermes de Figeac et Les Jardins secrets du Quercy). La bourrache n'est pas si facile à cultiver ! On adopte le format gélule (trois par jour) d'autant plus facilement que cela préserve cette huile vierge de première pression à froid, sensible à l'oxydation. Après 15 jours de prise en interne, on apprécie aussi des effets bénéfiques plus larges, notamment pour conforter notre bien-être féminin, que l'on ait encore ses règles ou non.

La Bourrache du Lot de Nutergia, 18,90 € la boîte de 90 capsules, en pharmacies et sur Nuterгия.com



Ferme, restons ferme !

Thé vert, acérola, raisin... Ces ingrédients ne sont pas seulement ceux d'un petit déjeuner sain, mais également les actifs d'un complément alimentaire anti-âge. En plus d'une bonne crème pour le visage et d'une hygiène de vie saine, la formule élaborée par le laboratoire Biosens vise à apporter à l'organisme des nutriments spécifiques pour ralentir le vieillissement cutané. Les oligo-proanthocyanidines contenus dans les pépins de raisin fortifient le tissu conjonctif, le collagène aide la peau à conserver son élasticité, tandis que l'extrait de thé vert et la poudre d'acérola protègent les cellules cutanées du stress oxydatif, principal responsable du vieillissement. Une bonne façon de préserver son capital jeunesse !

Anti-âge Fermeté de Biosens, 8,70 € les 30 gélules, en grandes surfaces et sur Biosens-leonature.fr



Tout en légèreté

Alors que l'automne approche à grands pas, nous pouvons ressentir le besoin de nous mettre en phase avec les nouveaux rythmes de la nature. En soutien de notre organisme dans l'élimination des toxines, le macérat de jeunes pousses de genévrier frais et bio est intéressant. Il est diurétique et prévient l'hyperuricémie, les œdèmes, les cystites mais aussi la surcharge pondérale. Drainant et désacidifiant, c'est également un ami du foie et de la vésicule biliaire. En clair, un parfait allié détox. Pour privilégier le local, cap sur celui de la marque Douceur Cerise, issu de cueillette raisonnée en Chartreuse et dans les Alpes.

Bourgeons Genévrier de Douceur Cerise, 22 € le flacon de 50 ml, en magasins bio et sur Douceur-cerise.com



...télex

Le dentifrice Sumudu de Guayapi s'inspire des traditions ayurvédiques. Ses huiles essentielles de cannelle, d'eucalyptus, de clou de girofle et de réglisse protègent les gencives et favorisent l'hygiène buccale. 11,50 € le tube de 75 g, en magasins bio et sur Guayapi.com

Pour réparer la peau, les cheveux, la barbe fragilisés par le soleil... l'huile authentique de Forêt l'effet Vosges, aux huiles de chanvre, noisette, courge et cameline, exerce une action nourrissante sans laisser de film gras. 12 € le flacon de 50 ml, sur Foret-cosmetique.fr

Ladrôme réunit cinq plantes bio pour une tisane hépatique fraîche très agréable : pissenlit, chardon-marie, chélidoine, menthe poivrée et romarin. 3,95 € la boîte de 20 sachets, en pharmacies et sur Ladrôme.bio

La crème mains Fleurance Nature à la fleur d'oranger hydrate la peau des mains grâce à la glycérine végétale, au beurre de karité et à l'aloé vera. 3,30 € le tube de 30 ml, en pharmacies et sur Fleurancenature.fr

PLANTES ET SANTÉ septembre

45 129 ex

Acné, gare à l'effet rebond après l'été

PAR SARAH BARBIER

Après avoir eu une jolie peau durant tout l'été, voilà qu'à la fin des vacances vos petits boutons reviennent sur votre visage sans crier gare !

Si l'acné disparaît grâce aux bienfaits du soleil, elle a tendance à réapparaître de manière plus virulente dès la rentrée. En effet, pour se protéger des UV, la couche cornée de l'épiderme s'épaissit, ce qui obstrue l'orifice des glandes sébacées. Mais ce n'est pas pour autant que ces dernières ne continuent pas à produire du sébum...

Au contraire, des comédons et des microkystes se forment sous la peau et attendent le moment opportun pour sortir ! Une fois l'exposition au soleil terminée, l'épiderme devient plus fin et les boutons,

qui jusque-là étaient contenus, apparaissent alors tous à la fois. C'est ce qu'on appelle l'effet rebond.

Comment éviter l'effet rebond à la rentrée ?

Fort heureusement, il existe des solutions pour prévenir cette poussée d'acné indésirable ! Dans un premier temps, ne stoppez pas votre traitement anti-acnéique durant l'été. Il continuera d'agir sur vos boutons, même s'ils ne sont pas encore visibles, tout en régulant l'excès de sébum. Attention toutefois

à adapter le dosage car, avec le soleil, certains produits peuvent provoquer des taches brunes et des brûlures.

Avant de vous exposer, pensez donc à consulter votre dermatologue.

Chaque matin, n'oubliez pas de bien nettoyer votre peau à l'aide d'un savon surgras et d'un hydrolat antiseptique et régulateur. Évitez les gommages, qui ont tendance à assécher l'épiderme, et privilégiez les produits doux. Veillez également à bien protéger votre visage avec une crème solaire adaptée et possédant un indice de protection élevé. Complétez votre routine avec une crème hydratante.

De plus, afin de ne pas davantage obstruer les pores, l'idéal est d'éviter le maquillage durant la saison estivale ou tout au moins de vous limiter à l'essentiel, en évitant les surcouches de fond de teint. Et pensez à bien vous démaquiller avant de vous coucher. Enfin, pour vous aider à lutter contre l'effet rebond, vous pouvez aussi vous tourner vers l'un des produits de notre sélection. ●



La rapidité avant tout

À la recherche d'une solution rapide et efficace contre les boutons blancs ? Composée d'acide salicylique, de calamine et d'autres ingrédients à séchage rapide, cette lotion fait disparaître les petites imperfections de manière durable, et ce, sans assécher ni aggraver l'épiderme.

À appliquer avant d'aller se coucher pour un meilleur résultat.
Drying Lotion Mario Badescu,
19 € sur niche-beauty.com.



Petit, mais puissant

Dormez en toute tranquillité grâce à ce traitement à base de soufre, d'acide salicylique, d'oxyde de zinc et de camphre, spécialement conçu pour une application la nuit. En plus d'agir efficacement contre les boutons, même les plus tenaces, il absorbe l'excès de sébum, calme les rougeurs et prévient l'apparition des cicatrices, y compris sur les peaux sensibles.

10 % pâte au soufre Malin+Goetz,
24 € sur eu.malinandgoetz.com/fr/



Action rééquilibrante

Grâce à sa formule enrichie en glucobio ZN, en lipacide et en aloe vera, ce gel permet, en quelques jours, d'estomper les marques, d'éliminer les cellules mortes et de resserrer les pores, tout en rééquilibrant l'écosystème cutané. Résultat : la peau est prête à lutter contre l'apparition de futures imperfections.

Gel AcniLogic Guinot,
29 € sur shop.guinot.com
ou dans les instituts Guinot.

MIDI

28 août / 3 septembre

400 000 ex



L'allié du quotidien
L'huile essentielle d'arbre à thé est reconnue pour ses vertus anti-bactériennes, anti-fongiques et anti-inflammatoires. C'est pourquoi ce pain dermatologique surgras est particulièrement recommandé aux peaux à tendance acnéique à la recherche d'un savon à la fois doux et efficace pour la toilette quotidienne.

Pain dermatologique surgras
Ladrôme Laboratoire,
6,90 € en parapharmacies
et magasins bio.



Masque de survie

Une à deux fois par semaine, pensez à compléter votre routine beauté avec ce masque à base de camphre. Il permet non seulement de retrouver une peau toute douce, mais il aide aussi à se prémunir

contre la fameuse poussée d'acné de la rentrée en absorbant l'excès de sébum et en faisant disparaître les petites impuretés.

Masque Out of Trouble
de chez Origins, 23 €
sur www.origins.eu.



Un soin complet

Ce sérum, à utiliser au quotidien, est le parfait allié contre l'acné hormonale. Formulé à base d'acides salicylique et glycolique, il lisse le grain de peau, réduit l'apparition des boutons et des points noirs, réduit les marques et régule l'excès de sébum. Son action anti-récidive aide encore à lutter contre l'effet rebond.

Sérum anti-imperfections Normaderm
de chez Vichy Laboratoires, 30, 20 €,
en vente sur blissim.fr.



Des comprimés qui ont du bon

Contre l'effet rebond, n'oubliez pas les compléments alimentaires ! Grâce à la bardane, ces petits comprimés aident la peau à rester nette, même après l'été. L'ortie, elle, agit directement sur les imperfections, tandis que le melon protège l'épiderme en prévision du changement de saison.

Compléments alimentaires
Imperfections Biocyte, 15,90 €
sur www.biocyte.com.



Tout en douceur

À la recherche d'un soin nettoyant qui n'agresse pas l'épiderme ? Cette crème lavante composée de peptides de quinoa et d'un complexe séborégulateur nettoie, purifie, renforce et apaise en douceur tous les types de peaux, même les plus sensibles. Un indispensable !

Crème lavante de chez
Boréade CL, 9,90 €,
sur www.labo-acm.com.

ZOOM



Une recette DIY contre l'acné

Pour vous prémunir de l'effet rebond, vous pouvez également essayer cette recette de gel anti-acné à préparer vous-même. Pour cela, vous aurez besoin d'un contenant de 30 ml, d'un bol, d'un mini-fouet, de 30 ml de gel d'aloé vera, de 25 gouttes d'acide salicylique, de 25 gouttes d'algo'zinc, d'huile essentielle de tea tree et d'huile essentielle de citron. Versez l'aloé vera dans le bol, puis l'acide salicylique et l'algo'zinc. Mélangez ensuite énergiquement pendant quelques minutes à l'aide du mini-fouet. Une fois que la substance est bien homogène, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de tea tree et 5 autres d'huile essentielle de citron. Remuez de nouveau, puis placez le tout dans le contenant et mettez-le au réfrigérateur. Le gel se conserve ainsi 3 mois au frais et s'utilise sur une peau propre, 2 à 3 fois par semaine, sans rincer.

MIDI

28 août / 3 septembre

400 000 ex

Les remèdes de *phytothérapie*

Un certain nombre de remèdes naturels ont traversé les siècles. Des techniques de base permettent de s'en inspirer et de créer des soins adaptés à vos petits tracas.

La tisane

La tisane est une macération dans l'eau de plante fraîche ou sèche. On la prépare de différentes manières selon la nature de la ou des plante(s) employée(s), les deux principales étant l'infusion et la décoction. Elle se boit de préférence non sucrée.

Infusion, technique de base

Ingrédients (pour une tasse) : 25 cl d'eau, environ une cuillerée à café de plante(s).

Réalisation : porter l'eau à frémissement. Arrêter le feu et verser l'eau sur la plante ou le mélange. Laisser infuser environ cinq minutes sous un couvercle. Filtrer.

Conservation : usage immédiat ou garder 24 heures au réfrigérateur.

À savoir : c'est la technique la plus fréquente. Elle convient bien pour les parties tendres de la plante (pétale, fleur, feuille, tige tendre, racine grêle) et les tisanes en sachets. Une cafetière à piston est très pratique pour la réaliser.

Décoction, technique de base

Ingrédients (pour une tasse) : 30 cl d'eau, environ 1 cuillerée à café de plante(s).

Réalisation : placer l'eau froide dans une casserole avec la plante ou le mélange. Porter à frémissement et maintenir celui-ci environ dix minutes sous un couvercle. Couper le feu. Filtrer.

Conservation : usage immédiat ou garder 48 heures au réfrigérateur.

À savoir : elle convient pour les parties coriaces (bois, écorce, grosse graine, fruit

sec, rameau dur, grosse racine).

Technique mixte

Ingrédients (pour une tasse) : 30 cl d'eau, environ 1 cuillerée à café de plantes, incluant racines, baies, feuilles et fleurs.

Réalisation : pour ce type de tisane complexe, commencer par préparer une décoction avec les parties coriaces. Hors du feu, y ajouter aussitôt les parties tendres. Laisser infuser cinq minutes à couvert, puis filtrer l'ensemble.

Si vous avez du mal à boire vos tisanes nature, ajoutez-y entre une demi et une cuillerée à café de miel, par exemple d'acacia.



VIVRE AVEC LES PLANTES
automne

40 000 ex



La lotion

Il s'agit tout simplement d'une "tisane à usage externe", que l'on applique chaude ou froide en compresse ou friction sur la peau, le cuir chevelu, les muqueuses (en bain de bouche, gargarisme, etc.). Elle se prépare comme la tisane, en infusion ou décoction, selon la nature de la ou des plante(s) employée(s). Toutefois, on emploie généralement une plus forte dose de plante(s), souvent le double, car la lotion doit être plus concentrée en actifs. Elle se conserve au réfrigérateur, entre 48 heures pour une infusion et 72 heures pour une décoction. Elle s'applique en friction ou en compresse.

Le baume

Il s'agit d'une présentation traditionnelle bien pratique pour soigner les petits bobos tout en nourrissant la peau.



Baume thérapeutique ultra-simple
(technique de base)

Ingédients : 45 ml d'huile végétale ou de macérat huileux (ci-dessous), 10 g de cire d'abeille en granulés ou en copeaux, cinq gouttes d'antioxydant vitamine E (facultatif), huile(s) essentielle(s) selon la recette.

