

NUMÉRO  
SPÉCIAL

# Enfant

bayard

Juillet-Août 2012 3,90 €

MAGAZINE

LE MAGAZINE QUI GRANDIT AVEC LES PARENTS

## 0-12 ans leur parler de sexualité

comment et quand ?

Ça fait débat



La photo de  
mon bébé sur  
Internet

 Vacances

- Budget : 5 familles à la loupe
- Les colos vues par les parents

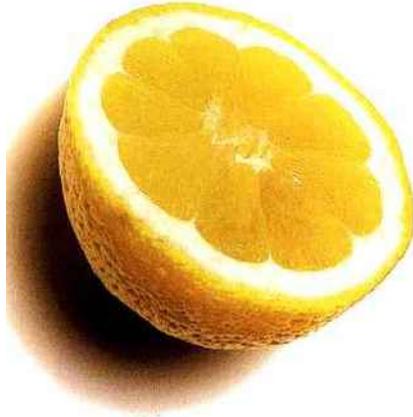
### 15 pages shopping d'été

Jeux d'extérieur + matériel numérique nomade...

M 01641 - 430 - F: 3,90 € - RD



Bien vivre - Beauté



# Beauté fruitée

Aujourd'hui, les fruits poussent dans nos tubes de crème... Phénomène de mode ? Concept marketing ? Pas seulement. De tout temps, les femmes ont utilisé les bienfaits de la nature pour parfaire leur beauté. Zoom sur ces fruits qui nous veulent du bien.



# a

A l'époque des pharaons déjà, les Egyptiennes étaient des adeptes des soins à la fraise. Nous le savons aujourd'hui, les fruits offrent des possibilités variées et c'est pourquoi nous les retrouvons dans nos produits de soins. Mais la demande a évolué. Un lait hydratant, par exemple, ne doit pas se contenter d'hydrater. Il doit aussi faire du bien, stimuler les sens, donner la pêche ou, au contraire, relaxer. Car être belle rime souvent avec l'envie de se sentir bien dans sa peau. La dimension sensorielle d'un produit est désormais aussi importante que son efficacité. Dans cette optique, les fruits, synonymes de vitalité et de gourmandise, ont leur rôle à jouer.

## La révolution des acides de fruits

Les acides de fruits ou AHA (alpha-hydroxyacides) ont pour but de refaire une peau neuve. Déjà utilisés sous la Rome antique, ces précieux actifs sont hydratants à faible concentration et exfoliants à forte dose. Leurs bienfaits sont doubles : « arroser » les épidermes desséchés et effectuer un nettoyage de la peau qui dynamise le renouvellement cellulaire. Attention toutefois, certaines mesures de prudence s'imposent ! S'ils sont les bienvenus sur une peau à tendance grasse, ils peuvent faire tirer ou rougir les peaux sèches et sensibles.

## A l'origine des huiles végétales

Pressées à froid, les graines des fruits libèrent des huiles végétales. Riches en acides gras insaturés – corps gras –, celles-ci contribuent à hydrater notre

peau. Elles pénètrent bien, reconstituent le film hydrolipidique protecteur, adoucissent, assouplissent, régénèrent et tonifient l'épiderme. Elles servent aussi de support aux huiles essentielles, des molécules odorantes extraites des plantes par distillation à la vapeur d'eau. Très concentrées en principes actifs, ces huiles essentielles ne peuvent être utilisées pures. Il faut les diluer dans des huiles végétales avant de les utiliser sur l'épiderme. Parmi les fruits, seuls les agrumes libèrent des huiles essentielles. A leur odeur très agréable, s'ajoutent les vertus revigorantes, tonifiantes du citron vert et de la mandarine, ou bien apaisantes et déstressantes de l'orange amère. Elles entrent dans la composition des parfums dont elles représentent les premiers effluves, appelés aussi « notes de tête ».



**Notre choix**

1. Bain douche framboise bio (Yves Rocher), 5 €.
2. Exfoliant tonique à la pulpe de groseille (Bio Beauté by Nuxe), 13,29 €.
3. Gel douche hydratant-régénérant Planet Spa Himalaya (Avon), 12,50 €.
4. Baume gourmand karité fruits rouges (Emma Noël), 12,17 €.
5. Baume lèvres myrtille bio (Aroma Zone), 4,5 €.
6. Douche macaron cerise griotte (Les Douceurs parfumées, Club des créateurs de beauté), 7,90 €.
7. Savon 100 % naturel (Senteurs du Sud), 5,90 €.
8. Gommage corps cranberry-orange sanguine (Marionnaud), 5,90 €.

se régénérer et favorisent la réparation de certaines lésions de la peau. Autres actifs : le bêta-carotène et la chlorophylle, qui protègent l'épiderme et lui permettent de mieux « respirer ».

**La myrtille** : c'est l'un des fruits les plus riches en antioxydants, en vitamine E et en polyphénols. Elle possède aussi des propriétés antiseptiques et astringentes.

**La grenade** : son tanin protège la couleur des cheveux. Cela augmente la tenue de la coloration, d'où sa présence dans les shampoings pour cheveux colorés.

## Les fruits rouges

**Cassis, cerises, griottes, fraises, framboises,** groseilles, mûres, myrtilles... les fruits rouges ou fruits de bois évoquent d'abord l'arrivée du printemps et de l'été. Ce sont leurs pigments naturels qui sont très précieux pour la peau du visage et du corps. Leurs notes

fruitées parfument aussi délicieusement nombreux soins de beauté.

