

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

**NOUVEAU!**

**Top Santé**

+  
D'INFOS  
PRATIQUES

+  
D'ACTUALITÉS

+  
DE MÉDECINES  
DOUCES

ON PROFITE  
DES **SUPER**  
**ALIMENTS!**

- anticancer • anti-âge
- anti-infectieux

**DUKAN** revient  
avec une méthode  
express! Explications.

LE GRAND DOSSIER

**NOS JAMBES  
EN BONNE SANTÉ**

Les meilleures solutions  
aux lourdeurs, varices, phlébite...

TOP /  
Santé



**31**

nouvelles  
recettes

**100%  
DÉTOX**

+ astuces + aliments



LE NOUVEAU  
programme ciblé

**CELLULITE  
& PEAU D'ORANGE**

SOINS QUOTIDIENS + MENUS  
+ RÉFLEXES GAGNANTS

**3 STRATÉGIES pour  
s'en débarrasser!**

www.topsante.com

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013  
50 € - GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €  
CFF: PORT/CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

L 15911 - 285 - F: 2,80 € - RD





soins beauté • CHEVEUX

# Henné mode d'emploi

Recette ancestrale, cette poudre végétale colorante s'adresse à toutes celles qui souhaitent colorer leurs cheveux plus naturellement. **Mais le henné ne s'utilise pas comme une coloration classique.** Petit rappel pour éviter les mauvaises surprises avant de vous lancer.

Végétal, totalement naturel, le henné permet de sublimer (presque) toutes les chevelures. Très utilisée dans les pays du Maghreb, cette poudre colorante ne réalise pas de transformations radicales. Dépourvu de produits d'oxydation et de pigments de synthèse, le henné n'agit pas comme une coloration classique : les résultats obtenus seront donc moins visibles et plus subtils. Il est idéal si l'on souhaite foncer sa chevelure d'un ou deux tons ou la rehausser d'un reflet naturel. Enfin, il est nécessaire de suivre quelques règles simples, mais essentielles, afin d'éviter les déceptions. ■

SOPHIE PATTIER

## Il colore et traite le cuir chevelu

**vrai.** Le henné fait partie des colorations dites végétales. Dépourvu d'additifs chimiques comme l'ammoniaque ou le peroxyde d'hydrogène (substances souvent présentes dans les colorations traditionnelles), il permet à la fois de traiter le cuir chevelu, de gagner le cheveu et de le teinter. Il est efficace notamment sur les cuirs chevelus gras, car il réduit l'excès de sébum et l'apparition de pellicules. Il est idéal pour « doper » les cheveux fins en manque de matière. Enfin, il colore de manière très naturelle, sans démarcation ni effet de racines contrastées, en s'estompant avec le temps, au fil des shampooings.

## Il éclaircit la chevelure

**faux.** Contrairement à une coloration chimique, il ne peut éclaircir les cheveux, mais seulement les foncer, tout en lui apportant des reflets et de la brillance. Le henné ne couvre pas les cheveux blancs, car il enrobe la fibre capillaire en surface, sans pénétrer à l'intérieur des écailles. Plus on a de cheveux blancs, moins le résultat est esthétique. Au-delà de 30 % de cheveux blancs, il est déconseillé d'utiliser ce type de coloration, car le résultat risque d'être décevant.

## C'est une plante

**vrai.** Il s'agit d'un arbuste (*Lawsonia inermis*) originaire des régions tropicales et subtropicales (Afrique et Asie). Ses feuilles sont séchées, puis réduites en poudre, afin d'obtenir la matière naturelle que l'on connaît.

## Il en existe plusieurs

**vrai.** Sur le marché des cosmétiques, on a le choix entre trois sortes de hennés différents.

- Le henné neutre, qui ne colore pas, mais soigne simplement le cheveu.
- Le henné pur, qui donne des teintes orange, rouge et jaune.
- Le henné mélangé à d'autres plantes tinctoriales comme le brou de noix, la garance, ou l'indigotier. Il permet d'obtenir des nuances marron, chocolat ou noires. Associé à la camomille, il offre des reflets plus clairs : blonds et miel doré.

