

# Vital

# 10

**SUPER PLANS**  
**NEIGE OU SOLEIL**  
POUR  
VACANCES  
ACTIVES

*“Miracle Morning”*

**LE SPORT LE MATIN**

**(très tôt) ÇA CHANGE TOUT!**

- + d'endorphines
- + de motivation
- + d'effets
- + de plaisir!

**RUNNING**  
**LE FRACTIONNÉ**  
ON S'Y MET POUR  
PROGRESSER

**DOSSIER SPÉCIAL**

**MINCE & MUSCLÉE...**

# JE BOUGE

# ET ÇA SE VOIT!

GRÂCE AUX COACHS DE VITAL!

**NOS SOLUTIONS SUR MESURE**  
**SPORT ET NUTRITION**

+

**Boae**  
C'est décidé  
je monte  
sur le ring...  
avec **Estelle Mossely**

**NATATION**  
**JE VEUX ME**  
**PERFECTIONNER...**  
MANAUDOU,  
BOUSQUET, GILOT  
ME COACHENT

L 12300 - 23 - F: 3,50 € - RD

by **TOP Santé**    

BEL: 3,60€ - ESP: 3,80€ - GR: 3,80€ - DOMS: 3,90€ - ITA: 3,80€ LUX: 3,60€  
PORT CONT: 3,80€ - CAN: 5,50\$ CAN - MAR: 40DH - TOMS: 600 CFP - CH: 4,50F\$ - TUN: 8DTU



# Charbon végétal un actif naturel ultra détox

**Déjà utilisé en Égypte antique pour ses propriétés médicinales, le charbon végétal revient en force. Avec tous les bienfaits qu'il nous offre, c'est sûr, on ne pourra bientôt plus s'en passer !**

par Sandra Collet

**S**onnez les clairons ! Voilà un produit millénaire qui refait surface dans de nombreuses enseignes, essentiellement bio, et qui cartonne, du Japon aux collines hollywoodiennes. Résultat de la combustion à très haute température de résidus végétaux (bois, coques de noix de coco ou de noyau d'olive), la poudre de charbon végétale présente une concentration d'atouts : « C'est un absorbant, un détoxifiant et un purifiant puissant qui capte les polluants et les toxines qui s'accumulent sur la peau », explique Pascale Ruberti, responsable recherche et développement chez Aroma-Zone. Un produit magique !

## Il s'invite partout

Le vrai plus du charbon végétal ? Il peut être dispersé à l'état de poudre dans tous nos produits lavants, car il nécessite tout de même d'être rincé. Comme le précise Pascale Ruberti, on peut en ajouter dans « un gel aqueux, un shampooing, une crème ou un gel douche ». Poreux comme une éponge, il élimine les impuretés et booste l'éclat du visage. Idéal pour les peaux les plus grasses, soumises au stress, mais aussi pour les fumeuses. Il peut également venir au secours de petites infections ou éruptions cutanées locales.

## Point trop n'en faut !

Attention de ne pas avoir la main trop lourde au moment du dosage : une toute petite quantité suffit, car cet actif est très colorant. Par exemple, pour un gel douche de 250 ml, une cuillerée à café suffit ! Et on n'oublie pas d'agiter activement avant usage. Un dernier secret (un peu étrange) : son pouvoir blanchissant sur les dents. On l'applique seul, sans dentifrice, puis on brosse et on rince bien la bouche à l'eau claire, maximum deux fois par semaine. Conclusion : la poudre de charbon... c'est vraiment canon ! \*



## Ma collection 100 % charbon



### Pur

Obtenue par calcination de coques de noix de coco puis activation thermique en présence de vapeur d'eau, cette poudre fine 100 % naturelle peut être utilisée dans nos cosmétiques favoris à l'envi. **Charbon végétal activé, Aroma-Zone, 2,90 € le pot de 30 g.**

### Une éponge

Le matin ou le soir, après le démaquillage, on humidifie cette éponge au charbon de bambou avec un peu d'eau tiède. Puis on nettoie le visage tout doucement.

