

TOP Santé

LE N°1 DES SANTÉ

Trop basse, trop haute
c'est quoi une bonne
TENSION?

ACTU

CANCER

les tout nouveaux
traitements!

2,80 €
1,95 €
Prix mini!

DOSSIER MÉDECINE

PROBIOTIQUES

Immunité, digestion, gynéco...
Rééquilibrer sa flore pour
rester en pleine forme

**ON SE POSE! PREMIÈRE
LEÇON DE MÉDITATION**

Innovation

**SEINS: 2 tailles de plus
sans opérer, c'est possible!**

beauté

**> 6 ERREURS QUI
DONNENT UN
COUP DE VIEUX**

**> 5 SOINS (À FAIRE)
POUR UNE PEAU
RESPLENDISSANTE**

Soulager les lumbagos,
les tendinites... **grâce aux
AIMANTS**

50 NOUVELLES ASTUCES MINCEUR!

- Les pièges à éviter à l'apéro, au barbecue...
- Les aliments antikilos de l'été
- Les gourmandises sans les calories

www.topsante.com

© DIFFUSION INDIVIDUELLE/DMS 2010-2011

L 15911 - 263 - F: 1,95 €



DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 F\$ - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € - GR: 2,95 € - GR: 5,30 €
ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 25 DH - TOM/A: 1150 CFP/\$ - 600 CFP - PORT: CONTI: 5,30 € - TUN: 4,50 DT

soins • à faire soi-même

Belle peau au soleil



Exposée aux UV qui l'échauffent et la déshydratent, notre peau a besoin de soins ciblés. Naturelles et faciles à réaliser, ces recettes permettront de l'embellir et d'entretenir son hâle de la tête aux pieds.

CALY



A. WEINBERGER/MADAME FIGARO; RETOUDI/PLANPICTURE; HALDFARGUETTY; SHUTTERSTOCK; TISSUCRÈRE SAALÉ

**VISAGE
et CORPS**

Huile bronzante à la carotte pour effet bonne mine

IL VOUS FAUT

- 70 g d'huile de carotte
- 30 g d'huile de sésame

PRÉPARATION

- Mélangez les huiles.
- Versez la préparation dans un flacon.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez cette huile bronzante sur le corps ou le visage (de préférence le soir), soit pour obtenir un effet bonne mine immédiat, soit pour sublimer ou prolonger votre bronzage naturel.
- Conservez 6 mois à température ambiante et à l'abri de la lumière.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

▶ L'huile de carotte

On l'obtient par macération de carotte, source de bêta-carotène (provitamine A), dans une huile végétale. Riche en antioxydants, elle constitue un allié précieux pour avoir un teint lumineux: elle affine le grain de peau en favorisant la régénération cutanée. Elle permet de préparer l'épiderme au soleil en atténuant les allergies solaires.

▶ L'huile de sésame

Régénérante et assouplissante, elle apaise les irritations et contribue à maintenir une bonne hydratation. Riche en vitamine E et en sélénium, elle est réputée aussi pour ses propriétés anti-âge et antioxydantes.

Facile à appliquer, l'huile de sésame pénètre vite sans laisser de film gras.



**VISAGE
et CORPS**

Masque-minute au thé noir pour prolonger son bronzage

IL VOUS FAUT

- 4 cuillerées à café de crème neutre pour le visage (ou une crème hydratante basique)
- 2 cuillerées à café de thé noir
- 100 g d'eau minérale

PRÉPARATION

- Faites une infusion corsée, laissez reposer jusqu'à ce qu'elle soit foncée.
- Filtrez, prélevez 2 cuillerées à café.
- Ajoutez à la crème et mélangez bien.

