

Csanté

Csanté

COSMÉTO

S'hydrater
pour rayonner

**PROTECTION
SOLAIRE**

à la loupe

De jolis pieds
pour l'été

Adieu mal
des transports

NUTRITION

Le melon
fait son show

Tout sur
le quinoa

PSYCHO

Les trucs pour
vaincre la jalousie

Comment réagir face aux
piqûres d'insectes ?

Dompter la
transpiration

Ma trousse
anti-bobo

MINCIR

d'où je veux !

M 05396 - 1 - F: 2,80 € - RD



cosméto

Défendez votre peau avec l'avocat !

Au rayon cosmétique, l'avocat tient une place de choix ! Ses propriétés font des merveilles sur les peaux qui ont besoin d'être défendues... et les autres !

Sous forme d'huile, de beurre et autre actif cosmétique, l'avocat est présent dans nos crèmes, masques, baumes, produits de soins et même maquillage... La raison ? La richesse de sa composition. Sa pulpe contient jusqu'à 30% selon les variétés d'huile, l'une des plus riches. Particulièrement pourvue en vitamines A et E, puissants antioxydants, l'huile d'avocat contient également des vitamines D, C et certaines vitamines du groupe B, ce qui la rend résistante à l'oxydation face aux atteintes de la lumière ou de l'air, et précieuse dans la lutte antiradicalaire et anti-âge.

Huile nourrissante...

Constituée principalement d'acides gras mono-insaturés (64% d'acide oléique et 2 à 13% d'acide palmitoléique), l'huile d'avocat renferme également des acides gras saturés (18% environ d'acide palmitique) et poly-insaturés (10% d'acide linoléique ou oméga 6 et d'acide alpha-linolénique ou oméga 3). Résultat ? C'est une huile nourrissante capable d'apporter souplesse et élasticité à la peau.

Grasse au toucher mais possédant un taux de pénétration cutané important, l'huile d'avocat est rapidement absorbée par la peau.

... huile apaisante

Autre atout de taille de l'huile d'avocat, sa richesse naturelle en insaponifiables (partie non glycéridique d'une huile), entre 2 et 10%. Il s'agit d'un mélange complexe comprenant des stérols, phytostérols, caroténoïdes, squalène, triterpènes, alcools gras (cires)... et même des vitamines, des composés extrêmement performants pour hydrater l'épiderme en le régénérant, avec des pouvoirs restructurants puisqu'ils contribuent à stimuler la synthèse du collagène et de l'élastine, principaux constituants de la peau et garants de sa tonicité comme de sa résistance aux signes prématurés du vieillissement. Mieux, les phytostérols, dotés de propriétés anti-inflammatoires, apaisent idéalement les peaux sensibles ou réactives.

Marie Simonnetti



1. HUILE D'AVOCAT BIO, riche en vitamine E, source d'acides gras essentiels (oméga 3, 6 et 9). **Pranarôm, 5,90 €** le flacon de 50 ml. 2. HUILE VÉGÉTALE VIERGE BIO, solution antirides visage, contour des yeux et cou. **Aroma-Zone, 9,90 €** le flacon de 250 ml. 3. HUILE VÉGÉTALE, concentré hydratant. **Biover, 7,50 €** le flacon de 50 ml. 4. HUILE D'AVOCAT, soin naturel anti-âge. **Melvita, 9,50 €** le flacon de 50 ml. 5. CRÈME VITAMINÉE pour peaux déshydratées. **Logona, 15 €** le tube de 40 ml. 6. BEURRE VÉGÉTAL BIO, soin nourrissant réparateur et protecteur. **Aroma-Zone, 6,50 €** le pot de 100 ml.