

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE POUR ELLE

**BEAUTÉ**

*Maquillage*  
*Les tendances de l'été*

Manucure & Pédicure  
en 5 étapes

*Mes cosmétiques*  
*maison*

**ÉPILATION**

Zéro défaut

**OPÉRATION BRONZAGE**

**AVANT, PENDANT, APRÈS**

*Conseils & Astuces*

*pour une peau dorée*  
*en toute sécurité*

**MAL DE DOS**

Des solutions existent !

**PSYCHO**

*L'empreinte de la patrie*  
*sur les relations d'adultes*

**MON GUIDE  
DES VACANCES  
TRANQUILLES**

- ▶ *Premiers secours,*  
*les gestes qui sauvent !*
- ▶ *Ma trousse santé pratique*
- ▶ *Lutter contre le mal des transports*

**DÉTENTE**

*Tour du monde*  
*des MASSAGES*

**Vaincre le stress &  
l'anxiété avec la**

**SOPHROLOGIE**

Spécial  
**Silhouette**

**Conseils Fitness, exercices ciblés & shopping minceur**

- ▶ **UN FESSIER EN BÉTON**
- ▶ **DES JAMBES GALBÉES**
- ▶ **UN VENTRE PLAT**
- ▶ **UNE TAILLE DESSINÉE**

**+ Zoom sur le régime WEIGHT WATCHERS**

n°6 • juillet-août-septembre 2013

L 15096 - 6 - F - 2,80 € - RD





## BEAUTÉ

# MES COSMÉTIQUES MAISON

## *spécial soleil*

L'été est enfin là ! Les cheveux blondissent et les visages se parent d'un joli teint hâlé... Afin de préserver votre peau et de sublimer votre bronzage, il est primordial d'utiliser des cosmétiques adaptés à cette saison particulièrement agressive pour l'épiderme ! Tiphanie, experte en formulation chez Aroma-Zone nous livre trois recettes spécialement conçues pour peaufiner et faire perdurer votre bronzage !



© Clarins



Coût : ~3,50 € pour 50 ml

Difficulté de réalisation : débutant

Temps de réalisation : 10 minutes

Flaconnage : flacon plastique 50 ml + pompe crème

**Matériel nécessaire :**

- ▶ Spatule en inox ou mini-fouet
- ▶ Balance de précision
- ▶ Entonnoir à liquide
- ▶ Filtre à café

*Première partie : réalisation du macérât**huileux de fleurs de Calendula à 2 %***Ingrédients :**

- ▶ Huile végétale de son de riz bio : 48,5 g
- ▶ Fleurs de Calendula bio : 1 g

**Mode opératoire :**

- ❶ Transférez l'huile de son de riz dans un récipient hermétique.
- ❷ Ajoutez les fleurs de Calendula dans ce même récipient.
- ❸ Mélangez le tout énergiquement et laissez macérer votre préparation pendant environ 3 semaines. Pensez à agiter ce mélange de temps en temps au cours de la période de macération.
- ❹ Filtrez (à l'aide, par exemple, d'un filtre à café) et récupérez le filtrat.
- ❺ Utilisez votre macérât pour votre préparation.

*Deuxième partie : réalisation du soin après-soleil***Ingrédients :**

- ▶ Macérât huileux de fleurs de Calendula à 2 % : 40,5 g
- ▶ Huile végétale de tomate : 3,2 g
- ▶ Actif bisabolol végétal : 0,9 g, soit 34 gouttes
- ▶ Fragrance cosmétique monoï : 0,4 g, soit 15 gouttes
- ▶ Vitamine E : 0,09 g, soit 3 gouttes

**Mode opératoire :**

- ❶ Transférez le macérât huileux de fleurs de Calendula dans un bol.
- ❷ Ajoutez le reste des ingrédients, puis mélangez à l'aide du mini-fouet ou d'une spatule pour homogénéiser.
- ❸ Transférez la préparation dans votre flacon, à l'aide du petit entonnoir si nécessaire.

