

NOUVEAU LE 1^{ER} MAGAZINE DE COURSE À PIED 100% FÉMININ

RUNNING

#25

Octobre / Novembre 2014

SPÉCIAL SHOPPING
Équipée pour l'hiver

ENTRAÎNEMENT

VOTRE PROGRAMME
SPECIAL
CROSS & CORRIDAS

6 **ÉTIREMENTS**
ANTI-MAL DE DOS

POUR **ELLES**

**BIEN CHOISIR
SON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT**

**DIÉTÉTIQUE
TUTTI FRUTTI**
VOTRE BEST OF D'AUTOMNE

BLESSURES
➤ 5 CONSEILS POUR LES ÉVITER
➤ BLESSÉE ? RESTEZ MOTIVÉE !

LA RÉCUP
POUR ÊTRE **AU TOP**

LA FC
(FRÉQUENCE CARDIAQUE)
EST VOTRE
ALLIÉE

L 11870 - 25 - F : 4,95 € - RD



PRIMA

DÉCOUVERTE : BIENTÔT CROSSFIT ADDICT ?



Surface approx. (cm²) : 1310
N° de page : 16-19

Beauté

BIO & COSMÉTO LE BON COMBO

Alors qu'on nous rebat les oreilles avec des conseils pour manger mieux, bio et écolo, on oublie souvent que l'on continue chaque matin à se tartiner le visage avec une crème pleine de composants aux noms étranges... Il est temps de faire le point sur ce qui se passe dans notre salle de bains.

Par Cécile Bertin

LE CHARABIA DES INGRÉDIENTS

Si vous avez un jour eu la curiosité de lire la composition de votre shampoing ou de votre crème hydratante, vous avez tout de suite compris que de toute façon vous n'y comprendriez rien ! En effet, un cosmétique peut contenir de 20 à 50 ingrédients, autant dire une bible impossible à analyser pour une néophyte. Pour résumer, voilà ce que vous trouvez dans un pot ou un tube :

- Environ 1 % de principes actifs, parfois issus du végétal, permettent de garantir l'efficacité d'un produit (vitamines, huiles essentielles). Inutile de vous préciser que c'est ce principe qui est mis en valeur pour vous donner envie d'acheter.
- Entre 80 et 90 % d'excipients essentiellement composés d'eau (70 %) et d'un corps gras (15 %) d'origine végétale, synthétique ou minérale. Ils définissent la qualité, l'efficacité, la texture et surtout l'aspect du produit, ce qui va donner le côté agréable à l'application.
- Les additifs sont là pour conserver au mieux le produit mais aussi le colorer, le parfumer, le faire mousser... Bref vous donner envie de l'acheter et de l'utiliser ! C'est là que se rangent les fameux « p » : phtalates, parabens, phénoxyéthanol, etc.

Le paraben, par exemple, est devenu l'ennemi juré de la femme informée en quelques années. Les premières études cliniques sérieuses sur le sujet prouvant son caractère néfaste ont été publiées il y a une dizaine d'années déjà. Une des plus célèbres est celle menée par le docteur Philippa Darbre de l'université de Reading (Angleterre). Elle démontre un lien entre l'utilisation de produits contenant du paraben et l'apparition d'un cancer du sein chez la femme. Aujourd'hui il est possible de « cartographier » une tumeur, de



Le bon réflexe : lire les étiquettes.

© jessica-walsh.com - flickr

Stigmatisé par des études cliniques sérieuses, le paraben est plus que jamais mis en cause.

l'identifier de façon précise pour la répertorier et ainsi savoir à qui on a à faire pour affiner au maximum le protocole de traitement. Ces nouveaux moyens mis à la disposition des scientifiques permettent aussi d'analyser la nature des tumeurs et dans cette étude, 18 des 20 tumeurs analysées contenaient des parabens. Même si des études complémentaires ont forcément été lancées suite à cette découverte, l'alerte mondiale était donnée. Alors que tous les médicaments sont soumis à une autorisation de

mise sur le marché (avec les ratés que l'on connaît...), les produits que nous nous mettons sur le visage ou sur le corps en sont exemptés. On doit donc entièrement faire confiance aux fabricants qui essaient de nous convaincre qu'une crème va nous faire perdre 10 ans en 8 jours ou 10 cm de tour de cuisse en 15...