**Leurs vertus cosmétiques**  
Leur principal atout est une véritable action anti-âge. Ils tirent leurs bienfaits de leur teinte. En effet, les anthocyanes, pigments naturels, aident les cellules à

**Les huiles végétales**  
A partir des pépins de framboise, est extraite une huile très riche en oméga 3 et 6. Les premiers maintiennent l'élasticité de la peau et sont impliqués dans les processus anti-inflammatoires. Ils atténuent les rougeurs et calment les irritations. Les seconds participent à la reconstitution des lipides épidermiques. Ils permettent aussi de limiter les pertes en eau et possèdent des qualités adoucissantes. Les pépins du cassis contiennent aussi une huile hydratante, apaisante et riche en oméga 6. L'huile de pépins de grenade atténue les signes de l'âge, régénère et raffermi.



### Notre choix

1. Huile de douche Oil Therapy (Biotherm), 19,85 €.
2. Nutri-Rich Oil à l'huile d'abricot (Nutrimetics), 59,50 €.
3. Huile sèche sublimateur corps pêche (Dr Renaud), 30 €.
4. Lait nourrissant intensif pour le corps à l'huile d'abricot bio Bioexigence (Club des créateurs de beauté), 17,90 €.
5. Lip gloss I love... mangue & papaye (Douglas), 2,90 €.
6. Baume lèvres abricot bio (Arôma Zone), 4,50 €.
7. Baume d'abricot effet bonne mine (Naturado Bio), 12,75 €.
8. Masque à l'abricot peaux normales à mixtes (Académie), 24,70 € les 8 doses.

# Les fruits « jaunes »

**Abricot, pêche, mangue, melon...** Certes, leur chair sucrée nous attire mais c'est plutôt leur noyau ou leurs pépins qui réservent de belles surprises. Ils renferment des huiles nourrissantes et hydratantes qu'adorent les peaux sèches et très sèches.

### Leurs vertus cosmétiques

**L'abricot :** il est riche en vitamine A, carotène, sucre et minéraux. Astringent, adoucissant et revitalisant, il s'adapte à tous les types de peaux.

**La mangue :** elle contient des actifs

antioxydants et sa pulpe, nourrissante et hydratante, s'emploie sur toutes les peaux.

**Le melon :** il est adoucissant et hydratant.

**La pêche :** elle est stimulante et riche en minéraux.

### Des huiles végétales

L'huile extraite du noyau de l'abricot est riche en vitamine A, en acides poly-insaturés et en minéraux. Elle est hydratante, régénérante et assouplissante. Sa texture légère,

à effet non gras, favorise une bonne pénétration. Elle adoucit les peaux sensibles, éclaircit le teint et donne de l'éclat à la peau. Elle constitue un soin très intéressant pour les peaux sèches. Les graines du melon libèrent une huile riche en oméga 3 et 9 aux propriétés protectrices, adoucissantes, hydratantes, idéales pour les peaux fatiguées et déshydratées. Du noyau de la mangue est extrait le beurre de mangue, très riche en acide gras doté de propriétés nutritives exceptionnelles. Il hydrate et nourrit la peau ainsi que les cheveux très secs et dévitalisés.

## Notre choix

1. Huile de massage fraîcheur tonique (Kneipp). 7,50 €.
2. Gel nettoyant citron vert (Dr Renaud). 20 €.
3. Gel douche et bain Energy Sen (Marionnaud). 12,90 €.
4. Exfoliant tendre citron (The Body Shop). 13 €.
5. Soins sorbet hydratant corps à l'huile essentielle de citron bio (Sanoflore). 11,50 €.
6. Savon extra-pur Summer Grapefruit (Compagnie de Provence). 1,20 €.
7. Soins sans rinçage à la pulpe de cédrat (Klorane). 9,70 €.

# Les agrumes

## Citrons, clémentines, pamplemousses,

bergamotes, limes (citrons verts), mandarines, oranges et cédrats... entrent dans cette grande famille. Les agrumes sont synonymes de vitalité, d'énergie et de fraîcheur, en gels douches, émulsions pour le corps, démaquillants ou amincissants. Les soins visages promettent apaisement et détente.

## Leurs vertus cosmétiques

**Le citron** : riche en vitamine C et en acides de fruits (acide critique), il est à la fois astringent – resserre les pores –,

rééquilibrant, tonifiant, antirides et antitaches. Il convient à toutes les peaux sauf les plus sensibles. Ce fruit est particulièrement indiqué contre les excès de sébum. Ses actions principales sont de purifier, d'adoucir la peau, d'éclaircir le teint. Il redonne vie aux cheveux ternes et fatigués, surtout après une période de stress. Et il fortifie les ongles qui ont tendance à se dédoubler.

**L'orange** : elle détend et apaise. Plus sucrée et astringente que le citron, elle ralentit le vieillissement des cellules et prévient les rides. Hydratante, elle lutte contre le dessèchement de la peau exposée au soleil.

**Le cédrat** : il a la propriété de capter le calcaire de l'eau. Il entre donc dans la composition de soins capillaires pour donner une belle brillance à la chevelure.

## Les huiles essentielles

Elles sont obtenues par pression à froid de l'écorce. Celles de citron et de pamplemousse sont toniques. Leurs vertus astringentes et anticellulite permettent de traiter les peaux grasses et celles qui manquent de fermeté. L'huile essentielle de pamplemousse fait des merveilles sur les peaux congestionnées. Celle d'orange douce revitalise le corps lors de son adjonction à l'eau du bain. En massage, elle agit sur le stress et calme. ●

Monique Fort