**Utilisation :**

Cette huile sèche riche en fleurs de Calendula est idéale pour apaiser et réparer la peau après une exposition au soleil. Elle est aussi parfaite pour mettre en valeur votre bronzage et nourrir votre peau. Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

*\* Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 6 mois.*

## Gel lumière

apaisant après-soleil

**Coût : ~7,4 € pour 125 ml**  
**Difficulté de réalisation : débutant**  
**Temps de réalisation : 15 minutes**  
**Flaconnage : flacon Tottle 125 ml**

### Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet
- ▶ Balance de précision
- ▶ Pipette graduée de 10 ml

### Ingrédients :

- ▶ Gel d'aloë vera bio : 110 g
- ▶ Hydrolat de camomille allemande bio : 13 g
- ▶ Extrait concentré de bardane : 1,3 g
- ▶ Extrait concentré de ginseng : 1,3 g
- ▶ Mica noisette scintillant : 2,6 g
- ▶ Fragrance cosmétique moorea : 1,3 g
- ▶ Conservateur cosgard : 0,8 g

### Mode opératoire :

- 1 Transférez le gel d'aloë vera dans un bol.
- 2 Ajoutez progressivement le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout.
- 3 Transférez la préparation dans votre flacon, à l'aide de la pipette si nécessaire.

*Nota : le pH de cette préparation est d'environ 5,5-6.*

### Utilisation :

Ce gel lumière scintillant s'applique en massages sur la peau après l'exposition solaire pour une sensation de confort inoubliable et une peau sublimement mise en valeur ! Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur.

*\* Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



**Coût : ~10 € pour 100 ml**  
**Difficulté de réalisation : avancé**  
**Temps de réalisation : 30 minutes**  
**Flaconnage : pot 100 ml en plastique translucide ou pot 125 ml en verre transparent**

### Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet
- ▶ Balance de précision

### Ingrédients :

- ▶ Beurre végétal de tucuma : 46 g
- ▶ Huile végétale de buriti : 9 g
- ▶ Huile végétale d'oléine de karité : 36,8 g
- ▶ Mica noisette scintillant : 0,5 g
- ▶ Vitamine E : 0,2 g

### Mode opératoire :

- 1 Faites fondre au bain-marie, à feu doux, la quantité exacte de beurre de tucuma, puis retirez du feu.
- 2 Transférez le volume nécessaire d'huile végétale de buriti et d'oléine de karité dans le beurre fondu, puis mélangez le tout soigneusement à l'aide du mini-fouet.
- 3 Laissez tiédir 5 minutes, puis mettez la préparation au congélateur quelques minutes. Retirez du congélateur uniquement lorsque la préparation commence à blanchir sur les bords du récipient.
- 4 Ajoutez enfin le reste des ingrédients, matière première par matière première, puis mélangez au mini-fouet entre chaque incorporation afin de former une pâte bien homogène.
- 5 Coulez votre préparation dans son pot (faites très légèrement réchauffer votre préparation si cette dernière est devenue trop épaisse), puis laissez refroidir à température ambiante (si au contraire votre préparation a du mal à se solidifier, placez-la dans son pot au congélateur quelques minutes).

*Avertissement : avant toute utilisation de votre produit, faites un test d'application de votre préparation dans le pli du coude.*

### Utilisation :

Ce beurre des Incas s'applique avant l'exposition au soleil sur l'ensemble du corps jusqu'à pénétration complète du produit. Il ne remplace pas une protection solaire pour une exposition prolongée. Ce beurre nourrira les peaux les plus sèches et prolongera votre bronzage. Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

