


# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

**ACTU** Contraception, pilule... La ministre de la Santé fait le point

**ON SE DÉSENSIBILISE**  
**LES NOUVEAUX TRAITEMENTS ANTI-ALLERGIES**

**EN CADEAU**



*Tous les bienfaits du*  
**THE VERT**

- » anti-âge
- » détoxifiant
- » antioxydant
- » relaxant

TOP Santé

**ON SE PURIFIE**

## SUPER PROGRAMME MINCEUR

- + 7 jours de menus **détox et gourmands**
- + Conseils alimentaires **boosteurs d'énergie**
- + **Les meilleurs brûle-graisses**
- + Les gestes de yoga **spécial élimination**

**ON SE LIBÈRE**

4 solutions pour chasser les pensées négatives

**ON FAIT PEAU NEUVE**

On affiche une mine éclatante

**ON SE DÉSINTOXIQUE**

La cigarette électronique, ça marche !

**ON ÉLIMINE**

**LES SOLUTIONS DOUCES ANTI-CONSTIPATION**

**Numéro indispensable !**

# SPECIAL DÉTOX!

**PEAU • VENTRE • MENTAL • LIGNE**

**43 pages pour se sentir bien !**

[www.topsante.com](http://www.topsante.com)

L 15911 - 271 - F: 2,80 €

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**

D'amande, de sésame ou de macadamia, les huiles sont devenues incontournables, aussi bien sur le visage, le corps que les cheveux. Pour nourrir et assouplir, traiter et sublimer... mais aussi parfumer.

# Les huiles végétales

## de vraies alliées beauté

Les plus connues sont celles d'amande douce, d'argan et de jojoba... « Très simples d'utilisation, les huiles d'origine végétale sont de vrais produits à tout faire, explique Amanda Gérentes Chevilliat, responsable de la communication scientifique chez Melvita. Elles permettent de venir à bout des petites rougeurs, d'une peau sèche, de cicatrices ou même d'allergies. » Naturelles, ces huiles sont obtenues par première pression à froid ou par macération à partir de graines, de noyaux de fruits ou de racines. Elles sont ensuite conditionnées ou mélangées à d'autres, afin de booster leur action.

### Pures ou mélangées

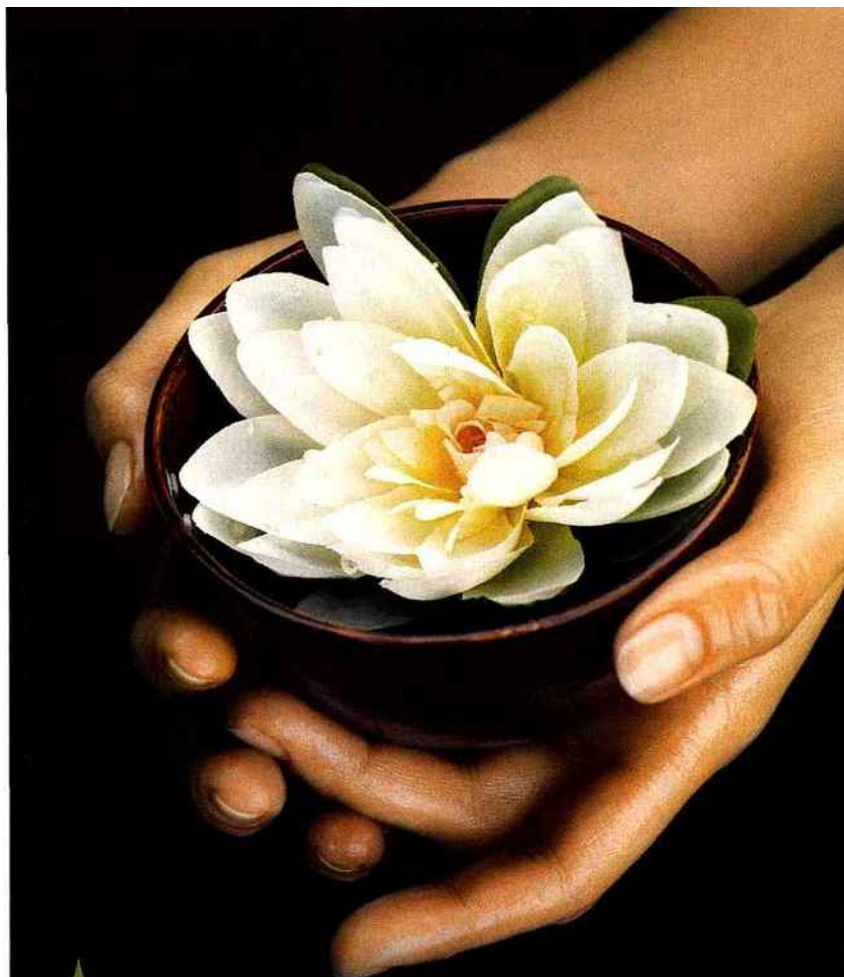
« Chaque huile végétale possède des propriétés différentes selon sa composition et sa concentration en acides gras, précise Amanda Gérentes Chevilliat. Pour une action ciblée, on peut donc la choisir en fonction de ses besoins. » Les peaux matures trouveront du réconfort dans l'huile d'argan, réparatrice ou celle de rosier muscat, régénérante. Les épidermes qui manquent d'éclat iront vers les huiles de papaye ou de carotte qui donnent bonne mine.