UTILISATION

- Appliquez le masque sur une peau parfaitement propre, sur le visage ou en cataplasme sur le corps.
- Évitez le pourtour des lèvres et le contour des yeux, mais n'oubliez pas d'en mettre sur le cou et le décolleté.
- Laissez poser une dizaine de minutes, puis ôtez l'excédent avec un coton imbibé d'eau tiède.
- Utilisez ce masque immédiatement, car il ne se conserve pas.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

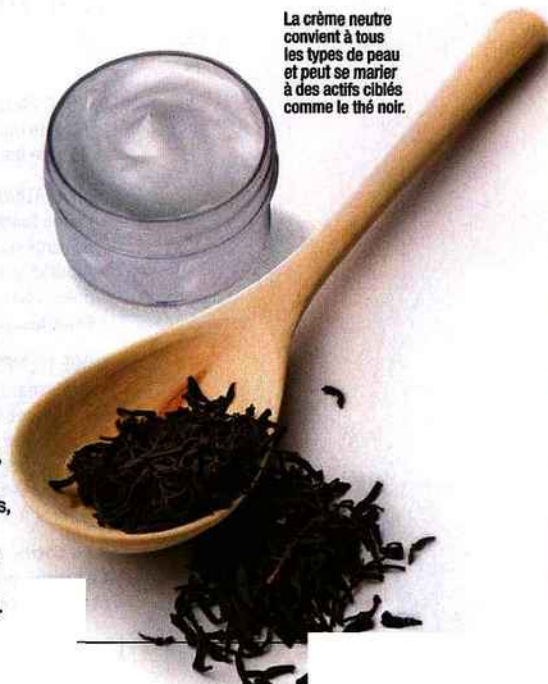
▶ La crème neutre

Elle est dite neutre, car elle se compose uniquement d'une émulsion, sans ingrédient ajouté. Vous pouvez la personnaliser à votre guise en la complétant par des actifs adaptés à votre type de peau (huiles essentielles). Choisissez-la bio de préférence.

▶ Le thé noir

On l'utilise depuis des siècles comme produit de beauté en Asie, où on l'ajoute à l'eau du bain. Il sert à préparer des produits capillaires et des lotions. Le thé noir contient des sels minéraux et des oligo-éléments, ainsi que des vitamines A, B et C. Sans oublier la caféine. Grâce à ses propriétés antioxydantes, il limite le vieillissement et améliore la régénération cellulaire. Ses tanins colorent la peau et les cheveux, en leur donnant une teinte de miel doré.

La crème neutre convient à tous les types de peau et peut se marier à des actifs ciblés comme le thé noir.



soins • à faire soi-même

**VISAGE
et CORPS**

Gel réparateur à l'aloë vera pour réhydrater en profondeur

IL VOUS FAUT

- 77 g de gel d'aloë vera
- 3 g de miel
- 20 g d'huile de calendula

PRÉPARATION

- **Mélangez** le miel avec le gel d'aloë vera à l'aide d'un fouet.
- **Incorporez** lentement l'huile de calendula, en mince filet.
- **Fouettez** jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mettez dans un pot.

MODE D'EMPLOI

- **Appliquez** après les expositions solaires sur une peau propre. Il apaise et fait disparaître rapidement toute sensation de chaleur ou de brûlure.
- **Renouvelez** l'application de produit aussi souvent que nécessaire.
- **Conservez** à température ambiante, 2 mois au maximum.

Le petit +

Il peut aussi être utilisé en cas de brûlure superficielle : appliquer immédiatement et plusieurs fois consécutives jusqu'à ce que la peau ait absorbé tout le gel.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