Résultat : une peau assainie et débarrassée des bactéries. **Éponge konjac au charbon de bambou, Lady Green, 7,95 €.**



### Un masque en poudre

Ce masque vegan pour le visage présenté sous forme de poudre est enrichi en sel de la mer Noire Molokai, en charbon actif, en argile noire et en lait de coco. Un cocktail purifiant, reminéralisant et hydratant au délicieux parfum chocolaté. **Masque Kokoleka, Leahlani Skinskare, 69 €. En exclusivité sur Moncornerb.com**



### Un pain

Ce savon bio fabriqué à la main, aux extraits de charbon et d'arbre à thé, purifie la peau du visage tout en favorisant le renouvellement cellulaire. **Savon vegan charbon et tea tree, Coutiver, 8,50 €. Sur Vegan-mania.com**



## ADRESSES

- Aigle** : aigle.com  
**Amazon Mode** : amazon.fr/mode  
**American Vintage** : monshowroom.com  
**Aquasphere** : aquasphereswim.com  
**Arena** : arenawaterinstinct.com  
**Aroma Zone** : aroma-zone.com  
**Art** : the-art-company.com  
**Avril** : avril-beaute.fr  
**Bershka** : bershka.com  
**Billabong** : billabong.com  
**Black Crows** : black-crows.com  
**Bodytalk** : bodytalk.com/fr  
**Brekka** : brekka.it/fr  
**Cat Footwear** : catfootwear.com  
**Chanel** : chanel.com  
**Dakine** : dakine.com  
**Desert Essence** : desertessence.com  
**Domyos** : decathlon.fr  
**Editions Thierry Souccar** : thierysouccar.com  
**Elan Skis** : elanskis.com  
**Etam** : etam.fr  
**Fabio Salsa** : fabiosalsa.com  
**Fabletics** : fabletics.com  
**Fitbit** : fitbit.com/fr  
**Freya Active** : freyalingerie.fr  
**Fusalp** : fusalp.com  
**Go Sport** : go-sport.com  
**Gore** : goreappareileu/france  
**Helly Hansen** : hellyhansen.com  
**Jean Marc Joubert** : jeanmarcjoubert.com  
**Justfab** : justfab.fr  
**K2** : fr-fr.k2skis.com  
**Kaporal** : kaporal.com  
**Lacoste** : lacoste.fr  
**Lady Green** : lady-green.com  
**LatyWorld** : latyworld.com  
**Leahlani Skinskare** : moncomerb.com  
**Lei 1984** : lei-1984.com  
**Les Mills** : w3.lesmills.com  
**Lexington** : lexingtoncompany.com  
**Life+** : ledlifeplus.fr  
**Liu Jo Sport** : liujo.com  
**Lorna Jane** : lornajane.fr  
**Mango Sport** : mango.com  
**Marika** : marika.com  
**Mephisto** : fr.mephisto.com  
**Merrell** : merrell.com  
**Monshowroom** : monshowroom.com  
**Mou** : mou-online.com  
**Napapijri** : 01 40 15 12 51  
**Nathan Sport** : nathansports.fr  
**Natura Brasil** : naturabrasil.fr  
**Newfeel** : newfeel.fr  
**Odlo** : odlo.com  
**Odylique** : odylique.fr  
**One Piece** : onepiece.fr  
**Only Play** : only.com  
**Oôra** : cache-cache.fr  
**Outshock** : decathlon.fr  
**Oysho** : oysho.com  
**Palladium** : pldmshoes.com  
**Pimkie** : pimkie.fr  
**Protest** : protest.eu  
**PSG** : boutiquepsg.fr  
**Pulpe de vie** : boutique-pulpedevie.fr  
**Pur'Aloe** : puraloe.com  
**Raidlight** : raidlight.com  
**Rossignol** : rossignol.com  
**Roxy** : roxy.fr  
**Rywan** : rywan.com  
**Salomon** : salomon.com  
**Sarenza** : sarenza.com  
**School rag** : school-rag.com  
**Sempar** : sampar.com  
**Shock Doctor** : shockdoctor.com  
**SIRun** : sirun.fr  
**Skechers** : fr.skechers.com  
**Sorel** : sorelfootwear.fr  
**Spartoo** : spartoo.com  
**Speedo** : speedostoreeu.com  
**Tanita** : tanita.fr  
**The North face** : thenorthface.fr  
**Therm-ic** : therm-ic.com  
**Under Armour** : underarmour.fr  
**Vegan Mania** : vegan-mania.com  
**Venum** : venum.com  
**Vero moda** : veromoda.com  
**Victoria** : chaussuresvictoria.fr  
**Wellbox** : wellbox.fr  
**X-Bionic** : x-bionic.fr  
**X-Socks** : x-socks.com  
**Yoga Searcher** : yogasearcher.com  
**Zobha** : zobha.com