## Il s'utilise comme une coloration classique

**faux.** Il faut d'abord faire un shampooing, qui supprime tous les résidus (pollution, poussières, silicones...). L'application doit se faire sur cheveux secs avec précision à l'aide d'un pinceau, en évitant de toucher au cuir chevelu, raie par raie, et en séparant bien les mèches (de 0,5 à 1 cm maximum). On enveloppe ensuite la chevelure avec du film plastique. Le temps de pose est le moment essentiel et il est long : compter de deux à cinq heures en fonction de l'épaisseur du cheveu et du pourcentage de cheveux blancs. Ensuite, un rinçage à l'eau tiède suffit.



Merci à Romain, spécialiste de la coloration végétale et créateur du salon Romain Colors.



## ON NE CONFOND PAS HENNÉ ET HENNÉ...

Le henné pour les cheveux ne pose aucun problème... contrairement à celui utilisé pour faire des tatouages sur l'épiderme. Ce dernier peut en effet contenir un colorant noir très allergisant, le paraphénylène diamine ou PPD. Il est mélangé en grande quantité à de la poudre de henné pour obtenir des dessins plus foncés et qui tiennent plus longtemps. Une décoration de la peau certes très jolie, mais trop risquée!

### Il tient longtemps

**vrai.** Ce pigment végétal s'accroche bien aux cheveux. Il faut refaire la coloration environ tous les deux mois si les cheveux sont foncés, un peu plus souvent (toutes les six semaines) s'ils sont clairs.

### Il se prépare facilement

**vrai.** Pur ou mélangé, le henné s'achète sous forme de poudre que l'on dilue dans un bol. On verse dessus de l'eau très chaude jusqu'à obtenir une texture proche du yaourt. Ni trop liquide, ni trop épaisse, elle doit permettre une application facile et homogène. Le henné possède des propriétés absorbantes (comme l'argile, il aide à éliminer l'excès de sébum). Il est donc conseillé d'ajouter deux cuillerées à soupe d'huile végétale (olive, amande douce) à la préparation en cas de cheveux très secs.

GRAHAM SHEARER/MADAME FIGARO: SHUTTERSTOCK

## ON VOUS RECOMMANDE

### 1 PRÊT À L'EMPLOI

Quinze nuances allant du blond clair au brun foncé. À base d'huiles essentielles naturelles de plantes et de fruits, cette coloration s'estompe en sept à dix shampoings. **Henné Crème, Surya Brasil, 11,50 € les 70 ml.**

### 2 PUR

Sans additif et 100 % naturel, il offre une chaude couleur auburn idéale pour le soin des cheveux noirs à châtain, avec des reflets acajou plus ou moins accentués selon le temps de pose. **Henné naturel, Centifolia, 3,95 € les 250 g.**

### 3 SUR MESURE

Blond, châtain clair, châtain foncé ou noir, ces poudres de henné colorées peuvent s'utiliser seule ou bien en association, afin d'obtenir le reflet en parfaite adéquation avec sa teinte naturelle. **Henné en poudre, Aroma-Zone, 4,90 € les 250 g.**

### 4 FLAMBOYANT

Adaptée aux cheveux blond clair à châtain clair, cette poudre de henné biologique d'Égypte intègre de l'huile de jojoba pour donner des reflets chatoyants, de la brillance et du volume. **Soin colorant poudre rouge, Logona, 12,95 € les 100 g.**



## LA DÉFERLANTE DES CC CRÈMES

Elles corrigent les petits défauts de la peau, notamment les rougeurs, et unifient le teint. Ce sont des « super-crèmes teintées », hyper-pratiques à utiliser dès qu'il fait beau et que l'on n'a plus envie de mettre un fond de teint.

