

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES DE SANTÉ*

Vu à la TV

NOUVEAU!
3 grands dossiers

- BIEN-ÊTRE
- NUTRITION
- MÉDECINE

DOSSIER MÉDECINE

CHOLESTÉROL

- Comprendre ses analyses
- La bonne alimentation
- Tous les traitements

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!



28 RECETTES ANTI-GRIGNOTAGE

pour perdre du poids sans avoir faim!



Les idées d'encas SOS

Les astuces pour ne pas craquer

ACTU
SURPOIDS
L'ENVIE DE SUCRE, UNE MALADIE QUI SE SOIGNE!

DOSSIER BIEN-ÊTRE

BIEN DORMIR AU NATUREL

Ce qui a fait ses preuves en homéo, phyto...

La meilleure façon de maigrir!

3 PLANS MINCEUR SUR MESURE!

3 lectrices ont testé

- ✓ GROS APPÉTIT
- ✓ APRÈS BÉBÉ
- ✓ ARRÊT DU TABAC

www.topsante.com

L 15911 - 289 - F: 2,80 € - RD

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH2012-2013
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € - GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €
LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT. CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



soins beauté • ENVIE DE NATURE

Le géranium corrige l'excès de sébum des peaux grasses et réduit l'inflammation responsable des boutons. **Il favorise la bonne cicatrisation et calme aussi les sensations d'inconfort.**

EAU FLORALE DE GÉRANIUM

un soin rééquilibrant

Connaissez-vous le vrai géranium ? Il ne faut en effet pas le confondre avec ce qu'on appelle communément géranium, en fait du pélagonium qui pousse facilement sur les balcons ! C'est à la fin du XVI^e siècle que le géranium fait son apparition en Europe. Son parfum suave, proche de celui de la rose, a rapidement conquis le monde de la parfumerie pour en devenir un ingrédient incontournable. Avec plus de six cents variétés, c'est le géranium Bourbon qui est le plus apprécié en cosmétique pour sa fragrance plus prononcée. Et, contrairement à ce que l'on pourrait imagi-

ner, ce n'est pas la fleur qu'on distille pour réaliser l'hydrolat (eau florale), mais les feuilles, ainsi que la tige, qui sont gorgées de principes actifs. Astringent et antiseptique, le géranium rééquilibre la flore cutanée perturbée par un excès de sébum. Très doux, il soulage les irritations. Cette eau florale est le plus souvent commercialisée pure. Et grâce au faible coût et à la facilité de production du géranium, les marques en profitent pour mettre également de l'huile essentielle dans les soins, afin qu'ils bénéficient d'une plus grande concentration en actifs.

FANNY BLANC

Apaisant pour la peau et... l'esprit

Grâce à sa teneur en esters terpéniques (des actifs), le géranium a une action calmante. Il atténue les douleurs et les inconforts cutanés. Apaisant, il bloque la réaction en cascade, responsable des rougeurs et des tiraillements caractéristiques de l'inflammation. Ses sesquiterpènes (molécules actives) favorisent la régénération cellulaire. Légèrement hémostatique, son eau florale se vaporise sur les petites plaies pour en accélérer la cicatrisation.

« Très appréciée, son odeur est utilisée dans les soins estampillés "bien-être" pour chasser le stress et dénouer les tensions », ajoute Catherine Apolinario, experte en matières premières végétales. On la retrouve souvent associée à l'huile essentielle ou à l'hydrolat de camomille, connue pour relaxer l'esprit. Enfin, la fleur a la réputation d'éloigner les moustiques. Pour éviter les piqûres nocturnes, il suffit d'appliquer directement l'hydrolat sur la peau, avant de se coucher.

Merci à Catherine Apolinario, experte en matières premières végétales chez Aroma-Zone

Purifiant et tonifiant

L'eau florale de géranium nettoie l'épiderme en éliminant l'excès de sébum, sans décaper. « C'est justement parce qu'il retire uniquement l'excédent qu'il garantit un bon équilibre cutané, en préservant le savant mélange d'eau et de lipides, précise Catherine Apolinario. Son huile essentielle, présente sous forme de traces dans l'hydrolat, a des propriétés antifongiques sur la peau. »

En perçant la membrane cellulaire des champignons, elle entraîne leur élimination. « Antibactérien, le géranium s'attaque également aux

bactéries, qui sont fréquentes sur les peaux à problèmes et responsables de l'apparition de boutons et de leur inflammation », ajoute Catherine Apolinario. Astringent, il resserre le maillage tissulaire et les pores souvent dilatés par le flux de sébum qui a du mal à s'évacuer. Dès l'application, l'hydrolat tonifie et améliore ainsi l'aspect des zones à problèmes. C'est pour ces qualités que l'huile essentielle est très appréciée dans les soins pour peaux grasses ou dans les shampoings pour cuir chevelu irrité ou présentant un excès de sébum.

UN ALLIÉ MINCEUR

De récentes études ont permis de découvrir de nouvelles propriétés du géranium. Des cellules végétales, situées dans les feuilles, contiennent en effet un peptide (peptide atrial natriurétique) qui joue un rôle clé dans la minceur. Cette molécule déclenche le mécanisme de lipolyse, qui brûle les graisses afin de fournir du carburant à l'organisme. Cette découverte a été utilisée par la marque Clarins dans son dernier soin minceur, où elle renforce l'action déstockante de la caféine...



On vous conseille

1 CALMANTE BIO
Cette brume d'eau florale de géranium d'origine bio se vaporise facilement là où on le souhaite grâce son format spray, très pratique.
Eau florale de géranium bio, Florame, 8,80 € les 200 ml.

2 PURIFIANT
Ce shampooing assainit le cuir chevelu et soulage les sensations d'échauffement grâce à l'huile essentielle de géranium. Texture douce et sensation de fraîcheur garanties.
Shampooing Chantilly, Huygens, 22,88 € les 500 ml.

3 TONIQUE
Cette lotion parfait en douceur le démaquillage des peaux mixtes à grasses et soulage les irritations grâce à l'eau florale de géranium.
Lotion tonique riz & romarin, PAI, 36 € les 50 ml.

4 ANTI-GRAS
La caféine est associée à d'autres actifs, dont l'extrait de géranium, afin d'éliminer plus facilement le gras incrusté, et aussi freiner sa réapparition.
Lift Minceur anti-capitons, Clarins, 49 € les 100 ml.

5 MULTI FONCTION
Cette eau florale s'utilise aussi bien sur le visage, le corps, les cheveux, que pour parfumer une salade de fruits rouges...
Hydrolat pur de géranium bourbon, Aroma Zone, 5,50 € les 100 ml.

6 DÉTENTE
Ces sels de bain issus de la mer Morte sont enrichis en huiles essentielles de lavande, bergamote, encens, orange et géranium, pour apaiser.
Sels de bain bio Lâcher Prise, Natures & Découvertes, 14,95 € les 530 g.