PLANTE FRAICHE OU PLANTE SÉCHÉE ?

La plante fraîche conserve tous ses actifs et arômes, mais ne se garde que quelques jours. Elle s'emploie pour : tisane, lotion, cataplasme (plante fraîche mixée), teinture alcoolique, vinaigre macéré. Pour le macérat huileux, mieux vaut faire légèrement sécher la plante (24 à 48 h).

La plante séchée peut perdre certains de ses actifs, mais elle reste efficace pendant plusieurs mois. Elle s'emploie pour : tisanes, poudres (plante séchée mixée finement), cataplasmes et macérats (à défaut de plante fraîche).

Réalisation : verser l'huile dans un bol et ajouter la cire d'abeille. Placer le bol au bain-marie, dans 4-5 cm d'eau frémissante. Quand le mélange est limpide, retirer le bol du bain-marie. Hors du feu, ajouter la vitamine E et la ou les huile(s) essentielle(s), le cas échéant. Laisser tiédir en tournant jusqu'à obtenir une crème homogène. Transvaser dans un pot à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère.

Conservation : douze mois dans un pot bien fermé, à l'abri de la chaleur excessive.

À savoir : la vitamine E est un actif antiâge, mais aussi un conservateur des huiles végétales fragiles. On la trouve facilement au rayon cosmétiques DIY des magasins bio.

*Le vinaigre est un antiseptique
et un calmant cutané.*

*Les plantes mises à macérer
viennent booster ses propriétés.*

Les macérats

On les obtient en laissant une plante, rarement plusieurs, infuser longuement dans une base liquide servant de solvant (huile, alcool, vinaigre). Une même plante, par exemple le romarin, peut donner plusieurs macérats, dont la composition en principes actifs sera différente et dont les propriétés pourront varier sensiblement.

VIVRE AVEC LES PLANTES
automne

40 000 ex



On trouve dans le commerce un choix assez vaste de macérats huileux et hydroalcooliques. Les vinaigres sont plus rares, mais ils sont faciles à réaliser en DIY.

Macérat huileux de plante, technique de base

Ingrédients : un demi ou un bocal entier de plante, un bocal d'huile d'olive ou de tournesol bio (soit environ 10 à 20 g de plante fraîche ou sèche pour 100 ml d'huile).

Réalisation : si la plante est plutôt tendre et humide (fleurs, jeunes feuilles), l'étaler sur un linge ou la suspendre et la faire légèrement sécher, pendant 24 heures environ. Si la plante est plutôt sèche (feuille

ou grain coriace, racine, écorce), l'employer telle quelle. Pour les parties tendres, remplir le bocal jusqu'à environ 2 cm du bord, sans trop tasser. Pour les parties coriaces, le remplir à mi-hauteur. Recouvrir avec l'huile, jusqu'en haut du bocal, en veillant à ce que toute la plante soit immergée. Placer le couvercle. Agiter soigneusement. Laisser reposer trois semaines en agitant chaque jour. Pour un macérat solaire, placer le bocal au soleil pendant la macération, enveloppé dans un sac en papier. Après la phase de macération, filtrer à travers un filtre à café, en pressant bien le "marc". Transvaser le macérat obtenu à l'aide d'un entonnoir dans un flacon de taille adaptée, de préférence en verre teinté. Étiqueter et protéger l'étiquette d'un film adhésif transparent.

Conservation : douze mois dans le flacon bien fermé à température ambiante, à l'abri de l'air et de la chaleur.

À savoir : ces macérats sont strictement réservés à l'usage externe (massage, friction). Exemples : arnica, camomille, genévrier, lavande, millepertuis, plantain, etc.

Macérat hydroalcoolique de plante, technique de base

Ingrédients : 10 g de plante finement ciselée, 100 ml d'alcool non dénaturé à 60° ou, à défaut, d'alcool alimentaire à 40° (gnôle, gin, rhum blanc, vodka).

Réalisation : ciseler finement la plante. La placer dans un petit bocal fermant hermétiquement. Recouvrir avec l'alcool et boucher aussitôt. Laisser macérer deux à trois semaines à température ambiante, à l'abri de la lumière, en agitant régulièrement. Filtrer et transvaser dans un flacon fermant bien. Étiqueter.

Conservation : trois ans, à température ambiante, à l'abri de l'air et de la chaleur.

À savoir : on parle aussi de teinture, teinture mère, alcoolature. En usage externe, compter quelques gouttes en friction ou compresse. En usage interne : 15 à 30 gouttes dans un verre d'eau, deux ou trois fois par jour. Exemples : arnica, calendula, fucus, lavande, menthe, piloselle, etc.

VIVRE AVEC LES PLANTES automne

40 000 ex

LA VENTE D'ALCOOL EN FRANCE

La vente d'alcool en France est très réglementée et fortement taxée. Il est désormais très difficile de trouver de l'alcool au-delà de 40° (40 %) qui ne soit pas dénaturé par ajout d'un additif le rendant impossible à avaler. Si vous souhaitez réaliser des préparations à usage externe, vous pouvez employer de l'alcool à parfum (alcool ARO à 96°). Pour les teintures à usage interne, il est possible de rapporter de l'alcool à 90° non dénaturé de l'étranger. La quantité autorisée est de dix litres s'il s'agit d'un pays de l'Union Européenne, mais seulement d'1 litre s'il s'agit d'un pays hors UE, incluant Suisse et Royaume-Uni. Il vous suffira ensuite de le diluer avec de l'eau déminéralisée pour obtenir de l'alcool à 60°. Pour 100 ml, mélanger 67 ml d'alcool à 90° et 33 ml d'eau (ou 62 ml d'alcool ARO et 38 ml d'eau).

Vinaigre macéré de plante, technique de base

Ingrédients : une ou deux poignées de plante(s) soit environ 50 à 100 g, 50 cl de vinaigre d'alcool (vinaigre cristal) ou de cidre.

Réalisation : placer les plantes dans un grand bocal de contenance supérieure à 50 cl. Porter le vinaigre à frémissement et arrêter aussitôt. Verser le vinaigre chaud sur les plantes. Fermer le bocal et agiter. Laisser macérer trois semaines à température ambiante, en agitant régulièrement. Filtrer et transvaser dans une bouteille fermant bien. Étiqueter.

Conservation : deux ans, à température ambiante.

A savoir : les vinaigres de plantes s'emploient principalement en externe, en friction sur les plaies ou irritations. Exemples : romarin, lavande, rose, etc.

organisme (levure de bière, spiruline), séchés et finement broyés. Les farines et féculs en font partie. On peut préparer certaines poudres maison si l'on dispose d'un moulin à herbes. Exemples : lin, moutarde, ortie, préle des champs, réglisse, sauge.

Les doses individuelles

Elles sont faciles d'emploi et il en existe un vaste choix en herboristerie, magasins bio et même dans la grande distribution.

Comprimés : on les obtient en agglomérant une poudre sèche.

Exemples : artichaut, bruyère, levure de bière, spiruline.

Gélules et capsules : elles sont remplies d'une petite dose de poudre libre ou de liquide épais. Exemple : huile d'onagre, vitamine E, gelée royale, plantes diverses (artichaut, ginkgo biloba, sauge, etc.).

Pastilles : elles sont constituées de pâte dure à sucer et sont surtout destinées à traiter les maux de gorge, enrouements. Exemples : pastilles à base de propolis, eucalyptus, extrait de pépins de pamplemousse.

VIVRE AVEC LES PLANTES automne

40 000 ex

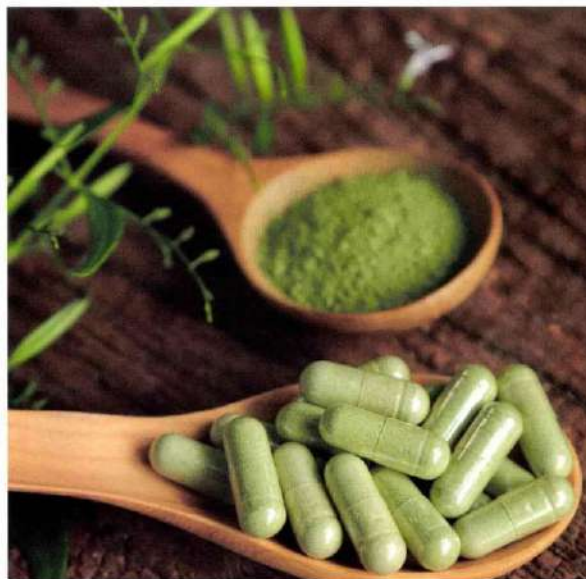
Pour les remèdes tout prêts du commerce, suivez strictement la posologie indiquée sur l'emballage.

Les autres remèdes

On les trouve dans le commerce, principalement en magasin bio, parapharmacie, herboristerie. Pour une plante donnée, les différents remèdes destinés à la voie orale ont les mêmes indications. Par exemple, l'aubépine sera indiquée pour favoriser le sommeil, apaiser les nerfs, renforcer le cœur, que ce soit sous forme de tisane, gélule, macérat glycéринé, teinture.

La poudre sèche

Il s'agit d'une plante ou d'un micro-





VIVRE AVEC LES PLANTES automne

40 000 ex

Les extraits liquides concentrés

Ces remèdes modernes sont obtenus par macération d'une plante dans un solvant naturel, puis concentrés par évaporation. Il en existe diverses formes dont la dénomination dépend du procédé de fabrication (souvent breveté). Il s'agit par exemple des appellations EPS, SIPP, EFCM, extrait de plante fraîche. On les prend sous forme de gouttes dans un peu d'eau. Exemple : cyprès, fumeterre, olivier, pin, etc.

Les ampoules

Elles sont emplies d'un liquide moyennement concentré, souvent un jus frais, qui se conserve bien sous cette forme. Exemple : jus de radis noir, jus de canneberges (cranberry).

Les macérats hydroglycérinés (MG)

Il s'agit à la base de remèdes de gemmothérapie, constitués d'un extrait liquide de bourgeon ou d'embryon d'arbre, dont certains peuvent être employés en phytothérapie. Les marques HerbalGem, Ladrôme, Phyto'Gem, Herbes et Traditions, etc. proposent des MG concentrés. La dose moyenne est de 5 à 15 gouttes, une à trois fois par jour. Par contre, elle est de 50 à 150 gouttes pour les extraits glycélinés de la Pharmacopée française (marque Boiron).

dix fois moins concentrés. Exemples : aubépine, cassis, genévrier, ginkgo biloba, olivier.

Hydrofats (HY)

Appelés "eau florale" pour les fleurs, ils sont obtenus par distillation d'une plante à la vapeur d'eau. Très doux, on les emploie principalement sur la peau, en friction, mais on peut prendre certains par voie interne. Ils ont les propriétés de la plante d'origine, en version allégée. Exemples : arbre à thé, bleuet, fleur d'oranger, lavande, rose, tilleul, etc. ◀

ET L'HUILE ESSENTIELLE ?

L'huile essentielle (HE) est un extrait très pur de plante aromatique, obtenu par distillation à la vapeur d'eau ou par pression mécanique à froid des zestes, pour les agrumes. Elle est constituée des composants volatils odorants de la plante. Il ne s'agit pas d'un remède, puisqu'on ne l'emploie pas pure (sauf parfois une à deux gouttes sur la peau). Elle doit plutôt être considérée comme un actif très concentré, que l'on dilue dans une base (alcool, huile végétale, baume, base neutre) pour l'usage externe ; sur un sucre, un comprimé neutre ou dans du miel pour l'usage interne.

Les plantes ont réponse à tout, ou presque. C'est le produit de l'intelligence de la nature durant les milliards d'années d'âge de la terre. Pourquoi ne pas en profiter ? Voici notre sélection pour une rentrée tonique.

NSP06 : UN MEILLEUR SOMMEIL POUR UN CERVEAU EN BONNE SANTÉ

Un sommeil de qualité garanti un meilleur vieillissement de notre cerveau. Conçu par des pharmaciens, naturel et fabriqué en France, le nutraceutique NSP06 de Neuralia, favorise un meilleur sommeil tout en apportant un effet neuroprotecteur.

Formulation innovante à partir d'extraits de verveine officinale, de romarin et de vitamine B5. Efficacité scientifiquement prouvée. 60 gélules (1 mois) : **34,90 €** **LABORATOIRE NEURALIA**



DITES NON

AU STRESS !

Relâchez la pression avec ces plantes Bio. Détendez-vous et soyez serein. Gélules Stress & Sommeil Bio 100% naturel. **AJC NATURE.** Pilulier de 120 gélules pour 2 mois : **22 €**



D-STRESS® FOCUS POUR BOOSTER VOS PERFORMANCES INTELLECTUELLES !

Le cerveau traite de nombreuses infos au quotidien, continuellement sollicitées les fonctions cérébrales ont parfois besoin d'être soutenues (examen, révision...) Cette synergie unique de L-Tyrosine, acide aminé impliqué dans la stimulation des capacités de concentration, et de Ginkgo biloba favorise la préservation des fonctions cognitives et de la mémoire. Agit rapidement, sans effets secondaires ni accoutumance.

LABORATOIRE SYNERGIA. En pharmacie, **15,90 €** boîte de 30 comprimés.



ACÉROLA 500 BIO

L'acérولا est une petite cerise acidulée originaire du Brésil, elle compte parmi les meilleures sources naturelles de vitamine C, bien connue pour aider à lutter contre la fatigue, stimuler ou renforcer les défenses naturelles, exercer un effet antioxydant.

