

SANTÉ

& bien-être

POUR ELLE

BEAUTÉ

► MAQUILLAGE

TENDANCES D'AUTOMNE

► Ma BB crème MAISON

► DITES ADIEU

À VOTRE CELLULITE !

CURE MINCEUR

► *J'opte pour la phytothérapie*

SANTÉ CONNECTÉE

Télémédecine & nouvelles technologies

YOGA

7 POSITIONS pour se déstresser

INFÉCONDITÉ

LES MÉTHODES DE TRAITEMENT PASSÉES AU CRIBLE

+ AVIS D'EXPERT & TÉMOIGNAGE

LES SECRETS DE LA MÉMOIRE

► Quand faut-il s'inquiéter ?

MICRO-TROTTOIR

► Pour ou contre les assistants sexuels ?

PSYCHO

DE L'OPTIMISTE... AU BONHEUR !

TÉMOIGNAGE

MASTECTOMIE

J'ai choisi de poétiser l'image de mon corps

n°11 • octobre-novembre-décembre 2014

L 15096 - 11 - F - 2,80 € - RD



MIEL DE MANUKA
Mon remède naturel

C'EST L'HISTOIRE...
De l'IVG

ORTHOREXIE
L'obsession du « manger sain »

RECETTES
Je cuisine les herbes aromatiques

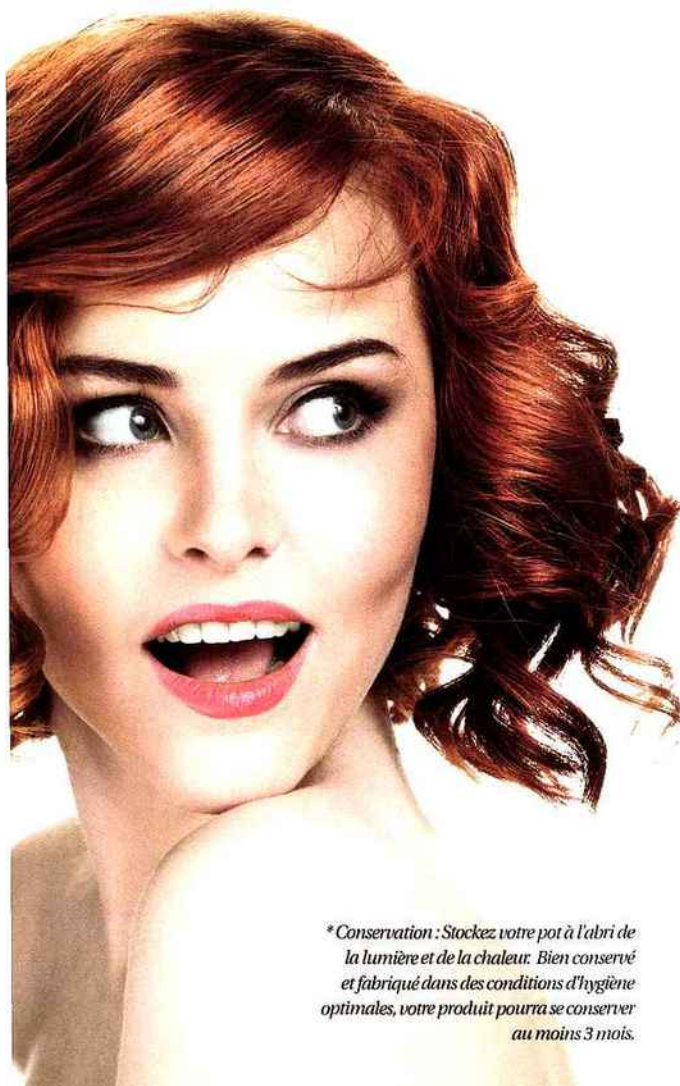


BEAUTÉ

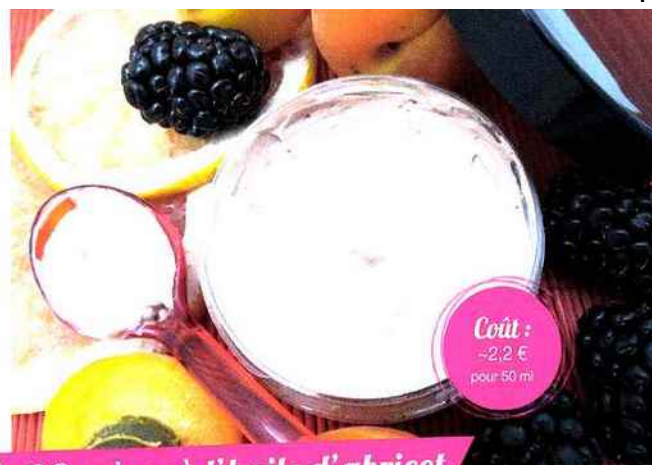
MA BB
CRÈME

Maison

Le retour de la pluie vous donne grise mine ? Octroyez-vous 20 minutes pour confectionner votre BB crème maison ! Tiphania, experte en formulation chez **Aroma-Zone** nous livre trois recettes pour afficher un teint éclatant.



**Conservation : Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur. Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



BB crème à l'huile d'abricot

Matériel :

- ▶ Batteur-mousseur