▶ Le gel d'aloë vera

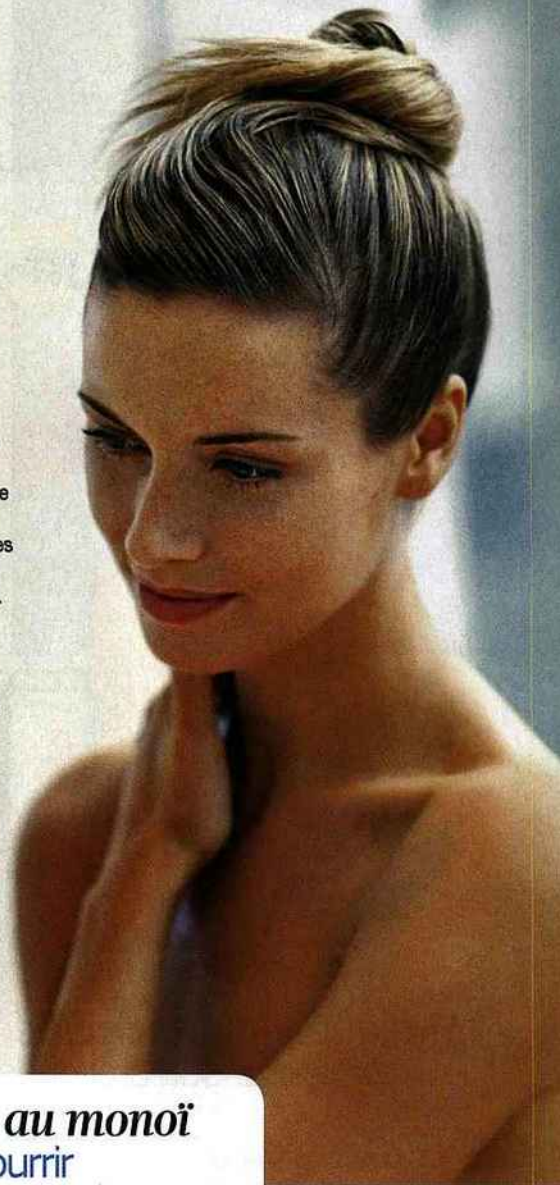
Nutritif et hydratant, il compense les pertes en eau de la peau en lui apportant vitamines et oligo-éléments. Puissant cicatrisant, il stimule la réparation de l'épiderme et accélère la microcirculation. Il soulage les inflammations. Il assure aussi un effet tenseur en stimulant la croissance des fibroblastes (cellules du derme), ainsi que la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique.

▶ Le miel

Il regorge de sels minéraux, oligo-éléments et vitamines, renferme de l'acide formique, des substances antibiotiques et aromatiques. Purifiant, adoucissant, antioxydant, régénérant, hydratant, cicatrisant... c'est un actif polyvalent, donc très intéressant en cosmétique.

▶ L'huile de calendula

Dès le Moyen Âge, on l'utilisait contre les piqûres d'insectes et les morsures. Elle est appréciée aujourd'hui pour ses vertus à la fois apaisantes, antioxydantes, cicatrisantes et adoucissantes.



**CORPS
et CHEVEUX**

Baume fondant au monoï pour assouplir et nourrir

IL VOUS FAUT

- 50 g de monoï
- 45 g de beurre de karité

PRÉPARATION

- **Faites fondre** doucement le beurre de karité au bain-marie.
- **Ajoutez** le monoï une fois que la préparation est devenue homogène.
- **Fouettez**, puis mettez dans un pot.

MODE D'EMPLOI

- **Prélevez** une noisette de produit et massez l'ensemble du corps.
- **Appliquez** quotidiennement pour un bronzage uniforme et durable.
- **Conservez** votre baume pendant 6 mois à température ambiante.

Le + cosméto

Ce baume est idéal pour lisser et faire briller les cheveux.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

▶ Le monoï

Utilisé depuis toujours par les Polynésiennes pour tous les soins de beauté, mais aussi dans la pharmacopée traditionnelle, c'est une macération de fleurs de tiaré (Gardenia tahitensis) dans de l'huile de coco vierge (Cocos nucifera). Avec son parfum de vacances, ce soin nourrit, raffermi et lisse l'épiderme. Et son toucher non gras le rend très agréable à appliquer.

▶ Le beurre de karité

Protecteur et hydratant, il est riche en acides gras, en insaponifiables (agents protecteurs de la peau) et en vitamines A, D, E et F. Il contient aussi un latex naturel qui prévient les allergies provoquées par le soleil.



Offrez des fleurs à votre peau sensible : le souci (ci-dessus) donne naissance à l'huile de calendula et le tiaré, au monoï.

SPÉCIAL
CORPS

Gommage riche au karité pour raviver son hâle en douceur



IL VOUS FAUT

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de beurre de karité
- ½ cuillerée à café de curcuma en poudre
- Du sucre cassonade en poudre

PRÉPARATION

- Faites fondre le beurre de karité avec le curcuma au bain-marie.
- Incorporez l'huile d'olive en fouettant.
- Laissez refroidir, puis introduisez le sucre cassonade jusqu'à ce que le mélange d'huile d'olive et de karité soit complètement absorbé.
- Mélangez pour que la préparation soit homogène et mettez dans un pot.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez ce gommage au karité deux fois par mois en moyenne sur peau humide préalablement lavée.