30 comprimés - **9,90 €**

LABORATOIRE LES 3 CHÊNES

UN COUP DE FOUET ANTI-FATIGUE

AVEC EMAXAN TM 5G+

Ce concentré d'actifs 100% naturels est un boost d'énergie immédiat, pour redynamiser l'organisme et le maintenir en forme toute la journée. Gorgé de Guarana, Ginseng Coréen, Gelée royale, Grenade, Gingembre, Eleuthérocoque, Vit C et B6, c'est l'allié idéal en période de fatigue passagère, de changement de saison ou de baisse des défenses immunitaires. Sans conservateurs, au bon goût de framboise.

LABORATOIRE PHYTORESEARCH

20 ampoules - **23,40 €**



SANTÉ NATURELLE
septembre / octobre

87 000 ex

MICROBIOTE

STRESS
Ce complément alimentaire à base de souches microbiotiques permet de favoriser le bien-être mental dans les cas de tensions et de stress, notamment grâce à la valériane.

Biocyte
22 €/30 comprimés



SERELYS® MENO

Un complément alimentaire contre les bouffées de chaleur et la fatigue de la ménopause. Solution naturelle à base de PureCyTonin® (extraits cytosplasmiques de pollen spécifique), non hormonal et sans activité phytoestrogénique.

30 gélules (1 mois) : 22,90 € 60 gélules (2 mois) : 39,90 €



SANTÉ NATURELLE
septembre / octobre

87 000 ex

QUANTANOX, VERSION SPRAY

Principes actifs : mélatonine et huile essentielle de mélisse afin de soulager les troubles du sommeil et prévenir les effets du décalage horaire. 1 à 2 pulvérisations sous la langue au coucher ou pendant la nuit en cas de réveil. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 15 ans.

PHYTOQUANT
19,50 € le flacon de 20ml



VITAMINE D SANS SUCRES

Hautement dosés en vitamine D3 végétale issue du Lichen, ces gummies contribuent à l'amélioration de l'absorption du calcium et du phosphore par notre organisme, à l'entretien des os et des dents et à notre fonction immunitaire.

LES MIRACULEUX
42 gummies, 23,90 €



ISOXAN IMMUNO+

Convient aussi bien aux adultes - y compris les personnes immunodéprimées et les femmes enceintes - qu'aux enfants dès 3 ans. Vitamines C, D, B1, B6, C, fer, zinc et cuivre. Goût Citron. 1 boîte de 14 doubles sachets à dissoudre dans un grand verre d'eau. 16€70



INFUSION BIO CONFORT URINAIRE

Verge d'or, Reine des Prés, Hibiscus, Genévrier et Réglisse. Le goût acidulé d'hibiscus est réhaussé par les notes boisées de la réglisse. **LADRÔME LABORATOIRE**
20 sachets, 3€95



SÉRUM

Oui, on sait que le prix du plein de carburant est un vrai sujet de société en ce moment mais lorsqu'il est question de l'essence chargée de préserver la jeunesse de notre visage, on ne négocie pas ! Quitte à offrir le meilleur à sa peau, autant opter pour ce sérum enrichi en Figue de Barbarie à la très convaincante action raffermissante. À ses côtés, l'acide phytique issu du Riz confère à ce sérum, qu'on peut aussi mélanger à son soin de jour ou de nuit, un appréciable effet tenseur.

■ Essence Révélatrice Sérum Anti-Age
Bernard Cassière - Flacon 37€80 en instituts



Grâce à sa haute teneur en oméga-6, en vitamines E et K ainsi qu'en stérols végétaux, cette huile végétale bio se révèle être un parfait soin anti-âge du visage, mais peut également se distinguer comme un complice qu'on réservera plus spécifiquement au contour des yeux puisque ce trésor de la nature possède d'intéressantes propriétés anticernes et antipoches. Une huile décidément du genre polyvalente car les cheveux fragilisés peuvent aussi la détourner en masque réparateur.

■ Huile Végétale bio de Figue de Barbarie
ladrôme laboratoire - Flacon 30ml avec bouchon pipette, 38€ en boutiques bio

HUILE

SENIORS ACTUELS
septembre / novembre

111 700 ex

MASQUE



Pour les cheveux fragilisés, voici un masque reconstituant qui a tout pour plaire. On aime sa texture riche, son parfum végétal mais surtout sa formule certifiée bio faisant la part belle aux ingrédients réparateurs et nourrissants. Parmi eux, citons tout particulièrement l'huile de Figue de Barbarie régénérante mais également le beurre de Karité adoucissant qui aide à rendre les cheveux plus forts et brillants. Dès la première utilisation, la magie de ce soin SOS opère, c'est manifeste.

■ Masque Reconstituant Cheveux Fragilisés Jardin d'Apothicaire - Pot 300ml, 5€99 en GMS

L'INGRÉDIENT QUI BUZZE

SANTA BARBARIE, QUI ME DIRA ?

GOM- MAGE

Les gommages corps Baija ont toujours eu la réputation d'être totalement addictifs et ce n'est pas cette déclinaison qui viendra faire exception avec ses sensuelles notes, mariant à merveille l'Iris et le Patchouli. Grâce à ses sels fins non traités de Camargue, ce gommage élimine en douceur et naturellement les cellules mortes tandis que l'huile vierge de pépins de Figue de Barbarie vient pour sa part adoucir et assouplir la peau.

■ Gommage Corps Delirium Floral Baija
Pot 212ml, 27€90 en instituts



Il était une fois le souhait exaucé d'une caresse divine enveloppant le corps d'un confort absolu. Cette huile à l'envoûtant parfum signe la rencontre d'une Perle polynésienne et d'une Rose Noire voluptueuse qui, ensemble, vont sublimer la peau. Les huiles essentielles de Myrrhe et de Magnolia, l'huile d'Amande Douce, l'écorce de Mimosa tenuiflora, la Figue de Barbarie, s'associent aux extraits rares de vin effervescent. En somme, tout ce dont on pouvait rêver pour un corps hydraté et délicatement satiné.

■ Huile Enchantée Seantéales
Flacon 100ml, 75€ en instituts

HUILE CORPS



CRÈME

Ce soin quotidien sans rinçage, vegan et sans silicones, est idéal pour les cheveux abîmés et cassants, qu'ils soient raides, ondulés ou bouclés. Sa formule professionnelle s'appuie sur 98% d'ingrédients d'origine naturelle, excusez du peu ! Au cœur de sa recette bienfaisante, citons tout particulièrement l'Abricot bio cultivé dans nos régions qui aide à nourrir et réparer intensément les cheveux tout en réduisant l'apparition des fourches.

NOUVEAU Crème de Jour Nutrition Collections Nature - Tube 150ml, 23€80 en salons de coiffure



Mais qu'il sent bon ce gel douche au pH neutre qui fait souffler un grand vent de bonne humeur dans la salle de bain ! On aime son parfum 100% naturel et plus encore sa formule soigne enrichie en huile de noyau d'Abricot et en beurre de Karité. Tout ce qu'il nous faut pour nettoyer la peau aussi délicatement qu'un gel douche classique, sauf que cette alternative solide présente en prime l'intérêt de s'affranchir de tout plastique, un vrai bon point.

■ Gel Douche Sans Boutelle Abricot & Karité Unbottled - 120g, 9€90 chez Sephora et sur www.unbottled.co

PEE-LING



On connaissait le savoir-faire des Suisses en matière d'horlogerie et de chocolat et voici maintenant qu'on découvre qu'on y produit aussi de savoureux abricots. Ce pays est décidément plein de surprises, à l'instar finalement de ce gommage-crème à l'Abricot qui libère la peau des cellules mortes en douceur et stimule au passage la micro-circulation cutanée pour un effet bonne mine immédiat. Dès la première application, on retrouve un glow des plus appréciables...

■ Micro-Exfoliant Belle Peau Skin Vitality Mavala - Flacon 65ml, 19€50 sur www.nacibe.fr

L'INGRÉDIENT QUI BUZZE

TOUS AUX ABRI..COTS

HUILES

Dans l'abricot et contre toute attente, le meilleur, c'est... le noyau. Ou du moins l'huile végétale qu'on en extrait et qui se distingue par sa grande richesse en vitamines A et E ainsi qu'en acide oléique (oméga-9) qui contribue à l'élasticité, l'hydratation et la nutrition de la peau. Soin bonne mine par excellence, on l'adopte volontiers pour redonner éclat et tonus à l'épiderme. Un élixir à utiliser seul ou qu'on peut aussi mix&match avec d'autres ingrédients pour des recettes DIY qui raviront les peaux fatiguées.

■ Huile bio de Noyaux d'Abricot Wavam - Flacon 100ml, 8€90 sur www.wavamcosmetics.com

■ Huile Végétale bio de Noyaux d'Abricot ladrôme laboratoire - Flacon 100ml, 13€95 sur www.ladrôme.bio



SENIORS ACTUELS
septembre / novembre

111 700 ex

quoi de neuf

La panoplie anti-poux

PAR LAUREN RICARD



1

1 Radical pour éliminer ces petits hôtes indésirables, ce shampooing deux en un débarrasse vos bambins des poux et lentes en seulement cinq minutes, tout en nettoyant les cheveux. Shampooing Pouxit Flash, 16,50 € en pharmacie et parapharmacie.



2

2 Grâce aux acides gras de coco, cette lotion traitante auréolée d'un 100/100 sur l'application Yuka, qui passe en revue les composants des produits, vient à bout de la totalité des poux et lentes. Avec son agréable parfum naturel de framboise, on ne rechigne pas à la laisser poser ! Lotion traitante Coslys, 10,50 € en pharmacie, parapharmacie et sur www.coslys.fr.



3

3 Si l'eau florale de lavande nous aide à tomber dans les bras de Morphée et à apaiser notre peau, elle est également un excellent répulsif contre les poux. Quelques pulvérisations préventives avant l'école, et voilà votre bout de chou protégé et parfumé ! Eau florale bio de lavande ladrôme Laboratoire, 5,95 € en pharmacie et parapharmacie.



4

4 Assurant jusqu'à 12 heures de protection, ce soin prévient l'infestation du cuir chevelu. Composé à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont l'huile d'eucalyptus citronné, il est dépourvu de substances neurotoxiques. Spray répulsif anti-poux bio collections nature kids, 14 € en salon de coiffure, pharmacie et chez Noclibé.



5

5 Idéal pour obtenir une chevelure brillante et soyeuse, le vinaigre de citron possède une autre vertu cachée : il s'avère très efficace pour décoller les lentes agrippées aux cheveux ! Il suffit de le pulvériser au niveau des racines, d'attendre quelques minutes, puis de passer un peigne fin, et le tour est joué ! Vinaigre de citron Waam, 11,90 € sur www.waamcosmetics.com et chez Monoprix.



6

6 Grâce aux actions conjuguées du vinaigre de pomme, du romarin, du thym, de la sauge, des provitamines B5 et de l'huile essentielle de citronnelle, cette lotion détache les lentes et empêche la réapparition des poux, tout en adoucissant le cuir chevelu sensible des enfants et en nourrissant leurs cheveux. Herbal vinegar kids lotion de Korres, 9,90 € sur www.korres.fr, en boutique Korres et en pharmacie.

« À chercher les poux sur les autres, ils finissent par vous démanger vous-mêmes. » Proverbe chinois

Le DIY devient un jeu d'encens !

Pour distiller une atmosphère de sérénité dans votre intérieur, rien ne vaut le pouvoir des odeurs. Bougies, diffuseurs, bâtonnets d'encens et autres sachets parfumés apaisent les sens autant qu'ils participent à créer une ambiance olfactive relaxante... Et s'ils sont naturels et faits maison, c'est encore mieux ! Grâce à ce coffret *do-it-yourself*, vous pouvez désormais fabriquer aisément vos propres cônes d'encens. Ultra-complet, il comprend tout le nécessaire pour réaliser jusqu'à 140 cônes : trois types de poudres issues du commerce équitable (une prête à l'emploi cœur de myrrhe, une neutre à parfumer avec les résines ou huiles essentielles de votre choix et une de finition), un moule en bois, un livret explicatif qui détaille pas à pas la manière de procéder et un porte-encens. Que vous l'aimiez indien, japonais ou tibétain, vous aurez ainsi toujours de l'encens de belle qualité à portée de main pour créer une aura zen dans votre demeure !

Mon Atelier encens d'Aromandise, 35 € en magasin bio et sur www.aromandise.com.

MIDI

4 / 10 septembre

400 000 ex

Bien-être





Objectif fermeté

En hiver, cachée sous nos vêtements, nous avons tendance à oublier notre peau. Il est pourtant capital de s'en occuper, surtout si nous la voulons ferme, lisse, souple et en pleine santé. C'est le moment d'adopter la bonne gestuelle !

On gomme !