- ▶ Balance de précision
- ▶ Cuillères doseuses en inox
- ▶ Thermomètre de précision

Ingrédients :

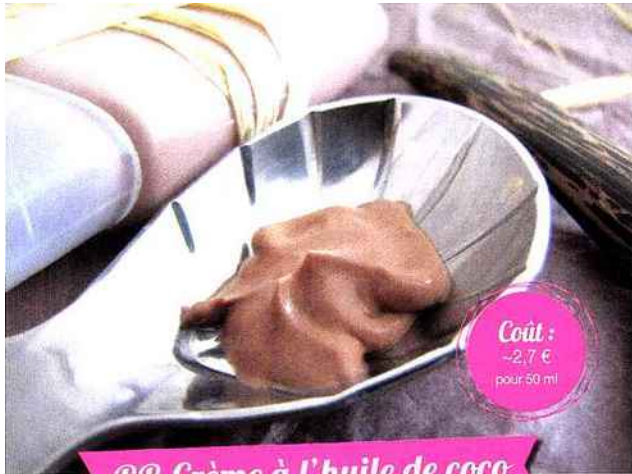
- ▶ Huile végétale d'abyssinie : 2,5 g
- ▶ Huile végétale d'abricot : 5 g
- ▶ Coco silicone : 2,5 g
- ▶ Cire émulsifiante n°1 : 4 g
- ▶ Eau minérale : 21,5 g
- ▶ Hydrolat de pamplemousse bio : 10 g
- ▶ Oxyde de zinc : 1,5 g
- ▶ Oxyde minéral brun : 0,1 g
- ▶ Actif mélanoregul : 0,5 g
- ▶ Actif AHA - acides de fruits : 1,5 g
- ▶ Fragrance cosmétique de mûre sauvage : 0,2 g
- ▶ Mica or : 0,5 g
- ▶ Conservateur cosgard : 0,3 g

Mode opératoire :

- 1 Transférez la **phase A** (huile d'abyssinie + huile d'abricot + coco silicone + cire émulsifiante n°1) dans un bol.
- 2 Dans un autre bol, transférez la **phase B** (eau minérale + hydrolat de pamplemousse + oxyde de zinc + oxyde brun).
- 3 Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70 °C.
- 4 Lorsque les phases sont à la même température, versez lentement et petit à petit la **phase B** dans la **phase A** sans cesser de remuer vigoureusement au batteur pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
- 5 Sans cesser de remuer, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
- 6 Ajoutez enfin la **phase C** (le reste des ingrédients) en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 7 Transférez la préparation dans votre pot.

