

# TOP Santé

LE N°1 DES MAG

NUMÉRO A NE PAS RATER!

## ARTHROSE

LES SOLUTIONS NATURELLES QUI SOULAGENT!

**ANTI-AGE**  
Du nouveau contre les taches

**ANTIFATIGUE**  
**SOS** maquillage

**BRONCHIOLITE DES PETITS**  
Les bons réflexes à connaître

DOSSIER NUTRITION

### BIEN MANGER SANS GROSSIR

- Les meilleurs aliments **antifringales**
- 7 jours de menus **antidépresse**

MÉDICAMENTS, HOMÉO, PHYTO, SUPER-ALIMENTS

# EN PLEINE FORME TOUT L'HIVER!

✓ On se soigne    ✓ On se retape    ✓ On se booste

**• BRONCHITE**  
**• ANGINE**  
**• LARYNGITE**  
- Les meilleurs traitements  
- A quel moment consulter

**• RHUME**  
**• GASTRO**  
**• GRIPPE**  
Le guide de l'automédication

**LE PLEIN DE VITAMINES**  
Nos super-recettes aux agrumes  
**+ LE BANC D'ESSAI** des vitamines en pharmacie

www.topsante.com

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2013-2014

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 F5 - 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

L 15911 - 291 - F : 2,80 € - RD





soins beauté ● ENVIE DE NATURE

# Le lin

## hydratant & fortifiant

Enfouis au cœur des graines et des fleurs, **les actifs de cette belle plante nourrissent les peaux assoiffées, ont des propriétés anti-âge, donnent du corps aux cheveux fins...**

Lorsqu'on pense au lin, on pense au tissu... Pas étonnant car, depuis l'Égypte ancienne, ses fibres servent à confectionner des vêtements. Dans la Bible, on trouve même de nombreuses références à cette matière. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le coton américain fait son apparition et... détrône le lin. Mais cette petite fleur bleue a bien d'autres usages. Avec les graines de ses fruits, on fabrique une farine utilisée en pharmacie pour réaliser des cataplasmes, notamment contre les douleurs musculaires, le mal de dos... On en extrait aussi une huile qui permet, entre autres, de protéger et de renforcer le bois.

En cosmétique, on retrouve des extraits de graines de lin dans des soins adoucissants, hydratants ou reconstituants, choisis pour leurs propriétés filmogènes. « *La fleur de lin, qui n'a pourtant pas de parfum particulier, est souvent présente dans des gels douche, afin d'apporter une caution de douceur aux produits* », précise Bernard Fabre, phytochimiste. Cette plante s'offre ainsi une nouvelle jeunesse dans les rayons beauté : elle entre dans la composition de soins pour le visage et dans celle de produits pour les cheveux.

**FANNY BLANC**

Merci à Bernard Fabre, phytochimiste, responsable du laboratoire des produits végétaux pour Klorane.

### Des vertus nutritives

Les graines de lin sont riches en polyholosides (sucres complexes), qui ont la particularité de retenir l'eau dans la peau. Elles contiennent également des mucilages, des substances épaisses qui restent en surface pour colmater les brèches de l'épiderme. L'huile extraite de ces graines se polymérise au contact de l'air. « *C'est-à-dire qu'elle durcit et forme un film protecteur en surface* », explique Bernard Fabre. Elle va recouvrir les trous de la couche cornée fragilisée, qui retrouve son imperméabilité, et donc freiner sa déshydratation. « *Sur l'épiderme, elle laisse une enveloppe soyeuse avec un toucher très doux et agréable* », poursuit notre expert. En reconstituant la barrière hydrolipidique de la peau, le lin apaise, en même temps, les sensations d'irritation et d'inconfort. Émoullit, il assouplit les tissus et soulage les tiraillements dus à une réaction inflammatoire.



## Une action raffermissante

Le lin donne au visage plus de densité, de « pulpeux ». Il stimule la synthèse des glycosaminoglycane, dont l'acide hyaluronique. Ces macromolécules essentielles retiennent l'eau dans les différentes couches de la peau à la manière d'une éponge. Grâce à elles, le matelas de soutien est comme regonflé et son élasticité est améliorée. Le lin forme aussi une pellicule protectrice autour du collagène, ce qui le préserve de l'oxydation et des autres dégradations. Il retarde ainsi le relâchement cutané dû au vieillissement des tissus. Ces propriétés redensifiantes ne sont pas réservées au visage : il permet aussi d'étoffer une chevelure trop fine. « Ses muclages sont précieux pour épaissir et gagner les cheveux », ajoute Bernard Fabre. En effet, ils entourent la fibre pour augmenter son diamètre. Et comme ils se rigidifient, ils apportent de la tenue et de l'ampleur au cheveu, un peu comme un tuteur. Moins filasse, la chevelure est alors plus facile à coiffer et retrouve de sa superbe.



### ON VOUS CONSEILLE

#### 1 CONCENTRÉ ANTI-ÂGE

Il contient un extrait de graines de lin et de jus de bouleau, à mélanger dans sa crème de jour pour avoir en plus une action raffermissante et redensifiante. **Bio-remodelant, Aroma-Zone, 5,50 € les 10 ml.**

#### 2 COIFFANT DOPANT

Le silicate s'associe à un extrait de fibres de lin pour décoller les racines et donner du volume à la chevelure dans ce soin qui s'utilise après le shampooing. **Soin sans rinçage aux fibres de lin, Klorane, 8,90 € les 125 ml.**

#### 3 SHAMPOOING FIXANT

Une formule enrichie en huile de lin protectrice et en baies d'açaï pour leurs qualités nutritives qui préservent aussi l'éclat de la couleur. **Shampooing fortifiant Color Resist, Fructis Garnier, 2,90 € les 250 ml.**

#### 4 COMPLÉMENT RÉPARATEUR

Des gélules à l'huile de lin pour combler nos éventuelles carences en acides gras oméga-3. **Huile de lin, Solgar, 34,90 € les 100 softgels.**

#### 5 DÉO APAISANT

Il contient de l'huile de lin bio pour soulager et apaiser la zone sensible des aisselles. Sans sels d'aluminium ni paraben, il ne laisse pas de traces blanches. **Déodorant Pureté de lin, Sanoflore, 7,30 € les 50 ml.**

#### 6 MASQUE NOURRISSANT

À base de beurre de karité, d'amande et de graines de lin, il répare les brèches des cheveux et favorise leur nutrition. **Masque Haute Nutrition amandes & graines de lin, Korres, 19,90 € les 125 ml.**

### TOP INFO

#### Des bienfaits aussi pour la santé...

Si cette plante a de nombreuses vertus en application locale, elle est aussi très intéressante quand elle est prise par voie orale. Car ses graines sont très riches en oméga-3, surtout en acide alpha-linolénique. Cet acide gras essentiel n'est pas fabriqué par l'organisme. Or, il consolide la barrière cutanée et favorise l'hydratation de la peau. Il a également un effet bénéfique sur le moral. Enfin, les qualités hygroscopiques du lin (il absorbe l'eau) facilitent la digestion et aident à lutter contre la constipation. C'est pourquoi on lui prête, en plus, des propriétés amincissantes.