Rien ne vaut un bon gommage pour redonner un peu de pep's à notre peau. Pratiqué une à deux fois par semaine, il permet d'éliminer les cellules mortes de l'épiderme et donc de le rendre plus lisse et plus doux en plus de stimuler la microcirculation. Sans oublier que cela facilitera l'épilation mais aussi l'amélioration de la pénétration du (ou des) soins que l'on appliquera par la suite. Si on peut gommer l'ensemble du corps, il est conseillé d'insister ici sur les zones les plus capitonnées : les fesses, la culotte de cheval, les hanches, le ventre... On choisira de préférence un gommage avec des microbilles de différentes tailles pour éviter d'irriter l'épiderme ou encore un loofah, une brosse douce ou pourquoi pas un gant de toilette sec pour vraiment faire place nette. À noter qu'un gommage s'effectue toujours du bas vers le haut. On commence donc par les pieds pour remonter petit à petit en effectuant des mouvements circulaires sur les tibias, les mollets, les genoux, les cuisses, les hanches, le ventre, le décolleté en terminant par les bras et le cou. Il est toujours mieux d'y aller en douceur plutôt que de frotter en réalisant de grands allers-retours pour respecter notre peau et la traiter comme il le faut.



Essence d'estime
Booster minceur
estime&sens
Flacon 100ml, 31€

Multi-Zones
estime&sens
Flacon 200ml, 31€

Drainante & Détoxifiante
estime&sens
Sachet 40g, 12€

Actif Caffeine WAAM
Pot 20g 100%
recyclable, 5€50

365 JOURS FEMME
septembre / novembre

30 000 ex

On hydrate !

Une peau bien hydratée, c'est aussi une peau plus ferme. En gardant de son élasticité, son aspect sera donc beaucoup plus agréable à l'œil nu. Si votre épiderme est juste un peu déshydraté, l'application d'un lait hydratant fluide suffira à lui redonner confort et souplesse. Si en revanche vous avez la peau sèche à très sèche, qui tiraille et picote, il faudra vous orienter vers un soin beaucoup plus riche de type crème ou baume nourrissant. Il faut enfin être rigoureuse et s'hydrater tous les jours, particulièrement après la douche surtout si vous n'utilisez pas un gel lavant doux. Chauffez la matière entre vos mains puis appliquez-la en caressant la peau du bas vers le haut. Faites ensuite pénétrer le soin grâce à des mouvements de lissage appuyés.

On masse !

L'idéal est de masser les zones concernées avec une crème fermeté pour plus d'efficacité. Elles sont généralement composées d'un mélange de principes actifs qui, sous l'effet du massage, vont permettre d'améliorer la circulation sanguine mais aussi favoriser le processus du soin. On insistera bien évidemment sur les cuisses, les fesses, le ventre, les hanches et éventuellement l'intérieur des bras. L'application devra se faire par des petits mouvements circulaires avant de pratiquer des mouvements de lissage, de pétrissage et de palper-rouler. Cette dernière technique est la plus reconnue pour lutter contre la peau d'orange. On pourra alors se servir des nos instruments, d'abord doucement puis en augmentant l'intensité petit à petit, en procédant toujours du bas vers le haut.



Bubble-In Pinup
Laboratoire Indemne
À partir de 15€95



Crème Botanique
Raffermissante
SENTEALES | Tube
200 ml, 78€80



Sève de Bouleau
Iadrôme Laboratoire
Flacon 500ml, 17€



CRÈME SLIM
DETOX GUINOT
Tube 125 ml - 49***



MARC DE RAISIN BIO
BIOSENS LABORATOIRE
Boîte de 42 gélules - 7€50



Les petits conseils de Yann Maure-Loré

(esthéticien et créateur de estime&sens)

Mon premier conseil est d'éliminer plus de calories que d'habitude. En plus de l'activité sportive, on veille à augmenter son activité physique par des choses simples comme se garer plus loin, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur. Il est important de bouger.

Mon deuxième conseil : si un régime peut sembler un gros mot, il faut tout au moins améliorer son équilibre alimentaire en réduisant l'alcool, le pain, le sucre et baisser le nombre de calories ingurgitées.

Mon troisième conseil : il faut suivre sa routine minceur matin et soir car nous stockons la nuit et déstockons le jour. Ainsi, des micro-algues comme la coralline ou la spiruline seront de formidables alliées pour aider à accentuer le déstockage et freiner le stockage : c'est ce que l'on appelle la Chronobiologie.

Mon quatrième conseil : passer par la case massage. Sans massage, il n'y a pas de résultat minceur. Concrètement, on cible les couches profondes de la peau avec les produits

minceur. On doit pétrir et palper la zone ciblée. C'est la clé de voûte du succès. N'hésitez pas à masser les endroits déterminés à d'autres moments de la journée. Cinquième conseil : on s'accroche. On applique les produits au moins trois mois d'affilée, c'est ainsi que l'on aura un résultat visible.

Les huiles, notamment quand elles contiennent des huiles essentielles, vont pénétrer très profondément dans la peau. Retenez que les huiles, mélangées à une crème,

servent de véhiculant et entraînent la crème bien plus profondément que lorsqu'elle est utilisée seule. Chez estime & sens, nous conseillons à toutes de mettre une pression de crème + 3 pressions d'huile pour avoir la quantité de produit idéale pour une zone telle que le ventre et les hanches.

365 JOURS FEMME
septembre / novembre

30 000 ex

BIEN DORMIR, *c'est la santé!*

Si l'alimentation et l'activité physique sont essentielles pour garder la forme, dormir aussi. C'est prouvé, le manque de sommeil peut avoir des conséquences graves sur l'organisme.

PAR ÉVELYNE GOGIEN



BIEN-ÊTRE & SANTÉ
septembre

344 292 ex

Les Français dorment mal, pas assez, et la situation s'aggrave. D'après une récente enquête ifop-Flashes*, 7 personnes sur 10 déclarent avoir eu des troubles du sommeil dans les huit jours précédents. Un chiffre encore jamais atteint. La guerre en Ukraine est venue ajouter un peu plus d'angoisse à celle du Covid-19 et aux nombreuses causes, variables d'un individu à l'autre, qui altèrent la qualité des nuits: bruit, travail en horaires décalés, douleurs, maladies, notamment dues au vieillissement (arthrose, troubles urinaires, apnées du sommeil, etc.). Le mal de dos est en outre cité par 71% des sondés, dont 34% disent en souffrir de façon chronique.

Trop d'écrans le soir

Le stress – professionnel et de nos modes de vie modernes, entre autres – est souvent mis en avant. Les «overthinkers», celles et ceux qui n'arrivent pas à déconnecter et à s'endormir parce qu'ils sont trop préoccupés, représentent 25% de la population. Autre chiffre parlant, l'augmentation du nombre de Français rivos à leurs écrans en soirée ou la nuit: 50% regardent la télé ou des vidéos et 49% consultent leur téléphone tous les jours et/ou juste avant de tomber dans les bras de Morphée. Et cela est encore plus prononcé chez les moins de 35 ans: respectivement 61% et 77%. Or, la lumière bleue des écrans active davantage les récepteurs photosensibles de la rétine que les lumières blanches fluorescentes ou halogènes. Elle retarde ainsi la sécrétion de mélatonine (l'hormone qui favorise l'endormissement) et diminue la durée du sommeil.

Plus d'infections, moins de mémoire

Les répercussions, comme des insomnies ou des réveils multiples, sont aujourd'hui bien démontrées. Pourtant, les Français minimisent les risques. Même s'ils savent, parce qu'ils l'ont déjà expérimenté, que mal dormir fatigue et abaisse la vigilance que la performance, c'est à peu près tout. Or, le sommeil ne permet pas seulement de récupérer physiquement et d'être utile à la mémoire, il joue également un rôle essentiel pour la santé. En effet, lorsque nous dormons, le corps travaille: il produit des hormones indispensables ainsi que des anticorps et des cytokines dont la mission est de combattre les agressions



extérieures. Un sommeil insuffisant va donc allonger le temps de guérison. Mais le cerveau aussi accomplit un certain nombre de tâches: il élimine notamment les toxines qui l'encombrent et fait le tri dans ses apprentissages. La répétition de nuits trop courtes altère les neurones, lesquels vont alors moins se régénérer.

Obésité, diabète...

Lorsque le sommeil manque ou qu'il est de mauvaise qualité, tout va mal:

- les capacités de mémorisation, d'apprentissage, de concentration et d'orientation sont diminuées;
- le risque de baisse de moral, d'irritabilité et même de symptômes dépressifs est accentué;
- l'équilibre entre l'hormone de la faim (ghréline) et celle de la satiété (la leptine) est perturbé, et l'activité cérébrale dans les centres de récompense augmentée. D'où l'attrance plus marquée pour les aliments gras, sucrés ou salés avec, à la longue, un risque de surpoids ou d'obésité;...

DORMEZ DANS LE NOIR!

→ Des chercheurs américains ont cherché à comprendre par quels mécanismes l'exposition à la lumière durant le sommeil nocturne augmentait le risque, déjà démontré, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Leur étude a porté sur deux groupes de volontaires: le premier a dormi sous une luminosité modérée (100 lux), le second sous une luminosité faible (3 lux). Résultat: dans le premier groupe, il a été constaté une augmentation de la fréquence cardiaque, de la force de contraction du cœur et de la vitesse du flux sanguin des participants. Autrement dit, l'organisme est passé à un état d'alerte élevé, ce qui est mauvais car ces paramètres sont habituellement plus lents la nuit. Les auteurs ont aussi constaté, dès le lendemain matin, une perturbation de la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang), traduisant un début de résistance à l'insuline qui, avec le temps, se transforme en diabète. Bref, dormir dans une pièce éclairée, c'est non!

→ la tension artérielle et le taux de mauvais cholestérol (LDL) augmentent, de même que le métabolisme du glucose avec, à terme, un risque important de diabète, mais également de pathologies cardiovasculaires, etc., surtout en cas d'obésité.

Préférez les solutions douces

Pour autant, rien ne sert de vous précipiter sur les somnifères et autres « tranquillisants » car vous risquez de vous y habituer, de devoir augmenter les doses pour qu'ils restent efficaces, et de supporter des effets indésirables fâcheux (pertes de mémoire, fatigue diurne, chutes la nuit, etc.). Mieux vaut revoir vos habitudes (lire les conseils du Dr Lombard ci-contre) et opter pour des solutions douces : relaxation, compléments alimentaires à base de plantes, mélatonine, vitamines et acides aminés, ou homéopathie. Si besoin, consultez un professionnel formé aux thérapies cognitives et comportementales ou à l'hypnose. Les plantes les plus réputées pour leur action apaisante, sédative ou anxiolytique sont la passiflore, la valériane, le pavot jaune de Californie, la mélisse, la camomille matricaire, le tilleul, la verveine, le houblon, l'aubépine, la fleur d'oranger ou encore le marronnier.

La mélatonine

La mélatonine, elle, agit différemment. Cette hormone naturelle, produite par une petite glande dans le cerveau (glande pinéale), est sécrétée en début de nuit afin de favoriser le déclenchement du sommeil. Or, la lumière artificielle des écrans ou encore des décalages horaires réguliers peuvent perturber sa sécrétion, sans compter que celle-ci diminue avec l'âge. Ce qui explique que la mélatonine est depuis quelques années proposée sous forme de

compléments alimentaires disponibles sans ordonnance.

Divers produits

Optez pour des produits vendus en pharmacie. Certaines marques proposent des gammes formulées à base de plantes seules : Bio Sommeil (Ladrôme) en gouttes, spray, infusion ou brume d'oreiller, et pour les enfants, Calmosine Sommeil (Havéa) en dosettes. D'autres y ajoutent des minéraux et des vitamines : D-Stress® (Synergia®) et Mélissa Rêve™ (New Nordic™) en comprimés, NSPO6 (Neuralia) en gélules. Ou de la mélatonine : Arkorelax® Sommeil Fort 8H (Arkopharma), Euphytose Nuit® (Bayer) en comprimés, et gummies Sommeil (Les Miraculeux). Certains associent plantes, mélatonine, vitamines et minéraux : ZzzQuil™ Sommeil (Procter & Gamble) et Good Night (Lashil®) en gummies, Nutrisome® SP (Dielen) en comprimés sublinguaux, Normalite Sommeil (Codifra) en capsules, Alviyl® Méla-Sommeil (Urgo) en gélules, et Mélatonine FilmTec® (IBSA) en films orodispersibles. D'autres produits sont uniquement à base de mélatonine (Solgar®, notamment). ●

* Réalisée en mars 2022 à l'occasion de la Journée mondiale du sommeil pour le site les-matelas.fr

INFOS +

Livres :

- L'Art de mieux dormir de Nick Littlehales (Amphora, 20 €)
- Bien dormir avec la naturopathie de Joëlle Pierrard (Eyrolles, 16 €)
- Bien dormir ça s'apprend ! de Benjamin Lubszynski (Le Rocher poche, 8,50 €)

Sites :

- franceinsomnie.fr
- reseau-morphee.fr
- institut-sommeil-vigilance.org

BIEN-ÊTRE & SANTÉ

septembre

344 292 ex

L'AVIS DE L'EXPERT



Dr RÉMI LOMBARD
MÉDECIN GÉNÉRALISTE
SPÉCIALISÉ DANS LES
TROUBLES DU SOMMEIL*

POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

- Se réveiller à heure fixe pour préserver son horloge biologique.
- Se coucher dès que l'on se sent somnolent (yeux qui piquent, difficultés à fixer son attention, etc.).
- Éviter les écrans (téléphone, tablette, etc.) avant de se coucher.
- Maintenir la température de la chambre autour de 18°C (l'endormissement est provoqué par une baisse de la température du corps).
- Éviter de pratiquer une activité sportive dans les trois heures avant le coucher pour ne pas augmenter la température corporelle.
- Bannir les excitants et l'alcool en soirée qui altèrent la fonction réparatrice du sommeil.
- Pas de lumière directe près des yeux : si besoin, placer la veilleuse sous le lit, par exemple.
- Ne pas dormir avec des animaux domestiques car ces derniers n'ont pas le même rythme que nous.