Utilisation :

Cette BB crème perfectrice unifie, corrige et illumine le teint tout en hydratant la peau. Sa texture mousse légère fond sur la peau.*



BB Crème à l'huile de coco

Matériel :

- ▶ Mini-fouet ou batteur-mousseur
- ▶ Thermomètre digital
- ▶ Balance de précision
- ▶ Cuillères doseuses en inox

Ingrédients :

- ▶ Caprylis (huile de coco fractionnée) : 7,5 g
- ▶ Cire émulsifiante n°3 : 2,5 g
- ▶ Eau minérale : 33 g
- ▶ Extrait concentré de petit houx bio : 2,5 g
- ▶ Oxyde de zinc : 1 g
- ▶ Oxyde minéral jaune : 0,2 g
- ▶ Oxyde minéral marron : 0,15 g
- ▶ Mica bronze : 0,2 g
- ▶ Actif vitamine C : 0,5 g
- ▶ Actif complexe hydratation intense : 1 g
- ▶ Actif acide hyaluronique : 0,2 g
- ▶ Fragrance cosmétique beauty addict : 0,8 g
- ▶ Conservateur cosgard : 0,3 g
- ▶ Acide lactique : 0,1 g

Mode opératoire :

- 1 Transférez la **phase A** (caprylis + cire émulsifiante n°3) dans un bol.
- 2 Dans un autre bol, transférez la **phase B** (eau minérale + extrait de petit houx + oxyde zinc + oxyde marron + oxyde jaune), puis mélangez pour mettre les pigments en suspension.
- 3 Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70 °C.
- 4 Lorsque les deux phases sont à la même température, sortez les bols du bain-marie puis versez lentement la **phase B** dans la **phase A** sans cesser de mélanger vigoureusement pendant environ 3 minutes. Le mélange s'homogénéise.
- 5 Tout en continuant de remuer, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
- 6 Ajoutez enfin la **phase C** (le reste des ingrédients) en mélangeant bien entre chaque ajout. Astuce : laissez reposer environ 15 minutes votre préparation après ajout de l'acide hyaluronique afin que ce dernier se mélange plus facilement.
- 7 Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide de la pipette si nécessaire.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 6,5-7.

Utilisation :

Cette crème alliée de votre peau est un véritable 6 en 1 : unifie le teint, hydrate, protège la peau du soleil et du vieillissement cutané, cache les imperfections et donne un effet bonne mine. En un seul geste votre peau est hydratée, protégée, lissée et moins fatiguée, votre teint est unifié et lumineux.*



BB Crème à l'huile de karanja

Matériel :

- ▶ Mini-fouet ou batteur-mousseur
- ▶ Cuillères doseuses en inox
- ▶ Balance de précision
- ▶ Thermomètre digital

Ingrédients :

- ▶ Huile végétale de karanja bio : 7,5 g
- ▶ Écran solaire : 2,5 g
- ▶ Cire émulsifiante n°3 : 4 g
- ▶ Oxyde minéral jaune : 0,15 g
- ▶ Oxyde minéral marron : 0,05 g
- ▶ Eau minérale : 31 g
- ▶ Actif complexe d'hydratation intense : 0,5 g
- ▶ Actif coenzyme Q10 : 0,5 g
- ▶ Actif mélanorégul : 0,5 g
- ▶ Actif poudre de lumière : 2,5 g
- ▶ Mica cuivre : 0,1 g
- ▶ Fragrance cosmétique moorea : 0,5 g
- ▶ Conservateur cosgard : 0,3 g

Mode opératoire :

- 1 Transférez la **phase A** (huile végétale de karanja + écran solaire + cire émulsifiante n°3 + les oxydes) dans un bol.
- 2 Dans un autre bol, transférez la **phase B** (eau minérale).
- 3 Faites chauffer séparément au bain-marie les deux phases à 70 °C.
- 4 Lorsque les deux phases sont à la même température, sortez les bols du bain-marie puis versez lentement la **phase B** dans la **phase A** sans cesser de remuer vigoureusement pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
- 5 Sans s'arrêter de remuer, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ (utilisez le mini-fouet si l'émulsion devient trop épaisse).
- 6 Ajoutez progressivement la **phase C** (le reste des ingrédients) en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 7 Transférez la préparation dans votre pot.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 6-6,5.