LA CHARTE COSMÉBIO, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Offrir des produits finis contenant des ingrédients naturels ou d'origine naturelle prioritairement issus de l'agriculture biologique.
- Exclure les matières premières et les conservateurs sujets à controverses écologiques ou sanitaires.
- Garantir des procédés de transformation et de fabrication non polluants.
- Garantir des produits contrôlés par un organisme de certification indépendant sur la base d'un cahier des charges reconnu.
- Informer les consommateurs de façon claire et objective.



**ON PREND SES
« BIO » PRÉCAUTIONS**

Le plus important, c'est de comprendre ce qui se cache vraiment derrière une appellation. Concrètement, une crème bio doit être issue de produits naturels. Les principes actifs – qui garantissent l'efficacité d'un produit cosmétique sont réellement présents dans un cosmétique dit biologique. Cela peut aller jusqu'à 35 % contre 1 % dans un produit traditionnel (plantes, huiles essentielles...). Les corps gras qui composent les excipients doivent eux aussi être issus du végétal. On retrouve des huiles comme celle d'argan ou d'olive ou des graisses comme celle de karité, par exemple. Les conservateurs doivent être eux aussi naturels tout comme les stabilisants. C'est là que la différence va souvent se faire d'ailleurs : un produit bio ne se conserve pas deux ans ! Pour les additifs les colorants

**Logique :
un produit bio
ne se conserve
pas deux ans !**

seront naturels et les parfums issus d'huiles essentielles biologiques elles aussi (attention ce n'est pas le cas de toutes les huiles essentielles). Mais, parce qu'il y a un mais, cela engendre quelques abus et il faut être vigilante. Avant tout, il faut savoir qu'évidemment les tests sur animaux sont proscrits ce qui ne permet pas de garantir les risques d'allergie. Donc lorsqu'on achète une crème hydratante, on ne se tartine pas généreusement tout

de suite, on teste derrière l'oreille, par exemple, pour vérifier que tout se passe bien. On lit les conditions d'utilisation pour vérifier que par exemple le produit ne se conserve pas au frais après ouverture. C'est un produit vivant, à gérer comme tel.

Aujourd'hui on peut être bio du sol au plafond, du placard au frigo, il est peut-être temps de devenir bio de la douche au lavabo ?

**DIY : ET SI JE FABRIQUAIS
MOI-MÊME MES CRÈMES ?**

Dans la mouvance du home made, vous pourriez être tentée par l'expérience mais attention, n'allez pas croire que ça soit forcément facile et rentable. L'équipement nécessaire et les conditions d'hygiène à respecter ne sont pas simples. Tous les conseils et produits pour vous lancer dans l'aventure sont sur www.roma-zone.com

4 SOINS À SHOPPER ILLICO

24 heures chrono

Ce spray déodorant naturel apporte une protection à la fois douce et efficace pour toute une journée contre les mauvaises odeurs.

Spray déodorant Body Lind, Anne-Marie Börlind, 11 € le spray de 75 ml.

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL DEODORANT SPRAY

BODY
lind

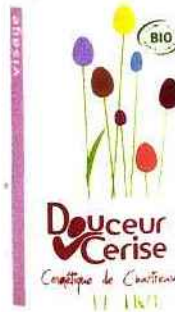
Natural Deo Spray
Natural Deodorant Spray
Spray Déodorant Naturel

Potion magique

De la mélisse, de l'huile de sésame, de l'huile de jojoba, de l'aloès, du beurre de karité, de la cire d'abeille, de la mauve des bois... Tout ça pour notre peau, c'est cadeau !

Soin de jour, Douceur Cerise, 22 € le flacon de 50ml (www.douceur-cerise.com)

Soin
de jour
peaux normales



Lune de miel

Avec 99,97% d'ingrédients d'origine naturelle, cette crème de douche au lait de miel à la mousse riche et onctueuse lave la peau tout en douceur.

Crème de douche au lait de miel bio, Aroma Zone, 3,90 € le flacon de 250 ml.

CRÈME DE DOUCHE

de Miel

RINSANT

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND

ANNEMARIE BÖRLIND



Du baume au corps

Pur et sans eau, le baume de karité pour le corps, fondant et parfumé à la mangue, est riche en actifs naturels pour prévenir l'apparition des vergetures, accroître l'élasticité de la peau et l'adoucir.

Baume raffermissant pour le corps au karité bio et équitable, Karethic, 24,50 € le pot de 100 ml (www.karethic.com).