### 1 BIO ET MULTIFONCTION!

Il assure une hydratation de 24 heures, unifie le teint, masque les imperfections, les taches et les rougeurs, grâce à des pigments minéraux et à des actifs tels que l'acide hyaluronique, le camu camu, le beurre de karité et les huiles d'olive, de tournesol, de jojoba. **Colour Correction soin anti-âge 8 en 1 teinté, Lavera, 16,75 € les 30 ml.**

### 2 SPÉCIAL LUMINOSITÉ

Entre soin et fond de teint, ce produit apporte 24 heures d'hydratation, contient des extraits de thé blanc dynamisants, un SPF 15 et corrige rougeurs, traces de fatigue et taches, grâce à des pigments correcteurs très fins, le tout dans une texture super-légère qui existe en quatre teintes. **CC Cream 123 perfect, Bourjois, 10,95 € les 30 ml.**

### 3 POUR LES ÉPIDERMES FRAGILES

Sa formule sans parfum, ni colorant, ni paraben protège la barrière cutanée et apaise la peau. Et des pigments minéraux naturels homogénéisent le teint. **CC Crème correction couleur haute tolérance, Diadermine, 8 € les 50 ml.**

## NOUVEAU LIEU

### BEAUTÉ AU TOP

Spécialiste de la beauté au naturel, Aroma-Zone a ouvert un immense spa-boutique. On peut y acheter des soins et des matières premières, apprendre à faire ses produits, se former en aromathérapie. Et surtout recevoir des soins (visage, corps) sur mesure à des prix abordables (de 35 à 75 €). De la musique à l'éclairage en passant par le choix des ingrédients dont la peau a besoin, l'expérience du soin se veut unique! **Spa-boutique Aroma-Zone, 25 rue de l'École-de-Médecine, 75005 Paris. Tél. : (00 33) 1 43 26 08 93.**



# 72%

des Françaises ont mal aux pieds. En cause? Les cors et les durillons, mais aussi les talons hauts...

Selon la troisième enquête UFSP (Union française pour la santé du pied) sur la santé des Français.

## PROTECTION ANTI-UV

### Le brevet solaire, vous connaissez?

Une nouvelle campagne de sensibilisation pour les enfants des écoles primaires vient d'être lancée par la marque La Roche-Posay et le Syndicat national des dermatologues vénéréologues. Grâce à un kit d'éveil scientifique et ludique, les 6-10 ans vont découvrir les effets du soleil et des UV, et chacun recevra un brevet, ainsi qu'un jeu de cartes pédagogique « Les chevaliers du soleil », à collectionner et à échanger. Une bonne façon de faire changer les comportements et de limiter les risques de cancer de la peau!

## UNE HUILE À TOUT FAIRE

Délicate et multi-usage, elle contient six huiles végétales (onagre, macadamia, pépins de raisin, argan, tournesol et amande) et dégage un parfum délicieux! Sur le visage, le corps ou les cheveux, cette huile sèche sans paraben, phénoxyéthanol, silicone ni huile minérale, hydrate, nourrit et embellit... **Huile Native, Onagrine, 17 € les 50 ml.**

## Cadeau!

### 20 Coffrets Puresentiel Minceur, Anticellulite Zones Rebelles

Ce pack contient 2 flacons de 100 ml d'Huile Sèche Minceur aux 18 HE et une Ventouse Celluli VAC®. Un cocktail d'huiles essentielles qui déstocke les graisses et l'eau, diminue l'inflammation, agit sur la structure et la micro-circulation de la peau. La ventouse permet de pratiquer un palper-rouler manuel. **VU TTC : 39 €.** Plus d'infos : [www.puresentielminceur.com](http://www.puresentielminceur.com)

Envoyez le code SMS CELLULI au 72 888 ✖ (0,65 € + prix d'un SMS, max 4 SMS) ou appelez le 0 892 78 15 65 (0,34 €/min) pour la France ou le 0 900 40 430 (0,50 €/min) pour la Belgique et laissez-vous guider! Règlement complet page 5.

