

Vital

JE M'Y METS!

QUEL YOGA POUR MOI?

- * Hatha yoga, Ashtanga, Bikram, Power...
- * 10 raisons de devenir accro

3 CHALLENGES CIBLÉS

TONUS & FERMETÉ!

- 1 VENTRE MUSCLÉ
- 2 FESSES REBONDIES
- 3 CUISSES & JAMBES FUSELÉES

EXCLU!**LE CHALLENGE VITAL**

by **LUCILE WOODWARD**
30 JOURS DE COACHING
pour un corps canon!

ON SE RETROUVE
TOUTES SUR
#VITALCHALLENGE

À DEUX, EN BANDE...

10 TRIPS À VÉLO TROP SYMPAS!

✦ DES ADRESSES TOP
POUR LES ÉTAPES

RUNNING

**COURSES
À OBSTACLES**
C'EST FUN,
C'EST SPORT...

SUR MA PEAU!

Maillots
LES PLUS BEAUX
DE L'ÉTÉ
✦ les plus techniques





MA BEAUTÉ

Soin complet pour la peau, l'aloé vera est un véritable gel de beauté. Il revitalise et embellit tous les épidermes, ternes, desséchés, sensibles ou à problèmes.

par Sophie Pallier



MA BEAUTÉ AU NATUREL L'aloé vera



Crème de soin, shampoing ou lotion, nombre de cosmétiques actuels contiennent de l'extrait d'aloë vera, un grand cactus qui pousse dans le bassin méditerranéen, en Afrique mais aussi sur le continent américain. Très concentré en vitamines et minéraux, c'est un véritable must pour le soin de la peau, à conserver dans sa salle de bains ou dans son sac de sport en raison de ses vertus apaisantes, cicatrisantes, hydratantes, purifiantes et régénérantes.

Qu'est-ce que c'est ?

Vénéralisé comme la « plante de l'immortalité », sa pulpe était utilisée par les Grecs pour soigner les affections de la peau et employée comme gel adoucissant par les Indiens des Caraïbes. Son jus s'obtient à partir de la pression à froid des feuilles. Riche en sucres, en vitamines et en minéraux, ses atouts cosmétiques sont multiples. Excellent hydratant, le gel d'aloë vera permet de compenser les pertes en eau de l'épiderme. Nutritif, il apporte à la peau les vitamines et oligoéléments essentiels à sa santé. C'est aussi un cicatrisant qui stimule la réparation de la peau, et un apaisant qui calme ses inflammations tout en soulageant ses irritations. Enfin, bien que très pénétrant, le gel d'aloë vera crée à la surface de la peau un film protecteur



NOTRE CHOIX



Lait hydratant

Sa texture légère fond sur la peau afin de l'hydrater intensément grâce à de l'aloë vera, de l'huile d'amande douce et un complexe à l'acide hyaluronique. **Lait confort corps Hydra Body**, 16 € (200 ml), Cosmecology.



Gel réparateur

Préparée à partir de jus frais d'aloë vera par simple ajout d'un gélifiant et d'un conservateur naturels, la formule est adaptée à un usage cosmétique. **Gel natif Aloe Vera bio**, 6,90 € (100 ml), Aroma-Zone.

cosmecology
PARIS

HYDRA
BODY



LAIT CONFORT CORPS
COMFORTING BODY LOTION



Crème apaisante

Ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires chouchoutent les peaux irritées et réactives. Sans parfum. **Crème fluide apaisante visage**, 7,95 € (75 ml), Parashop.

Fleurance
nature

GEL ALOE VERA 96%
réparateur et apaisant



Gel calmant Une texture fraîche et non collante pour soulager les sensations d'échauffement et les petits problèmes cutanés. **Gel Aloe vera 96 %**, 14,30 € (150 ml), Fleurance Nature.

Baume à lèvres À base d'aloë vera bio et d'huile de jojoba bio, ce baume au parfum neutre laisse les lèvres douces et souples. **Baume à lèvres Classic**, 2,95 € (4,5g), Lavera.



La recette maison

MASQUE HYDRATATION INTENSE « ALOE & CONCOMBRE » AROMA-ZONE

- 5 g d'huile végétale de concombre
- 6 g d'émulsifiant (Olivem 1000)
- 77 ml d'eau minérale
- 4,8 ml de gel d'aloë vera bio
- 2,3 ml de complexe hydratant Aroma-Zone
- 35 gouttes de fragrance naturelle
- 0,1 g de nacre minérale
- 3 g de conservateur (Leucidal)

Mélangez l'huile de concombre et l'émulsifiant dans un bol (phase A). Versez l'eau minérale dans un autre bol (phase B). Faites chauffer chaque bol au bain-marie à 70 °C. Lorsqu'elles sont à même température, versez lentement la phase B dans la phase A sans cesser d'agiter vigoureusement environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise. Sans cesser d'agiter, placez le bol pendant encore 3 minutes environ dans un fond d'eau froide, afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion. Ajoutez peu à peu le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout. Transférez la préparation dans un pot.

contre le vent, le sel, le soleil ou la pollution. Il est aussi réputé pour retarder l'apparition des taches sur les mains et le visage.