* Polyclinique Vauban, à Valenciennes (établissement du groupe Elsan).

Un essaim de nouveautés

Le rayon produits de la ruche bourdonne d'innovations ! Sur la propolis, l'heure est aux développements des spécialités « sans alcool » à destination des enfants et des femmes enceintes. Au-delà du renforcement immunitaire, les applications se multiplient par ailleurs dans le champ de la cosmétique. Pierre Christen

La Drôme Provençale cajole les enfants

« Cette solution buvable immunitaire se distingue par sa formulation », souligne William Colin, directeur général de La Drôme Provençale. Le premier composé est le miel d'acacia, contrairement à l'eau placée en tête de la majorité des solutions comparables. L'extrait de propolis (70 %) est concentré à basse température afin d'écartier l'alcool. Il est combiné à de la gelée royale et des plantes (extrait et jus d'échinacée, poudre d'hibiscus et acérola). « Pour le goût, nous avons opté pour un jus de fraise. Il est adopté aux préférences des enfants », ajoute le dirigeant.

PVC indicatif : 11,9 € le flacon de 100 ml



ApiPropolis purifie le visage

Le laboratoire Propos'Nature a développé la crème visage ApiPropolis. Obtenue par émulsification à chaud puis ajout des actifs à froid, ce soin destiné aux peaux sèches et abîmées notamment, combine une propolis verte et de

l'argile au beurre de karité et aux huiles végétales d'amande douce et de sésame. La glycérine joue le rôle d'actif émollient pour hydrater le derme. La marque revendique 99,19 % d'ingrédients d'origine naturelle.

PVC indicatif : 12 € le pot de 50 ml



Ballot Flurin protège les parties intimes

Le nouveau Dermo Spray intime de Ballot-Flurin comprend de la propolis blanche, associée à un élixir de la ruche « vol nuptial ». « Lancé il y a quelques semaines, il vient d'être référencé par Blocoop », se réjouit Muriel Bourges, la responsable commerciale. La solution vise à apaiser les inconforts et à calmer les irritations et les échauffements. Elle vient compléter la gamme « Intime », en plein essor.

PVC indicatif : 15,05 € le flacon de 15 ml



Propolia France assouplit la peau

Lancé en mai, le baume-en-huile « à bras le corps » de Propolia France (Apimab Laboratoires) nourrit la peau sans laisser de film gras. Pour un soin quotidien ou juste un massage, il protège et adoucit les épidermes secs ou sensibles. Composé de cire de propolis et de différentes huiles (camélia, coco, babassu, soja et tournesol), il est conditionné dans un flacon sans air, garantie d'un meilleur dosage et d'une bonne conservation. Après application, cette formule 100 % d'origine naturelle laisse une délicate odeur orientale.

PVC indicatif : 12,9 € le flacon de 50 ml



Aristée mise sur le sans alcool

Fin 2020, Pollenergie a mis sur le marché un extrait de propolis de peuplier sans alcool sous la marque Aristée. « Fruit d'un développement mené avec l'université de Bordeaux, cette solution aqueuse convient aux enfants dès trois ans et aux femmes enceintes », précise Fabienne Velozo, en charge du marketing. Elle est conditionnée en ampoules de 5 ml, chacune contenant 95 mg de principe actif. La marque recommande une prise quotidienne pendant 20 jours en prévention ou jusqu'à quatre ampoules par jour pour augmenter la résistance du système immunitaire.

PVC indicatif : 25 € les 20 ampoules de 5 ml



CIRCUITS BIO

septembre / octobre

6 100 ex



Smartphone, l'atout mémoire

Surprise ! L'usage de nos téléphones pourrait améliorer nos facultés de mémorisation de 18 à 27%. Selon une étude* de l'University College de Londres, l'utilisation d'un appareil numérique comme mémoire externe, pour stocker des informations, aide non seulement à se souvenir des infos enregistrées dans l'appareil mais également à se souvenir de celles qui n'y sont pas enregistrées. Au final, on se souviendrait davantage des deux types d'information.

*Parue dans le « Journal of Experimental Psychology: General ».



On a testé

L'APITHÉRAPIE VERSION JUNIOR

1. Immunité. A base de gelée royale, propolis, vitamines et plantes, ce sirop permet de booster les défenses naturelles avant les premiers rhumes.

Propolis enfant, Défenses & vitalité, Ladrôme, 11,90 €, en pharmacie et en magasin bio.

2. Peau sensible. Ce soin du corps à base de miel de thym aux vertus cicatrisantes protège les épidermes délicats pendant la douche. **Gel lavant doux cheveux et corps pour enfants, Mini Bees, Apivita, 12,90 €,** en pharmacie et en magasin bio.

23

septembre

C'est le #beactive day. Pour l'occasion, les clubs de fitness et les salles de sport organisent des activités gratuites dans toute la France. A Paris, le Salon Body Fitness célèbre l'événement pour son premier jour d'ouverture. Cette année l'accent est mis sur la promotion du sport chez les femmes. Informations sur le site beactiveday.eu.

Spécial
POUVOIR
D'ACHAT

HUILE RÉCONFORTANTE

Offrez-vous un moment de douceur avec cette huile de massage.

Formulée à partir d'huiles essentielles de romarin, de menthe aquatique et d'eucalyptus, elle éveille les sens et met les tensions sur pause. **Goodbye Stress, Kneipp, 9,95 € (100 ml).**



Mélatonine: gare au surdosage

MÊME SI LA MÉLATONINE EST UNE HORMONE NATURELLE, SA PRISE N'EST PAS SANS EFFETS SECONDAIRES. UNE ÉTUDE AMÉRICAINE* MONTRER QU'UNE CONSOMMATION À FORTES DOSES POURRAIT AVOIR DES ACTIONS NÉFASTES SUR LE CERVEAU. VEILLEZ À L'UTILISER SUR UNE COURTE DURÉE ET À RESPECTER LA POSOLOGIE.

*Publiée dans la revue « Joma ».

« GRAND BIEN VOUS FASSE ! »
inter AVEC ALI REBEIHI

À 10 HEURES,
DU LUNDI
AU VENDREDI,
SUR FRANCE INTER



Au programme, des sujets et des invités sur des questions de société: famille, éducation, santé, amour... Retrouvez Marie-Laure Zonszain, rédactrice en chef adjointe Santé à Femme Actuelle, ce mardi, au micro d'Ali Rebeih.

PAR MURIEL GAUDIN, CHARLOTTE MOREAU GETTY IMAGES/STOCK

FEMME ACTUELLE
19 / 25 septembre

483 491 ex

« Comment utiliser l'huile essentielle de mandarine pour le sommeil ? »

LES LIMITES

L'aromathérapie est déconseillée en cas de grossesse et d'allaitement. Il est important de ménager des pauses thérapeutiques (par exemple, traitement de 5 jours sur 7 ou pas plus de 15 jours consécutifs suivis de 1 semaine d'arrêt entre deux cures) et de varier les huiles essentielles pour éviter toute utilisation chronique et en conséquence risquer de majorer leur toxicité.

LES DIFFÉRENTS USAGES

Voie orale

- Pratique et rapide d'utilisation, elle expose en revanche à davantage d'effets indésirables, dont un risque de surdosage avec les présentations compte-gouttes surtout, de toxicité digestive à type de gastralgies et de toxicité propre à certaines huiles essentielles prises oralement. Sauf avis contraire d'un spécialiste, elle se pratique sur des périodes courtes : 5 à 7 jours.
- Elle est déconseillée en cas d'ulcère gastroduodénal, de gastrite aiguë ou de reflux gastro-œsophagien. Les huiles essentielles s'administrent après dilution dans une cuillère à café d'huile végétale ou de miel, ou absorbées sur un comprimé neutre ou sous forme unitaire (capsules, gélules).
- La voie sublinguale est intéressante pour les huiles essentielles non irritantes pour les muqueuses, car elle permet un passage rapide dans le sang, mais favorise des « renvois » désagréables.
- Exemples de compléments alimentaires associant plusieurs huiles essentielles proposés dans les troubles du sommeil : Pranarôm Capsules Sommeil Relaxation, Olloseptil Sommeil, Capsules Sommeil Phytosun arômes.

Voie cutanée

- C'est la principale voie d'utilisation des huiles essentielles. Diluées dans une huile végétale suffisamment fluide pour faciliter leur pénétration en profondeur (amande douce, macadamia, colza, noisette, etc.), les huiles essentielles sédatives s'appliquent en massage au choix sur la face interne des poignets ou le plexus solaire, voire les deux, 30 minutes avant le coucher pour faciliter l'endormissement.
- Ce mode d'utilisation associe aussi l'action de la voie olfactive à laquelle certaines personnes peuvent être particulièrement sensibles et réceptives si l'odeur leur plaît. Chez les personnes allergiques ou ayant une peau fragile, conseiller de faire un test de tolérance cutanée avant utilisation. Un emploi en bain qui apporte des bienfaits relaxants est également possible : 4 à 6 gouttes ou la quantité indiquée à diluer dans une base neutre moussante pour un bain à + 35-37 °C pendant 10 à 20 minutes. Les bains sont déconseillés en cas de plaies ouvertes ou de dermatoses aiguës notamment.
- Exemples : Stress Roller et Huile de massage Bio Détente Puresentiel, So Aroma Relax Roll-on Bio, Pranarôm Aromanoctis Roller Sommeil Bio.

Voie olfactive

- Les huiles essentielles agissent sur le système nerveux et peuvent ainsi influencer certaines fonctions de l'organisme (pression artérielle, rythme cardiaque, etc.), le comportement (vigilance, attention), les sentiments et l'humeur (agressivité, anxiété). Pour ce faire, il est nécessaire que l'odeur plaise et soit perçue comme agréable.
- Les huiles essentielles peuvent s'employer en inhalation :

UNE SYNERGIE D'HUILES ESSENTIELLES POUR LE SOMMEIL

En application cutanée.

Huiles essentielles de petit grain bigaradier
+ HE de lavande fine
+ HE de camomille romaine :
20 gouttes de chaque dans
de l'huile d'amande douce
QSP 15 ml.



10 gouttes du mélange sur
le plexus solaire 30 minutes
avant le coucher.



En complément.

Diffusion aérienne d'huile
essentielle de zeste de
mandarine.

LE MONITEUR DES PHARMACIES

3 / 9 septembre

10 140 ex

sèche (1 à 3 gouttes sur un mouchoir, inspirer profondément ou utilisation d'un stick inhalateur) ou en diffusion atmosphérique réalisée de préférence à froid (et dans tous les cas sans dépasser + 50 °C) : pas plus de 5 minutes toutes les 1 à 2 heures si des personnes sont dans la pièce pour favoriser la détente ; 20 minutes dans la chambre vide 1 heure avant le coucher pour faciliter l'endormissement. Recommander de ne pas dépasser 1 heure de diffusion journalière pour une pièce et d'aérer quotidiennement.

• La diffusion aérienne est possible (bien que déconseillée d'une manière générale dans les autres voies d'administration) durant la grossesse. Elle ne doit pas en revanche être réalisée en présence de personnes allergiques aux huiles essentielles (s'en informer au préalable) ou d'enfants de moins de 8 ans (sauf s'il s'agit d'huiles essentielles très douces). La prudence est requise chez les patients asthmatiques.

• A noter : la diffusion atmosphérique d'huiles essentielles est sujette à controverse car elle contribue à la pollution de l'air intérieur par émission possible de composés organiques volatils.

• Exemples : SOS Aroma Spray relaxant sommeil, Le comptoir Aroma Spray ambiant relaxant bio, brume d'oreiller BIO Sommeil Ladrôme.

LES HUILES ESSENTIELLES À PROPOSER

Les huiles essentielles sédatives et calmantes contiennent des esters, des aldéhydes ou des alcools terpéniques.

Lavande fine ou officinale (*Lavandula angustifolia*, syn. *L. vera*, sommités fleuries). Elle a fait l'objet de nombreuses études cliniques qui confirment son emploi traditionnel pour diminuer l'agitation et la nervosité et pour faciliter l'endormissement. Son action anxiolytique s'est montrée comparable à celle d'une benzodiazépine. Elle peut altérer la vigilance chez des personnes qui y sont sensibles (mettre en garde en cas de conduite d'un véhicule).

Posologie : en inhalation. 2 gouttes sur l'oreiller pour favoriser l'endormissement ; par voie orale. 20 à 80 mg par jour ; en bain. 1 à 3 g pour un bain.

L'huile essentielle de lavande est présente dans un médicament par voie orale : Huile essentielle de lavande Schwabe. Des troubles digestifs (nausées, éructations, dyspepsies) sont possibles.

Petit grain bigaradier (*Citrus aurantium ssp amara*, feuille). D'odeur agréable, elle se prête à la diffusion atmosphérique et constitue une bonne alternative lorsque la lavande déplaît. Elle est indiquée dans toutes les dystonies neurovégétatives tels les troubles du sommeil, les palpitations et les spasmes musculaires.

Posologie : par voie orale, 1 goutte diluée sous la langue à répéter selon les besoins, sans dépasser 5 gouttes par jour (1 goutte = 40 mg) pendant 2 à 10 jours ; par voie cutanée, 3 gouttes diluées dans 18 gouttes d'huile végétale à répéter selon les besoins ; en inhalation sèche, 1 goutte sur un mouchoir 2 fois par jour pour gérer l'anxiété.