*\* Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



## CARNET D'ADRESSES

- ADIDAS** - [www.adidas.fr](http://www.adidas.fr)  
**AGETI** - [www.aget.fr](http://www.aget.fr)  
**AKILEÏNE** - [www.akileine.com](http://www.akileine.com)  
**ALEPIA** - [www.alepia.com](http://www.alepia.com)  
**AME ET SENS** - [www.ameetsens.com](http://www.ameetsens.com)  
**ANNEMARIE BÖRLIND** - [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)  
**ARCANCIL** - [www.arcancil.com](http://www.arcancil.com)  
**AROMA]ZONE** - [www.aroma-zone.com](http://www.aroma-zone.com)  
**AVEDA** - [www.aveda.be](http://www.aveda.be)  
**AVENE** - [www.eau-thermale-avene.fr](http://www.eau-thermale-avene.fr)  
**AVIRON France** - [www.avironfrance.asso.fr](http://www.avironfrance.asso.fr)  
**BIAFINE** - [www.biafine.fr](http://www.biafine.fr)  
**BIGUINE** - [www.biguine.com](http://www.biguine.com)  
**BIODERMA** - [www.bioderma.com](http://www.bioderma.com)  
**BLONDEPIL** - [www.blondepil.fr](http://www.blondepil.fr)  
**BODY MINUTE** - [www.bodyminute.com](http://www.bodyminute.com)  
**BOURJOIS** - [www.bourjois.fr](http://www.bourjois.fr)  
**CADUM** - [www.cadum.fr](http://www.cadum.fr)  
**CARDI'EAU** - [www.cardieau.com](http://www.cardieau.com)  
**CINIER B LABORATOIRES** - [www.cinier-b.com](http://www.cinier-b.com)  
**CLARINS** - [www.clarins.fr](http://www.clarins.fr)  
**CLIMSOM** - [www.climsom.com](http://www.climsom.com)  
**COOPER** - [www.cooper.fr](http://www.cooper.fr)  
**CORINE DE FARMER** - [www.corinedefarmer.fr](http://www.corinedefarmer.fr)  
**CURVES** - [www.curves.fr](http://www.curves.fr)  
**DOMYOS** - [www.domyos.fr](http://www.domyos.fr)  
**DOVE** - [www.fr.dove.com](http://www.fr.dove.com)  
**E SWIN** - [www.e-swin.com](http://www.e-swin.com)  
**ECRINAL** - [www.asepta.com](http://www.asepta.com)  
**EDITIONS JOUVENCE** - [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)  
**ELASTOPLAST** - [www.elastoplast.fr](http://www.elastoplast.fr)  
**ENERGETICS** - [www.energetics.eu](http://www.energetics.eu)  
**ESSIE** - [www.essie.fr](http://www.essie.fr)  
**EURO NATURE** - [www.euronature.fr](http://www.euronature.fr)  
**EXCELLERATOR** - [www.excellerator.net](http://www.excellerator.net)  
**FITBIT** - [www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)  
**FLEURANCE NATURE** - [www.fleurancenature.fr](http://www.fleurancenature.fr)  
**FLORAME** - [www.florame.com](http://www.florame.com)  
**BIOREGARD** - [www.bioregard.fr](http://www.bioregard.fr)  
**GARRAUD PARIS** - [www.garraud-paris.com](http://www.garraud-paris.com)  
**GEMEY MAYBELLINE** - [www.gemey-maybelline.com](http://www.gemey-maybelline.com)  
**HANSAPLAST** - [www.hansaplast.fr](http://www.hansaplast.fr)  
**HERBACIN** - [www.herbacin.de](http://www.herbacin.de)  
**HOLISTE** - [www.holiste.com](http://www.holiste.com)  
**HUILERIE VIGÉAN** - [www.huilerievigean.com](http://www.huilerievigean.com)  
**INSTITUT ESTHEDERM** - [www.esthederm.com](http://www.esthederm.com)  
**JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION**  
[www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)  