- Effectuez de petits massages circulaires en commençant par les pieds, puis remontez jusqu'aux hanches. Insistez sur les zones les plus rugueuses: talons, genoux, coudes... Poursuivez l'exfoliation sur le ventre et les fessiers, en alternant des mouvements circulaires larges et de plus petites rotations appuyées.
- Rincez soigneusement à l'eau claire. Séchez-vous en tamponnant avec une serviette en coton doux.
- Conservez 3 mois à température ambiante et à l'abri de la lumière.

Le + cosméto

Le gommage au karité est extrêmement hydratant et convient aux peaux sèches. Sa formule riche et moelleuse laisse la peau douce, souple et bien nourrie. Pas la peine d'appliquer ensuite une crème hydratante.

ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

L'huile d'olive

Choisissez une huile biologique obtenue par pression à froid. Riche en acide oléique, elle possède des propriétés nourrissantes, apaisantes et émollientes, apportant souplesse et douceur à la peau. Elle agit comme un excellent agent cicatrisant. Elle calme et protège après les expositions solaires.

Le beurre de karité

Protecteur et hydratant, il est riche en acides gras et en insaponifiables (agents protecteurs de la peau), mais aussi en vitamines A, D, E et F.

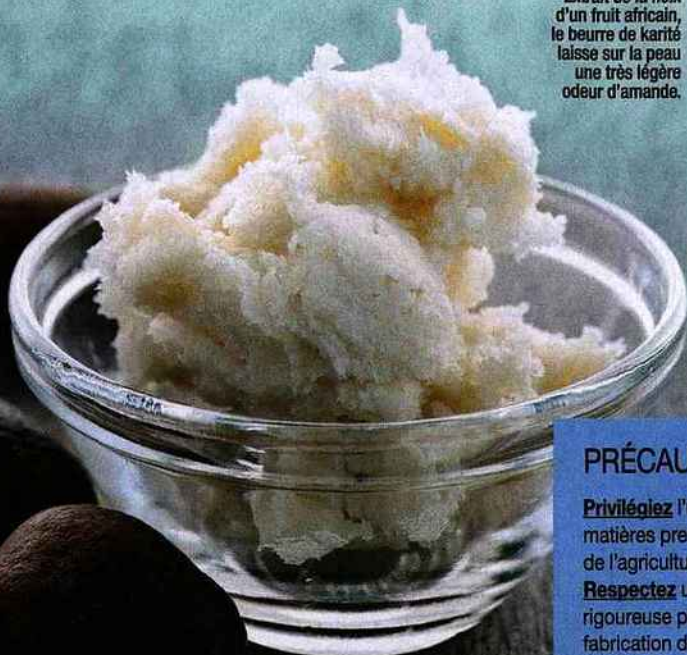
Le sucre

Il agit comme un exfoliant doux et contribue à maintenir une bonne hydratation de la peau.

Le curcuma

Cette épice est dotée de nombreuses vertus. Excellent antiseptique, désinfectant et tonifiant, c'est aussi un puissant cicatrisant cutané. Il est antioxydant grâce à la curcumine. Et il permet de colorer l'épiderme en lui donnant un joli hâle naturel.

Extrait de la noix d'un fruit africain, le beurre de karité laisse sur la peau une très légère odeur d'amande.



PRÉCAUTIONS D'USAGE

Privilégiez l'utilisation de matières premières issues de l'agriculture biologique.
Respectez une hygiène rigoureuse pendant la fabrication des cosmétiques: n'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains. Stérilisez les ustensiles et

les contenants que vous utiliserez, ainsi que votre plan de travail.

Faites un test: appliquez une noisette de produit au pli du coude ou sur le poignet. Après 48 heures, si aucune réaction n'est apparue, vous pouvez utiliser votre soin.

Tous les ingrédients se trouvent dans les magasins bio et sur le site www.aroma-zone.com