Mandarine et bergamote (*Citrus reticulata* et *Citrus bergamia*, zeste). Ce sont parmi les huiles essentielles les plus utilisées pour leur action relaxante et calmante. Elles se prêtent à la

diffusion atmosphérique pour favoriser l'endormissement et parfumer l'atmosphère.

Irritantes pour la peau, elles peuvent s'appliquer diluées, mais ne doivent pas être utilisées avant une exposition au soleil, en raison de la présence de furocoumarines phototoxiques. **Posologie** : utilisation possible par voie orale, 2 gouttes 1 à 3 fois par jour pendant 2 à 7 jours. Elle est déconseillée en cas de calculs biliaires en raison de son activité cholagogue.

Orange douce (*Citrus sinensis*, zeste). Elle est conseillée en diffusion atmosphérique et en application cutanée dans toutes les affections d'origine nerveuse. Pas d'utilisation avant une exposition au soleil en raison de la présence de furocoumarines.

Posologie : par voie cutanée, 2 à 3 gouttes diluées dans 3 gouttes d'huile végétale à répéter selon les besoins.

Litsée citronnée (*Litsea cubeba*, fruit). Moins onéreuse que la verveine citronnée, elle a une odeur proche de cette dernière favorisant la détente. Sédative, anxiolytique et « antidéprime », elle peut être irritante pour les peaux sensibles.

Posologie : toujours diluée en application cutanée à une concentration ne dépassant pas 10 %, soit 2 gouttes dans 18 gouttes d'huile végétale, 2 fois par jour. En diffusion, elle contribue, mélangée avec d'autres huiles essentielles calmantes, à créer une atmosphère antistress.

Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*, capitules). Exerçant une activité calmante et antispasmodique puissante, elle est indiquée dans tous les traumatismes nerveux générateurs de troubles du sommeil et d'anxiété ainsi qu'en préanesthésie.

Posologie : par voie cutanée, 2 gouttes dans 18 gouttes d'huile végétale, 1 à 2 fois par jour ; pour gérer une crise d'angoisse, 1 goutte pure 3 à 5 fois par jour sur la face interne des poignets. ■

Par Chantal Ollier, pharmacienne

LES SOLUTIONS HOMÉOPATHIQUES

Dépourvue de toxicité et avec très peu de contre-indications, l'homéopathie peut être proposée à une large patientèle, y compris en cas de grossesse et d'allaitement après avis, si nécessaire, du médecin traitant.

Pour couvrir l'ensemble des symptômes et leurs spécificités, les formules composées de plusieurs souches sont un atout. Dans les troubles du sommeil : Passiflora composé, L 72 ; en cas de troubles anxiodépressifs : Zenalia, Sédatif PC, Biomag ou encore Gelsemium complexe n° 7... Tilia tomentosa Bourgeons MG 1D est une autre option pour faciliter le sommeil.

Quant au trac, il peut être maîtrisé avec des souches comme Gelsemium et Argentum nitricum : 1 dose en 15 CH 1 heure avant la situation stressante.

LE MONITEUR DES PHARMACIES

3 / 9 septembre

10 140 ex



DANS VOTRE COU

La collection City Exclusive Le Labo rend hommage aux villes du monde. Le dernier-né a été créé pour Paris, dans un format voyage. ■

Eau de parfum Vanille 44, en exclusivité à La Samaritaine, 190 € les 30 mL. dfs.com



SUR VOS LÈVRES

Un baume pour des baisers sucrés, mais aussi pour nourrir, hydrater, protéger les lèvres desséchées, tout en les teintant d'une nuance discrète. ■

Baume Vanille, Mavala, env. 7,50 €. mavala.fr



SOUS VOTRE DOUCHE

Fabriquée en Provence, économique et bio, ce gel concentré, à la bonne odeur de vacances, est conçu pour être dilué dans de l'eau. ■

Gel douche Loumi Provence en vente chez Nature & Découvertes, 14,95 €. natureetdecouvertes.com



DANS VOTRE APÉRO

Alliant délice de la noix de coco et suavité de la vanille Bourbon, ce rhum arrangé, signé par la maison Isautier – la plus ancienne rhumerie de La Réunion –, nous transporte sur l'océan Indien. ■

Liqueur au rhum traditionnel, 35 € chez les cavistes. isautier.com

MARIANNE

15 / 21 septembre

154 545 ex

BONNE FILLE, LA VANILLE



DANS VOTRE GARÇONNIÈRE

Quel bon goût ! Un savon aux proportions réalistes à ranger quand la belle-famille vient à la maison. ■

Savon Zizi vanille, en vente au Passage du désir, 19,50 €. passagedudessir.fr



DANS LE TIROIR DE VOTRE BUREAU

Plus discrètes (et chics) que des Chamallows, on les grignote en douce pour combler un coup de mou entre deux réunions soporifiques. ■

Guimauves à la vanille, Monoprix Gourmet, 3,49 €. monoprix.fr



DANS VOTRE BAIN

Formulation végétale, avec 96 % d'ingrédients d'origine naturelle, pour cette boule colorée et parfumée qui vous donnera encore moins envie de sortir de l'eau. ■

Bombe de bain, Les Délices chez Nocibé, 3,95 €. nocibe.fr



SUR VOS TARTINES

Un brin snobs, les recettes gastronomiques artisanales de Confiture Parisienne se baladent dans les jardins de la capitale. Banane, sucre de canne et citron rencontrent le rhum vanille pour la version Parc Monceau. ■

Confiture Parisienne,
16,90 €. confiture-parisienne.com



DANS VOTRE SAC

En format de poche, ce spray lavant diffuse un délicieux parfum sucré où la vanille est associée à la poire. Sans rinçage, il nettoie, rafraîchit et adoucit les mains. ■

Spray lavant,
Kerzon, 9,50 €. kerzon.paris



DANS VOS GALETTES

J'aime la galette, savez-vous comment ? Quand elle est bien faite avec du beurre dedans ! Si en plus il s'agit de beurre Bordier à la vanille de Madagascar, on fait silence et on déguste. ■

Pain Le Beurre Bordier,
5,90 €, les 125 g. lebeurrebordier.com



DANS VOS CHEVEUX

Mélanger 42 mL de macérat de vanille de Madagascar bio, 7,5 mL d'huile de jojoba et 10 gouttes essentielles d'ylang-ylang. Appliquer sur la chevelure : effet nourrissant et embellissant garanti. ■

Huile de soin, Ladrôme laboratoire,
13,90 €. En vente en (para)pharmacie et en magasins bio.

LLE

La "fleur noire" des Aztèques ne se contente pas de parfumer les glaces et les gâteaux, elle répand ses doux et sensuels effluves dans toute la maison. **PAR JULIE DE LOS RIOS**



DANS VOTRE MACHINE À LAVER

Pour un accord parfait entre la peau et le vêtement, une poudre à laver qui reprend les notes de la fragrance de la maison Eau de Couture. ■

Lessive parfumante Velvet Vanilla,
15 € le litre. eaudecouture.com



DANS VOTRE MUG

Boisson nationale en Afrique du Sud, le rooibos (« buisson rouge » en afrikaans) est apprécié pour ses bienfaits. Très douce et désaltérante, cette infusion sans théine, se boit chaude comme froide. ■

Thé de l'hospitalité,
Terre d'Oc, chez Nature & Découvertes,
11 €. natureetdecouvertes.com



DANS VOS POUMONS

Pour les vapoteurs raffinés, cet e-liquid saveur tabac et vanille sans nicotine. ■

E-liquid Tabac
Vanille Classic Blend n° 5, 14 € les 50 mL. En vente sur jwell-vendome.fr



POUR VOTRE QUATRE-HEURES

Bio, végétal, fait en France et sans sucres raffinés, ce carré de céréales à la vanille cible les femmes enceintes. Sirop d'érable et noix de macadamia ajoutent au plaisir des papilles, et, pour la niaque : vitamine B9 et DHA. ■

Snacks Vanifique,
Jolly Mama, 28 € les 12. jollymama.fr

MARIANNE

15 / 21 septembre

154 545 ex

Déboutonnez-moi

Bonne nouvelle pour les 20% de Françaises dont l'acné perdure à l'âge adulte : ces 6 nouveautés ne laissent aucune chance aux imperfections ! *Marine Boisset*

le masque de pureté

De l'argile blanche et de la menthe aquatique (bio), tant pour prévenir que pour combattre l'acné ! Contenant 15% d'agents hydratants, ce masque en stick pratique, à laisser poser entre 5 et 20 minutes, désincruste les impuretés en douceur et absorbe le sérum pour rendre la peau matifiée et détoxifiée sans la dessécher !

Masque en Stick, 25 g, Klorane, 15,50€.

La crème jackpot

On en rêvait, Filorga l'a fait ! Plus besoin de choisir entre les rides ou les boutons grâce à ce fluide léger qui combine 3 actifs antiâge puissants, comme l'acide hyaluronique à haut poids moléculaire avec un complexe peau nette au zinc et aux acides peeling like.

Age-Purify, Fluide Double Correction, 50 ml, Filorga, 62,90€.

le Perlimpin-pain

Formulé sans savon ni alcool et enrichi en beurre de karité et en huile de jojoba, ce pain lavant apaise les peaux acnéiques asséchées par les traitements et les purifie grâce à l'huile de tea tree et à l'argile verte.

PurTea Tree, Pain Dermatologique Surgras Ladrôme, 6,90€.



Le sérum de nuit

À appliquer le soir sur une peau nettoyée, ce sérum à effet peeling – qui convient aux peaux sensibles – combine de l'acide salicylique, de l'acide glycolique et du niacinamide pour agir la nuit sur les imperfections et sur les marques résiduelles tout en affinant le grain de peau.

Effaclar, Sérum Ultra Concentré, 30 ml, La Roche-Posay, 29,80€.

le tube de la rentrée

Conçu pour les peaux mixtes, ce soin bio à la menthe poivrée et au zinc hydrate, matifie et traite les imperfections en limitant leur récurrence et en évitant la formation de marques. La bonne idée ? Le proposer dans une version écoresponsable qui utilise 97% de plastique en moins que celle en tube classique.

Crème Magnifica, Soin Hydratant Anti-Imperfections, 50 ml, Sanoflore, 22,45€.

L'attaquant de l'intérieur

Parce que l'acné est due à de mauvaises bactéries, SVR a eu l'idée d'agir à la source en régulant le microbiote intestinal avec cette cure de probiotiques enrichie d'un complexe peau nette au zinc, à l'ortie et au sélénium.

Sebiaclear Probiocure, Complément Alimentaire, SVR, 24,90€.

PUBLIC

9 / 15 septembre

140 105 ex



Inscription Connexion Je lis le magazine



marie claire



Mode Beauté Société Culture Célébrités Astro La Suisse Green Rentrée ...

MARIECLAIRE.FR
Mise en ligne le 2 septembre

NC

LE ROUGEINTERDIT GIVENCHY

Marie Claire — Beauté — Soins — Soins du visage

Les articles sélectionnés ci-dessous peuvent faire l'objet d'une rémunération de la part de nos partenaires.

Gestes et produits, le programme "jolie peau" de la rentrée

Par Cécile Guerrier Mis à jour le 02/09/2022 à 12:38



Voir le diaporama
19 photos

Partager



Exposée aux éléments et sollicitée pendant l'été, la peau est souvent sèche et ternie à au retour des vacances. Soins ciblés, gestes essentiels : voici nos solutions adaptées à chacune pour viser un teint lumineux, une peau lisse, nette et ferme à la rentrée.

MARIECLAIRE.FR

Mise en ligne le 2 septembre

NC

LE ROUGEINTERDIT GIVENCHY



LE ROUGEINTERDIT
GIVENCHY

DÉCOUVRIR

Lire

A bottle of Ladrôme Tea Tree anti-acne stick. The bottle is amber-colored with a black cap and a green label that reads "ladrôme LABORATOIRE", "pur tea tree", and "stick anti-boutons Antipustules stick".

15/15 | Stick Anti-Boutons Pur Tea Tree de Ladrôme Laboratoire

Découvrir

A portrait of a woman with dark hair and red lipstick, holding a Givenchy Rouge Interdit lipstick tube.

LE ROUGEINTERDIT
GIVENCHY

DÉCOUVRIR

f p

L'automne en pleine forme

1 LARMECRAN

Spécifiquement formulé pour le confort des yeux secs et fatigués suite à une exposition excessive aux écrans, Larmecran® est un collyre issu de la recherche Théa. Sa formule exclusive associe acide hyaluronique sous forme de sel de hyaluronate de sodium aux vertus hydratante et lubrifiante et Actinoquinol, un agent aux propriétés anti-UV. Larmecran® offre ainsi une action hydratante immédiate et aide à lutter contre les douleurs, les irritations, la fatigue et la sécheresse oculaires.

Larmecran®
Laboratoires Théa
Dispositif médical
classe IIb. Flacon 10 ml,
10€80 en pharmacie



2 VITAMINE D

70% de la population française souffre de carence en vitamine D, selon l'Anses. Ce micronutriment est pourtant essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, notamment pour notre système immunitaire. Hautement dosés en vitamine D3 végétale issue du Lichen, les gummies Vitamine D sans sucres contribuent à l'amélioration de l'absorption du calcium et du phosphore par notre organisme, à l'entretien des os et des dents et à notre fonction immunitaire.