Pourquoi c'est bien pour les sportives ?

Bouclier contre les éléments extérieurs, il est parfait pour protéger le visage et les parties du corps laissées à l'air libre pendant une séance de sport outdoor. Attention, il ne dispense pas de l'application d'une crème solaire de mars à octobre. Après le sport, il saura à merveille traiter la peau afin de simplement l'hydrater et la nourrir, mais aussi l'apaiser en cataplasme ou masque à poser après un coup de soleil. L'aloë vera soulage et cicatrise les petits bobos après le sport, tels que les irritations de frottement, les rougeurs et les égratignures.

Comment faut-il l'utiliser ?

Le gel d'aloë vera peut être appliqué pur sur la peau, ou incorporé soit dans un produit prêt à l'emploi, soit dans un cosmétique fait maison. Toutes les peaux peuvent l'utiliser sans problème sur le visage comme sur le corps. Seules les peaux fines et sensibles préféreront l'appliquer mélangé à quelques gouttes d'huile végétale, car le gel pur tire un peu. Pour une conservation optimale, le gel d'aloë vera, se stocke au réfrigérateur comme un produit frais ; il est à utiliser de préférence dans les 6 mois après ouverture. *



ADRESSES

- Acorelle** : www.acorelle.com
Adidas : www.adidas.fr
Anita : www.anita.com
Aroma-Zone : www.aroma-zone.com
Banana Moon : www.bananamoon.com
Bike'O : www.bikeo-fitness.com
Billabong : www.billabong.com
Biotherm : www.biotherm.fr
Boden : www.boden.fr
Bollé : www.bolle-europe.fr
Boohoo : www.boohoo.com
Brazilian Bikini : www.brazilianbikinishop.com
Canobio : www.canobio.fr
Cébé : www.cebe.com
Cetus Biarritz : www.cetusbiarritz.com
Charlott' Lingerie : www.charlott-lingerie.com
Compex : www.compex.info/fr
Cosmecology :
 en instituts dépositaires Guinot ou Mary Cohr.
Courrèges : www.courreges.com
Dakine : www.dakine.com
DEHA : www.shop.deha.tv
Domyos : www.domyos.fr
EQ Love : www.eq-love.fr
Etam : www.etam.fr
Fleurance Nature : www.fleurancenature.fr
Freya : 0 810 105 240
Gémo : www.gemo.fr
Globber : www.globber.info
Guerlain : guerlain.com
Guinot : www.guinot.com
H&M : www.hm.com
Huit : 02 99 22 76 50
John Master Organics : www.johnmasters.fr
Kérastase : www.kerastase.fr
Kiwi Saint-Tropez : www.kiwi.fr
Lacoste : www.lacoste.com
Lancaster : www.lancaster-beauty.com
Lavera : www.lavera.fr
Ma p'tite culotte : www.maptiteculotte.com
Marionnaud : www.marionnaud.fr
Monshowroom : www.monshowroom.com
N°4711 : www.4711.com
New Yorker : www.newyorker.de
Nuxe : www.fr.nuxe.com
O'Neill : www.oneill.com
Oxbow : www.oxbowshop.com
Oysho : www.oysho.fr
Pain de sucre : www.paindesucre.com
Pamela de Beaumane :
www.pameladebeaumane.com
Parashop : www.parashop.com
Passionata : www.fr.passionata.com
Patagonia : www.patagonia.com
Picture Organic Clothing :
www.picture-organic-clothing.com
Pimkie : www.pimkie.fr
Planetfitness : www.planet-fitness.fr
Princesse K : www.kiwi.fr
Princesse Tam Tam : www.princessetamtam.com
Pronails : www.pronails.fr
Protest : www.protest.eu
Red Bull : www.redbull.com
Rouge Gorge : www.rougegorge.com
Roxy : www.roxy.fr
Sarenza : www.sarenza.com
Schwarzkopf : www.schwarzkopf.fr
Seafolly : www.seafolly.com
Silk'n Silhouette : Darty, Boulanger, La Redoute
Skechers : www.fr.skechers.com
Slendertone : www.slendertone.com
Soraya : www.maillotsoraya.com
Spartoo : www.spartoo.com
Stottpilate : planet-fitness.fr
Tanita : www.tanita.fr
Tati : www.tati.fr
Technogym : www.technogym.com
TomTom : www.sports.tomtom.com
Tribord : www.tribord.tm.fr
Undiz : www.undiz.com
Veet Spawax : www.veet.fr
Victoria's Secret : www.victoriassecret.com
Volcom : www.volcom.fr
Waterform : www.waterform-shop.com
Weleda : www.welada.fr
Zara : www.zara.com