Si les huiles de noisette, de sésame ou de carthame s'adaptent à toutes les natures de peau, l'huile de noyau d'abricot s'adresse aux peaux mixtes, celle de nigelle est, elle, idéale contre l'acné. Certaines, plus épaisses, conviennent au massage du corps, comme l'huile de macadamia. Tandis que pour les cheveux, c'est celle de camélia, aux vertus assouplissantes, qui est recommandée.

Il existe aussi des cocktails déjà prêts qui associent argan, sésame, jojoba... et permettent de prendre soin de la peau et des cheveux. « Rebaptisés "sérum", "concentré" ou "élixir", ils offrent un champ d'action plus large grâce à une grande diversité d'acides gras », précise Amanda Gérentes Chevilliat. D'autres actifs (vitamines, molécules parfumantes...) peuvent y être incorporés. Pour obtenir, au final, des huiles multifonctions et multi-usages parfaites pour une utilisation rapide et quotidienne.

PAULINE CASTELLANI

MICHAEL WIRTH/PIGARO PHOTO/LAIF, DR



## Elles sont régénérantes et anti-âge

Très actives, les huiles végétales comptent de nombreux bienfaits. Le principal étant de combler le manque de lipides, en apportant les acides gras essentiels dont la peau a besoin et qu'elle ne synthétise pas naturellement avec, en tête, les oméga-3 et les oméga-6. Mieux nourri et à l'abri de la déshydratation, l'épiderme devient, au fil des applications, plus souple. Riches en vitamines A et E, les huiles végétales accélèrent aussi le renouvellement cellulaire, tout en protégeant de l'oxydation et du vieillissement. Certaines marques leur associent des huiles essentielles aux propriétés raffermissantes, revitalisantes ou apaisantes. D'autres leur ajoutent quelques particules dorées, afin d'accroître le fini satiné qui reflète la lumière et souligne, surtout en été, la couleur ambrée du bronzage.



### 1 COCKTAIL CIBLÉ

La synergie de cinq huiles précieuses, dont l'huile d'argan anti-âge et les huiles de kendi et d'Inca très régénérantes. *L'Or bio, Huile extraordinaire, Melvita, 24,90 € les 100 ml.*

### 2 SÉRUM ANTIOXYDANT

Au total 12 huiles végétales et essentielles pour donner de l'éclat et prévenir le vieillissement. *Huile Absolue, Patyka, 48 € les 250 ml.*

### 3 RÉPARATRICE

À appliquer chaque soir pour bénéficier de tous les bienfaits de l'huile d'argan. *Huile d'argan bio, Fleurance Nature, 16,90 € les 50 ml.*



## Elles invitent au massage et satinent le corps

L'huile a un effet sensuel qui appelle instinctivement au massage. Car, pour mieux pénétrer, la texture doit être plus ou moins longuement travaillée et chauffée sur la peau. Rien de plus simple donc que de l'étaler par de larges mouvements circulaires sur tout le corps, en partant du bas et en remontant vers le haut. Celles qui veulent accélérer l'application pourront la déposer sur une peau encore un peu humide : grâce à l'eau, l'huile va pénétrer plus rapidement.

Si vous souhaitez éviter l'effet un peu gras, misez sur les textures dites « sèches », enrichies en esters naturels (ou en silicones volatiles chez certaines marques) qui sont chargés de casser les molécules lipidiques. Plus légères, plus fluides, ces textures glissent sur la peau et ne nécessitent donc pas d'être longuement massées. Il suffit de les vaporiser sur les jambes, les bras ou le décolleté, puis de lisser avec la main.