Les Miraculeux, vitamine D sans sucres. Pot de 42 gummies, 23€90 en pharmacie

5 HAPPY DIGESTION

Alliant le Fenouil, l'Anis vert et la Badiane reconnues pour leur action sur le processus digestif à une base de thé Vert qu'on apprécie pour son parfum doux et fleuri, cette boisson a tout pour ravir les amateurs de la douceur de leur santé intestinale. Issue d'une filière de thé équitable, cette référence valorise les groupes de petits producteurs qui récoltent le thé Vert Chun Mee dans les paysages montagneux du Hunan, en Chine, avec une redistribution des richesses plus juste.

The Vert Digestion Jardin Bio étic®. Boîte de 20 infusettes, 2€79, en grandes surfaces



3 Bee Geezzzz

Pour nous aider à fortifier notre organisme au retour du froid, la marque du groupe Lea Nature, bien installée dans ses laboratoires neo-aquitain de La Ruche-elle, a développé ces ampoules Fortifiantes enrichies en Gelée Royale, réel trésor nutritionnel gorgé de vitamines, minéraux, acides aminés et enzymes. À la Gelée Royale vient s'ajouter le Pollen qui contribue à tonifier l'organisme ainsi que de la Propolis qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Ampoules gelée royale fortifiant
Biosens Laboratoire, 10 ampoules saveur Orange, 4€99 en grandes surfaces

4 ANTI-DÉPRIME

On connaît l'épice la plus chère du monde pour ses fantastiques propriétés gustatives mais l'or rouge se distingue aussi par ses bienfaits sur la santé. Grâce à sa richesse en safran, crocine et picrocrocine, il est reconnu pour favoriser la relaxation, le bien-être physique et mental ainsi qu'un bon sommeil. Il contribue à calmer les tensions et l'irritabilité, aidant à maintenir un état d'esprit positif malgré toutes les petites contrariétés qui ne manquent jamais de rythmer notre quotidien !

Extrait de Plante Fraîche Safran ladrôme laboratoire

Flacon 50ml, 23€90 en pharmacie et magasins bio



PLEINIORS MAG
automne

20 000 ex



RITUELS DE BEAUTÉ DANS LE MONDE **LES MEILLEURS À ADOPTER !**

Aux quatre coins de la planète, les femmes ont chacune leurs secrets de beauté, leurs rituels ou contemporaines qui ont fait leurs preuves. Que pouvons-nous leur piquer, et comment

S LE MAGAZINE DE SOPHIE DAVANT
septembre / octobre

250 000 ex

1 À Tahiti Le Monoï, le parfum du paradis

Mondialement connue, l'odeur du monoï incarne les vacances et l'exotisme. Cette huile qui fait partie de la culture tahitienne est d'ailleurs protégée depuis trente ans par une appellation contrôlée. Lisez les emballages afin de vérifier qu'il s'agit bien d'un monoï préparé dans les règles de l'art : des fleurs de tiare cueillies en boutons et macérées dans de l'huile de coprah (noix de coco) pendant dix jours. Les Tahitiens s'en enduisent le corps pour lutter contre le froid lors de la pêche sous-marine. Ils l'utilisent pour réaliser les soins du cordon ombilical des bébés, se masser et, évidemment, comme soin de beauté hydratant. La médecine tahitienne y a recours pour ses vertus nettoyantes et purifiantes. Ses atouts : une hydratation prolongée doublée d'un soin réparateur. Abusez-en pour réhydrater votre peau, qui sera lisse et douce. Comment l'adapter ? Appliquez-le sur cheveux humides, en masque ou sur les pointes. Il apportera brillance et tonicité à votre chevelure. Et pour les hommes, pourquoi pas entretenir sa barbe avec ? À eux, la moustache douce et le poil brillant !

1. Savon Surgras Enrichi au Monoï, **Tiki Tahiti**, 4 € les 130 g 2. Huile Hydratante Monoï au Tiaré, **Tevi Tahiti**, 9,20 € les 120 ml, 3. Eau Solaire Protectrice, **Comptoir des Monoï**, 11,70 € les 125 ml 4. Lait Corporel au Monoï et Tamanu de Tahiti, **Heiva**, 13,90 € les 150 ml. 5. Huile Tradition Nourrissante Monoï de Tahiti, **Yves Rocher**, 14,90 € les 100 ml.



et des produits adorés. Des recettes ancestrales
l'adapter à notre routine ? Par **Lorraine Saint-Paul**

S LE MAGAZINE DE SOPHIE DAVANT
septembre / octobre

250 000 ex

2 Au Royaume-Uni La rose et le maquillage punk

Nous jalousons toutes le teint diaphane et laiteux des Anglaises. Leur secret? La rose. En plus de son parfum délicat, cette fleur possède de multiples bienfaits sur le plan cosmétique: grâce à son action antioxydante, la rose lutte contre l'apparition des rides. Elle hydrate et apporte ainsi de l'élasticité. Elle apaise, ce qui en fait un atout pour les peaux sensibles et réactives. Et donne de l'éclat à la peau. Bref, c'est l'ingrédient miracle à user et abuser sous toutes ses formes! L'Anglaise est aussi une fan du maquillage punk. Elle ose et assume. Avec des crayons pour les yeux, elle encadre son regard de noir ou de couleurs vives. Elle ose les fards pop. Comment l'adapter? Peur de l'effet perroquet ou panda? Choisissez un crayon de teinte vive et mixez-le avec des fards aux tons neutres. Par exemple un vert vif en ras de cils inférieurs et une ombre marron glacé sur la paupière. Ou un bleu vif au milieu de la paupière mobile, marié à du gris souris pour l'extérieur et du gris clair à l'intérieur.



1 2 3 4 5

1. Crème Hydra-Repulpante Source de Roses, **Melvita**, 30 € les 50 ml.
2. Sérum Visage Get Even Rose Oil, **Wishful**, 64 € les 31 ml.
3. Brume Hydratante Rose Instant Hydration Mist, **Fresh**, 25 € les 100 ml.
4. Tattoo Pencil Liner Azurite Blue, **KVD Beauty**, 21 €.
5. Fard à paupières, **H&M**, 6 €.

3 Au Japon et en Corée Le layering, la technique du multicouches

Aucune femme n'est aussi pointue en matière de beauté que la Japonaise et la Coréenne. Leur boîte secrète; le layering. Cette technique consiste à superposer différents produits. Les femmes commencent en général par un double nettoyage, puis une lotion ou une brume pour préparer la peau à recevoir les autres soins. Elles enchaînent ensuite avec les sérums, crèmes et protections UV. Le soir, enfin, elles appliquent des masques... L'avantage: cibler tous les défauts. Les petits inconvénients: il faut beaucoup de temps et un gros budget. Attention aussi à ce que les formules soient compatibles. L'idéal est de les choisir dans la même gamme. Comment l'adapter? Passez au double nettoyage, en appliquant tout d'abord un corps gras qui va décoller le maquillage et les saletés. Rincez puis utilisez un nettoyant qui va laisser la peau vraiment propre, sans l'agresser.

1. Daily Glycolic Cleanser, **Dermologica**, 39 € les 150 ml.
- Pour un effet institut: 2. Crème Douce Désincrustante, 33 € les 75 ml, et Masque Gomme Clarifiant Osmoclean, 38,50 € les 75 ml, **Institut Esthederm**.
3. Huile Démaquillante, 32 € les 95 ml, et Mousse Nettoyante, 25 € les 150 ml, **Oh My Cream**.
4. Nettoyant Enzymatique en Poudre Start Afresh Daily, 22,40 €, et Lotion Essence Hydra-Apaisante, 23,20 € les 50 ml, **Irén skin**.



1

3

4



S LE MAGAZINE DE SOPHIE DAVANT
septembre / octobre

250 000 ex



© LAURENCE LABRIE/FRANK ARCHIVE - SARAH SLEVET/FRANK ARCHIVE - STOCK - PRESSE

BEAUTÉ

4 Au Maroc Une peau douce et nette

Dans ce pays, le hammam est plus qu'un simple soin, c'est une habitude de vie. Les femmes se retrouvent dans ce lieu pour un moment de sororité hors du temps. Une bonne manière de déconnecter et de se ressourcer. Assises dans la vapeur humide et chaude, les Marocaines laissent les pores de leur peau se dilater. Puis elles se gomment au gant de Kessa après avoir appliqué du savon noir qu'elles ont laissé poser une quinzaine de minutes. Enfin, elles s'enduisent d'huile. Celle d'argan, très nourrissante et régénérante, car riche en antioxydants, est parfaite pour lutter contre le vieillissement cutané. Peau de bébé garantie.

Comment l'adapter? On se fait des petites virées au hammam entre amies pour passer un bon moment et recharger les batteries. Pour celles qui ont la peau fine, allez-y une fois par mois maximum. Leur deuxième secret, c'est l'épilation à la cire orientale: un savant mélange de miel, de sucre et de jus de citron. On en fait une petite boule que l'on glisse entre ses doigts pour retirer les poils. Certes, il faut une certaine dextérité et de la pratique pour la manier. Mais, à l'inverse de la cire classique, elle ne brûle pas et se rince à l'eau. Elle peut être utilisée sur toutes les zones du corps. Enfin, elle limite les poils sous la peau et ralentit la repousse. Bref, l'essayer, c'est l'adopter.

1. Huile d'Argan Capillaire, **+HASK chez Monoprix**, 3,50 € les 18 ml.
2. Gant de Gommage Kessa du Maroc, **Aroma-Zone**, 4,95 €.
3. Cire Chaude au Sucre Corps et Visage Naturals, **Laurence Dumont Institut**, 7,30 € les 250 ml.
4. Huile d'Argan, **Ladrôme Laboratoire**, 23 € les 100 ml.
5. Rhassoul Marocain, **Waaam**, 8,90 € les 250 g.



S LE MAGAZINE DE SOPHIE DAVANT
septembre / octobre

250 000 ex

5 Aux États-Unis Une crinière de rêve

On a toutes en mémoire le brushing spectaculaire de la « drôle de dame » Farrah Fawcett, ou celui de Linda Evans, alias Krystle Carrington dans *Dynastie*. Les Américaines sont les expertes incontestées en cheveux. Depuis belle lurette, les bouteilles XXL de conditionneur (aide au démêlage) et de shampooing de qualité trônent dans leur salle de bains. Aide à la coiffure, spray fixateur, brosse chauffante, fer à lisser... Ces psychopates du cheveu propre et bien dompté maîtrisent toutes les techniques pour mettre leur crinière au pas. Comment l'adapter? Choisissez un shampooing de qualité. N'utilisez qu'une noisette par lavage, c'est amplement suffisant, et du coup pas beaucoup plus cher. Mais le résultat vaut le coup. Attention aux conditionneurs si vos cheveux sont fins. Ils alourdissent la chevelure et adieu le volume Farrah.



1. Shampooing et Après-Shampooing Normcore Signature, **Amika** chez **Monoprix**, 19 € les 300 ml chacun.
2. Shampooing Structure Repair, **Maria Nila**, 24 € les 350 ml.
3. Mousse de Coiffage Traitante Nutri Plenish, **Aveda**, 30,50 € les 200 ml.
4. Shampooing Vegan Hydratation, **Cut by Fred**, 36 € les 520 ml.
5. Shampooing Bond Maintenance N° 4, **Olaplex**, 29,50 € 250 ml.



© ISTOCK - LAURENCE LABOREZ/THINK ARCHIVE - PRESSE

6 Et en France alors?

La Française, à l'image de la femme fatale et élégante, met le paquet sur le maquillage. Elle pare ses lèvres de rouge et rehausse son regard avec un mascara bien noir. Qu'il soit mat ou brillant, clair ou foncé, c'est le rouge qui la caractérise. Comment l'adapter? Afin qu'il tienne bien et reste impeccable, gomez délicatement vos lèvres avec un produit prévu à cet effet. Le soir avant de dormir, appliquez un masque de nuit pour les lèvres ou un stick bien gras. Enfin, hydratez-les avec un baume avant de mettre votre rouge. Pour intensifier son regard, la Française choisit un mascara très noir. Le secret: poser une base qui gagnera vos cils et les rendra plus épais. Ne lésinez pas sur le nombre de couches de mascara: effet garanti.



1. Mon Mascara Soin & Volume **P.lab Beauty**, 22 €
2. Mascara Universel à 99,1 % d'ingrédients d'origine naturelle, **Pace**, 28 €.
3. Mascara Volumisant Perfect Strokes Universal, **Rare Beauty**, 23 €
4. Mascara Wonder Volume Thrill Seeker, **Rimmel London**, 10,20 €
5. Rouge à Lèvres Sans Transfert 999 Dior Forever, **Dior**, 45 €
6. Rouge à Lèvres Audacious Lipstick, Charlotte, **Nars**, 32 €.

S LE MAGAZINE DE SOPHIE DAVANT
septembre / octobre

250 000 ex

Nervosité réduite et sommeil réparateur

L'Antinerveux des laboratoires Lesourd® est une solution buvable à base de plantes: le lotier corniculé et le mélilot, qui réduit le stress, favorise la détente et contribue à un meilleur sommeil. En plus de son action, vous apprécierez sa forme liquide qui est facile à absorber: juste quelques gouttes à diluer dans de l'eau ou dans une infusion. Elle permet également une meilleure assimilation, avec un ressenti plus rapide des effets.