Utilisation :

Avec cette BB crème, votre teint est parfait et votre peau est lumineuse et protégée en un seul geste.

Précaution : l'huile de karanja étant très active, faites systématiquement un test dans le pli du coude avant toute utilisation.*



CARNET D'ADRESSES

- 3M** - www.solutions.3mfrance.fr
3CHENES - www.3chenes.fr
AGETI - www.agetit.fr
APOLLONIA DENTAIRE - www.apolloniadentaire.fr
ARCANCIL - www.arcancil.com
AROMA ZONE - www.aroma-zone.com
AVÈNE - www.eau-thermale-avene.fr
BAREMINERALS - www.bareminerals.fr
BIO PLANÈTE - www.bioplanete.com
BOBBI BROWN - www.bobbibrowncosmetics.fr
BONACURE - www.schwarzkopf-professional.com
CLARINS - www.clarins.fr
CLEMASCIENCE - www.clemascience.com
COLGATE - www.colgate.fr
COMPTOIR DES LYS - www.comptoirdeslys.com
COMPTOIRS & COMPAGNIES
www.comptoirsetcompagnies.com
DESSANGE PARIS - www.dessange.com
ELMEX - www.gaba.fr
ESTÉE LAUDER - www.esteelauder.fr
FLEURANCE NATURE - www.fleurancenature.fr
FLUOCARIL - www.fluocaril.fr
FRANCK PROVOST - www.franckprovost.com
FRDP - www.frdp.fr
GARANCIA - www.garancia-beauty.com
GARNIER - www.garnier.fr
HACHETTE PRATIQUE
www.hachette-pratique.com
IFJS - www.ifjs.fr
INDEMNE - www.indemne.fr
JOHN FRIEDA - www.johnfrieda.fr
KÉRASTASE - www.kerastase.fr
KREATIV DENTAL - www.kreativdentalclinic.eu
L'ORÉAL PARIS - www.loreal-paris.fr
LA ROCHE-POSAY - www.laroche-posay.fr
LABELL PARIS - www.intermarche.com
LABORATOIRE MEDIÉCOS - www.medicos.com
LADURÉE - www.sephora.fr
LISANDRA - www.laboratoire-lisandra.com
MARC JACOBS - www.sephora.fr
MEDIÉCOS - www.medicos.com
METABOLIC PROFIL - www.metabolic-profil.fr
NARS - www.narscosmetics.fr
NOCIBÉ - www.nocibe.fr
O.PI - www.opi-france.com
ORAL B - www.oralb.fr
PALMER'S - www.palmers-france.fr
PAUL & JOE - www.paulandjoe.com
PHYT'S - www.phyts.com
PIERRE FABRE - www.pierre-fabre.com
QUINTESENS - www.quintesens-bio.com
SALON DE LA PISCINE - www.salonpiscineparis.com
SANOGYL - www.sanogyl.fr
SCHWARZKOPF - www.schwarzkopf.fr
SENSODYNE - www.sensodyne.fr
SEPHORA - www.sephora.fr
SIGNAL - www.missionsignal.fr
SISLEY - www.sisley-paris.com
SOLIDEA - www.solidea.com
TERAXYL - www.teraxyl.fr
THERMES NÉRIS - www.thermes-neris.com
TOO FACED - www.sephora.fr
URBAN DECAY - www.sephora.fr
URIAGE - www.uriage.com
VADEMECUM - www.vademecum.fr
VAN CLEEF & ARPELS - www.vancleefarpels.com
VICHY - www.vichy.fr
PORTRAIT
MONOBOOB PROJECT - emiliemarsollat.wix.com