**ON VOUS CONSEILLE**



- 1 EFFET VELOURS**  
Une texture fine qui laisse la peau souple grâce aux huiles de jojoba et d'olive.  
*Huile sèche nourrissante corps, État Pur, 13,40 € les 100 ml.*
- 2 FLUIDE**  
Sa texture sèche hydrate sans effet gras et laisse un doux sillage de fleur de cerisier derrière elle.  
*Élixir nourrissant corps, Sothys, 39 € les 200 ml.*
- 3 MULTI-USAGES**  
Une huile sèche à l'odeur solaire qui unit huiles d'hibiscus, de raisin, d'argan et de sésame, ainsi que des polyphénols antioxydants pour nourrir la peau.  
*Huile Divine de Caudalie, 21 € les 100 ml.*



### PATCH CONTOUR DES YEUX

- Huile d'avocat
- Eau florale de bleuet

**Appliquez** quelques gouttes d'huile d'avocat sur la paupière et le contour de l'œil.

**Déposez** par-dessus un disque de coton imbibé d'eau florale.

**Laissez** agir 5 à 10 min, le temps de « défatiguer » les yeux.

### L'astuce anti-irritations

Si votre peau est fragile ou sensible, pour éviter de l'irriter lors d'un gommage, appliquez quelques gouttes d'huile végétale sur le visage avant de commencer. Cela va assouplir l'épiderme et permettre aux grains exfoliants de glisser sans agresser.

## Elles nourrissent et rééquilibrent l'épiderme

Les huiles sont idéales à chaque changement de saison pour revitaliser les épidermes fatigués (en cure de trois semaines). Elles peuvent aussi être très bénéfiques en régulant les peaux grasses. Dans tous les cas, deux ou trois gouttes suffisent.

On peut en ajouter à sa crème de jour, afin de la renforcer en lipides et de la rendre encore plus nourrissante. Mais on peut surtout masser quelques gouttes d'huile directement sur le visage, un peu comme un sérum, plutôt le soir (pour éviter d'avoir le visage luisant dans la journée).

Il faut l'appliquer par mouvements circulaires pour oxygéner la peau. Et si on commence avec la pulpe des doigts, on n'hésite pas, ensuite, à masser le visage à pleines mains pour stimuler les tissus. On pourra même utiliser ce qui n'a pas été absorbé sur les pointes des cheveux ou sur le pourtour des ongles pour les nourrir.

FENDIS/CORBIS

### ON VOUS CONSEILLE



#### 1 NOURRISSANTE

Huiles essentielles de santal et de cardamome, anti-peau sèche et huile végétale de noisette, antirougeurs.  
*Huile Santal, Clarins, 37,90 € les 30 ml.*

#### 2 PURIFIANTE

Des huiles essentielles purifiantes (citron, niaouli, cyprès...) pour rééquilibrer les peaux mixtes à grasses.  
*Soin d'arôme au niaouli, Darphin, 49 € les 15 ml.*

#### 3 REVITALISANT BIO

Grâce aux huiles végétales de noyau d'abricot (nourrissante), de rosier muscat (régénérante), de prune (nourrissante).  
*Élixir N° 2 Coup d'Éclat, Florame, 24,95 € les 30 ml.*

## Elles dopent la fibre capillaire

Sur les cheveux, comme sur la peau, la richesse des huiles en acides gras essentiels permet de réparer, mais aussi de faire briller. On peut en déposer quelques gouttes chaque jour sur des pointes abîmées pour les réhydrater et éviter les fourches. Autre utilisation, sous forme de masque sur les demi-longueurs. Pour bien faire pénétrer, on masse huile et cheveux, en ayant soin d'éviter le cuir chevelu (en général, suffisamment gras). On laisse poser une demi-heure, de préférence sous une serviette chaude, avant de rincer soigneusement. Un soin profond et nourrissant, idéal pour ressourcer sans alourdir, qui crée de plus un film autour de la fibre, lisse la cuticule, la fait briller davantage. Ce rituel, à renouveler chaque semaine, convient aussi aux cheveux colorés qui souhaitent « réveiller » leurs reflets et doper la fibre capillaire, souvent fragilisée par les colorations.

### ON VOUS CONSEILLE



#### 1 PROTECTRICE

En masque fortifiant ou en après-shampooing sur les pointes pour nourrir.  
*Huile végétale, Camélia bio, Aroma-Zone, 9,90 € les 100 ml.*

#### 2 TONIFIANTE

À frictionner sur le cuir chevelu, des huiles végétales d'argan et de sésame associées à des huiles essentielles revitalisantes.  
*Huile de soin et de massage bio, PuresSENTIEL Capillaire, 10 € les 100 ml.*

#### 3 COCKTAIL HYDRATANT

Une formule nutritive pour la peau et les cheveux qui combine huile d'euphrosine antioxydante et huile d'olive anti-âge.  
*Huile des Délices, Sanoflore, 16,90 € les 125 ml.*