• Fabrication française, ACL: 9912263, 8,65 € le flacon à gouttes de 45 ml, en pharmacies et sur Laboratoireslesourd.fr tél.: 01 60 78 93 03.



Ladrôme combat les tiques

Adapté aux adultes et enfants de plus de 6 ans, ce spray futé composé d'un actif naturel issu de l'eucalyptus citronné et d'une association de huit huiles essentielles bio agissant en synergie, a démontré son efficacité répulsive contre les tiques jusqu'à quatre heures. Un bon réflexe à adopter avant toute balade dans la nature.

• Spray anti-tiques Ladrôme laboratoire, 13 € les 50 ml, en boutiques bio.



Peau grasse, imperfections: la solution bio qu'il vous faut!

Voici une crème certifiée bio multi-actions destinée aux peaux mixtes à grasses souffrant d'imperfections cutanées. Bio Acnyl® comprend un complexe de quatre huiles essentielles assainissantes et antibactériennes, deux huiles végétales ciblées – coco pour hydrater sans graisser, apaiser et réparer, jojoba pour réguler le sébum – et cinq plantes – thé matcha exfoliant et purifiant, magnolia de Kobé et thujopsis pour une peau saine, camomille sauvage anti-inflammatoire et cicatrisante, saule blanc pour resserrer les pores. Ajoutez à cela une eau florale d'orange et vous obtenez un soin tonifiant unique à la texture légère et non grasse pour des résultats spectaculaires.

• Laboratoires Scienceéquilibre, fabrication française, 29,80 € le tube de 50 ml, catalogue et commande sur Bioacnyl.fr – tél.: 01 43 65 09 19.



Édition limitée

Pour la première fois, Bernard Cassière propose une édition limitée «Octobre rose» de son Baume démaquillant au camélia. Durant tout le mois d'octobre, il sera proposé dans un élégant flacon orné d'une illustration à la fois très féminine, épurée et moderne avec, bien entendu, l'incontournable ruban rose qui fédère entre elles toutes les marques de cosmétique engagées dans le combat crucial contre le cancer du sein.

• Baume au camélia de Bernard Cassière, 20,90 € le pot de 85 ml, en institut.



Le thé des bergers, la tisane olympienne aux nombreux bienfaits

Proposée par L'Herboristerie Yannick Bohbot, cette plante grecque (*Sideritis scardica*), cultivée sur le mont Olympe et récoltée à la main, possède d'extraordinaires vertus. Six fois plus riche en fer que les lentilles, elle est l'alliée des personnes souffrant d'anémie. Son pouvoir antioxydant est équivalent à celui du thé vert, sans contenir de caféine. Sa teneur en flavonoïdes aiderait à prévenir les maladies cardiovasculaires et à lutter contre le vieillissement cellulaire. Le thé des bergers a un goût très doux, avec une subtile saveur épicée et fruitée. Il se déguste chaud ou froid, à tout moment de la journée.

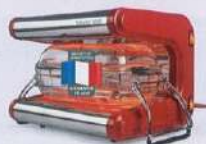
• Vendu en vrac, 4,99 € les 50 g (en ligne exclusivement), L'Herboristerie Yannick Bohbot Herboristerie-yannickbohbot.fr



L'Omnicuseur Vitalité, l'indispensable dans la cuisine!

Cuisiner facilement des repas sains et gourmands au quotidien? C'est enfin possible! Grâce à l'Omnicuseur Vitalité®, un concept unique de cuisson basse température, vapeur et dorage, pour se régaler au quotidien tout en préservant sa silhouette. Ultra-simple, économique, nomade et si pratique! Un appareil «tout en un» pour réaliser de nombreuses recettes de l'entrée au dessert, jusqu'à dix personnes. Un seul plat pour trois usages: préparation, cuisson et service. Le plus performant et polyvalent des appareils de cuisson reconnu par les professionnels de santé, par la presse et plébiscité par le public.

• Créé pour durer: garantie 15 ans, fabrication française, écoresponsable. Plus d'infos sur Omnicuseur.com



Les cônes de houblon, amèrement vôtre!

Du latin *humulus lupulus* pouvant être traduit par «liqueur de malt du petit loup», le houblon s'enracine dans la légende de la bière. Mais cette notion de petit loup nous met également sur une autre voie: les Romains croyaient que le houblon suçait la sève des arbres sur lesquels il poussait, s'attribuant ainsi les vertus de la nature. Lesquelles?

basse Normandie. Mois d'août. Une petite odeur de pipi de chat. Je râle et me plains à mon hôte. «*Ce ne sont pas les chats, c'est le houblon! Bien meilleur à manger qu'à sentir*, me lance-t-elle avec un sourire taquin. *Dommage que les cônes soient trop mûrs à cette période, et très amers. Au printemps, on mange les jeunes pousses, c'est comme les asperges vertes. C'est très bon pour éliminer. Et mon père tenait de son père que ça soignait le scorbut!*»

Il va donc falloir que je cohabite quelques jours avec la gentille plante. L'occasion faisant le houblon, je m'embarque dans des recherches fructueuses à son propos...

Le houblon, plante vivace, pousse en lianes vigoureuses pouvant atteindre 12 mètres de hauteur, dans des milieux frais et humides. Il est répandu au nord de la France, et particulièrement en Alsace, en Europe également, en Asie et Amérique tempérées. Aussi appelée vigne du Nord, il arbore des feuilles dentelées et des fleurs vert pâle disposées en grappes. Les femelles ont la forme de cônes qui pendent à maturité, en septembre-octobre. Ces cônes entrent dans la



fabrication de la bière par décoction et jouent beaucoup sur son goût. Ils sont recouverts d'une résine appelée lupulin. Ce dernier confère aux cônes de houblon deux composantes aromatiques – l'humulène et le myrcène – ainsi que des principes amers comme l'humulone, la lupuline (un alcaloïde) et des flavonoïdes.

Entre sédation et stimulation

Au IX^e siècle, alors qu'il était utilisé en Allemagne pour nuancer le goût et stabiliser la mousse de la boisson précurseur de la bière, le houblon entraînait déjà dans les monastères et les prisons comme calmant de l'éréthisme de leurs pensionnaires. Aujourd'hui, il est reconnu en tant que sédatif du système nerveux, ce que nous précise Iléana Pinot, gérante de l'entreprise familiale France Herboristerie: «*Bien que les essais chez l'homme n'aient été réalisés qu'en associant le houblon à la valériane – une autre plante utilisée traditionnellement contre l'insomnie –, la Commission E (conseil*

PLANTES & SANTÉ

octobre

45 129 ex

scientifique consultatif allemand) et l'Escop (Coopérative scientifique européenne en phytothérapie) ont approuvé l'usage des strobiles (cônes) de houblon pour soulager les troubles nerveux, l'anxiété et les troubles du sommeil. Le houblon opérerait, par extension, sur le système génital, procurant par exemple un soulagement des règles douloureuses, mais aussi sur les inflammations rhumatismales et gingivales. En outre, en régulant les sécrétions acides au niveau de l'estomac, il stimule la faim. Au même titre que pas mal de produits amers, il est recommandé en cas d'anémie et pour accompagner les traitements de l'anorexie, et fonctionne comme un antispasmodique puissant. En médecine chinoise, on dit qu'il stimule et tonifie les axes foie-vésicule biliaire et rate-pancréas-estomac.

« C'est bien, je vais continuer avec la bière alors ! », proclame un ami de ma mère à qui je parle de mes découvertes. Mais attention ! Outre une baisse de libido observée chez les personnes ayant une consommation excessive de houblon (bière et tisane), une forme d'obésité avec gynécomastie (croissance de la poitrine) peut s'installer. Qui plus est, dans les houblonniers, les femmes cueilleuses relatent fréquemment des dérèglements de leurs cycles menstruels, des étourdissements, etc. « Riche en polyphénols, dont certains produisent des effets phyto-œstrogéniques sur l'organisme, c'est une plante qui doit être consommée avec modération », souligne Emelie Tanghe, herboriste au sein des laboratoires Ladrôme, qui propose une teinture-mère bio à base de houblon depuis vingt-cinq ans.

En rentrant de vacances, j'identifie du houblon sauvage près de chez moi, en bord de Seine. J'en cueille un cône, le goûte cru en repensant à mes vacances. Pas fan de son amertume, j'en prélève néanmoins quelques tiges pour les faire sécher et m'essayer plus tard au tressage et à la confection, si j'y parviens, de ma prochaine couronne de Noël. (Voir carnet d'adresses p. 73.)

Émilie Brigand

Recette de mère Nature

Le houblon de toutes les façons



Cônes en tisane

Faire infuser 30 g de cônes dans 1 litre d'eau bouillante, le temps que la tisane soit à votre goût. Attention, le résultat est vite amer, d'où l'ajout fréquent d'autres plantes. À boire idéalement avant de se coucher pour améliorer la qualité du sommeil. Une alternative possible pour les réfractaires à l'amertume : le houblon en gélules.

Cônes en huile essentielle

Quelques gouttes d'HE de houblon en application sur les zones douloureuses pourront calmer vos douleurs inflammatoires. Et sur les poignets, c'est un excellent remède aux difficultés d'endormissement.

Cônes en teinture-mère

20 à 25 gouttes 2 à 3 fois par jour en cure de 3 semaines sont indiquées pour lutter contre les désagréments liés à la ménopause (bouffées de chaleur, douleurs articulaires...). Attention à l'effet sédatif fréquemment associé.

Précaution Si les dosages sont respectés, ces différentes formes ne présentent pas de toxicité. L'emploi du houblon est en revanche proscrit en cas d'antécédent de cancer hormonodépendant ou de traitement en cours.

Et aussi...

En cataplasme Les feuilles de houblon peuvent également vous être utiles. Fraichement écrasées, appliquées en cataplasme sur des abcès ou furoncles, elles pourront accélérer leur résorption.

La farine de houblon Pour donner un petit goût de bière à votre pain, remplacez un quart de votre farine habituelle par de la farine de houblon (fabriquée à partir de cônes de houblon séchés et broyés) dans votre recette de pain préférée. Le résultat sera aussi un peu plus léger !

Le tressage sauvage zéro déchet Pour commencer, optez pour des formes simples : vide-poches, dessous de plats, couronnes... Prélevez des lianes de houblon entre octobre et mars, quand la sève est au plus bas, et coupez-les en brins de 30 cm environ. Une fois séchées au frais (donc durcies), faites-les bouillir jusqu'à ce que vous puissiez les débarrasser de leur première écorce. À froid, tressez, tournez, nouez... Une fois en forme, laissez durcir votre création, puis poncez ou peignez.

Et pourquoi pas... Un oreiller de cônes pour favoriser le sommeil, une préparation à retrouver dans Plantes et Santé n° 193.



Les pellets : un houblon longue conservation

Les pellets de houblon proviennent des cônes débarrassés des tiges, puis broyés et agglomérés en bâtonnets, eux-mêmes sectionnés en petits morceaux. Ils sont surtout destinés aux brasseurs et aux laboratoires, d'autant plus qu'ils sont très faciles d'utilisation. De même composition que les cônes et de mêmes arômes, ils se conservent plus longtemps car ils comportent moins de surface susceptible de s'oxyder. Un produit transformé qui semble assurer un bel avenir au houblon !

PLANTES & SANTÉ

octobre

45 129 ex

C8

Votre bien-être : Nos astuces pour en finir avec les réveils nocturnes !
William A Midi - 23/09/2022

William
à Midi



C8
INÉDIT

Quelle sensation gorge est-elle vraiment confortable?

Découvrez votre ajustement parfait!



Accueil > Le Magazine

7 actifs naturels ultra-efficaces pour apaiser les rougeurs

Article publié le 22/08/2022 à 17:41 par **Agnès Vayne livie17**



Rougeurs, irritations et autres manifestations de la peau sensibles peuvent être traitées avec des ingrédients naturels. Beauté Test vous propose quelques solutions naturelles pour estomper ces rougeurs disgracieuses.

Pour apaiser les peaux réactives à rougeurs, il faut, au préalable, en identifier la cause. Il y a ainsi de nombreuses formes de rougeurs et de nombreuses causes : une réaction allergique, une tendance à la couperose, une irritation, de l'eczéma, différentes sortes de dermites, de l'acné ou un problème de cicatrisation. Dans tous ces cas, il convient d'éviter l'alcool, les parfums, les acides et exfoliants, les savons et lavants trop moussants et donc agressifs. Il s'agit surtout de traiter votre peau avec douceur et prudence. Nous vous proposons donc ici des actifs qui ont fait leurs preuves et que vous pouvez utiliser purs dans des recettes maison (masque, cataplasme, lotions) ou, plus simplement, déjà présent dans un cosmétique tout prêt.

Publicité

LANCEL

PARIS 1676

CABAS



CABAS LUNE



SAC SEAU



SAC RABAT



CABAS



SAC PORTÉ CROISÉ



BEAUTE-TEST.COM

Mise en ligne le 22 août

NC

Huile Végétale Bio - Chanvre - ladrôme Laboratoire



	Atida Santediscount	8.91 € >
	Cococoncenter	9.20 € >
	Amazon Marketplace	9.20 € >
	Nocibé	10.50 € >

Crème Visage - Chanvria



4.2 / 5 4 avis



Prix indicatif : 15.5 €

Aucune offre marchand disponible

Découvrez tous les produits
Crèmes jour/nuit

Découvrez tous les produits
Chanvria



BEAUTE-TEST.COM

Mise en ligne le 22 août

NC