**JUVAMINE** - [www.juvamine.com](http://www.juvamine.com)  
**KADALYS** - [www.kadalys.com](http://www.kadalys.com)  
**KÉRASTASE** - [www.kerastase.fr](http://www.kerastase.fr)  
**KETTLER** - [www.fr.kettler.net](http://www.fr.kettler.net)  
**KLORANE** - [www.laboratoires-klorane.fr](http://www.laboratoires-klorane.fr)  
**L'ORÉAL PARIS** - [www.loreal-paris.fr](http://www.loreal-paris.fr)  
**LAURA SIMS** - [www.laura-sims.com](http://www.laura-sims.com)  
**LISANDRA** - [laboratoirelisandra@gmail.com](mailto:laboratoirelisandra@gmail.com)  
**LOVEA** - [www.lovea-beaute.fr](http://www.lovea-beaute.fr)  
**LUSH** - [www.lush.fr](http://www.lush.fr)  
**MARIE ROSE** - [www.marie-rose.fr](http://www.marie-rose.fr)  
**MAVALA** - [www.mavala.com](http://www.mavala.com)  
**MERCUROCHROME** - [www.mercurochrome.fr](http://www.mercurochrome.fr)  
**MIXA** - [www.mixa.fr](http://www.mixa.fr)  
**NACRIDERM** - [www.nacriderm.com](http://www.nacriderm.com)  
**NAIR** - [www.nair-epilation.fr](http://www.nair-epilation.fr)  
**NARS** - [www.narscosmetics.fr](http://www.narscosmetics.fr)  
**NARTA** - [www.narta.fr](http://www.narta.fr)  
**NEXCARE** - [www.nexcare.com](http://www.nexcare.com)  
**NOCIBÉ** - [www.nocibe.fr](http://www.nocibe.fr)  
**NUTRIMETICS** - [www.nutrimetics.fr](http://www.nutrimetics.fr)  
**NUTRITION QUANTIQUE** - [www.marionkaplan.fr](http://www.marionkaplan.fr)  
**O.PI** - [www.opi-france.com](http://www.opi-france.com)  
**OE** - [www.oe-france.fr](http://www.oe-france.fr)  
**OPHTALMIC** - [www.ophtalmic.fr](http://www.ophtalmic.fr)  
**PALMER'S** - [www.palmers-france.fr](http://www.palmers-france.fr)  
**PAUL & JOE** - [www.paulandjoe.com](http://www.paulandjoe.com)  
**PEGGY SAGE** - [www.peggysage.com](http://www.peggysage.com)  
**PERFECT FITNESS** - [www.perfectionline.com](http://www.perfectionline.com)  
**PHILIPS** - [www.philips.fr](http://www.philips.fr)  
**PHYTOSUN AROMS** - [www.phytosunaroms.com](http://www.phytosunaroms.com)  
**PUR ALOE** - [www.puraloe.com](http://www.puraloe.com)  
**REEBOK** - [www.reebok.fr](http://www.reebok.fr)  
**RENÉ FURTERER** - [www.renefurterer.com](http://www.renefurterer.com)  
**ROGÉ CAVAILLES** - [www.rogecavailles.fr](http://www.rogecavailles.fr)  
**SALLY HANSEN** - [www.sallyhansen.com](http://www.sallyhansen.com)  
**SCHOLL** - [www.scholl.com](http://www.scholl.com)  
**SCHWARZKOPF** - [www.schwarzkopf.fr](http://www.schwarzkopf.fr)  
**SEPHORA** - [www.sephora.fr](http://www.sephora.fr)  
**SHU UEMURA** - [www.shuueamura.fr](http://www.shuueamura.fr)  
**SOURCE CLAIRE** - [www.source-claire.com](http://www.source-claire.com)  
**SPIN UP** - [www.spinup.fr](http://www.spinup.fr)  
**SYNERGIA** - [www.synergia.fr](http://www.synergia.fr)  
**SYNTHOLKINE** - [www.syntholkine.fr](http://www.syntholkine.fr)  
**TEFAL** - [www.tefal.fr](http://www.tefal.fr)  
**THALGO** - [www.thalgo.com](http://www.thalgo.com)  
**THERAMEX** - [www.theramex.mc](http://www.theramex.mc)  
**THERMACARE** - [www.thermacare.fr](http://www.thermacare.fr)  
**TOPICREM** - [www.topicrem.com](http://www.topicrem.com)  
**URGO** - [www.urgo.fr](http://www.urgo.fr)  
**VEET** - [www.veet.fr](http://www.veet.fr)  
**WEIGHT WATCHERS** - [www.weightwatchers.fr](http://www.weightwatchers.fr)  
**WELEDA** - [www.weleda.fr](http://www.weleda.fr)  
**WELLA** - [www.wella.com](http://www.wella.com)  
**WILKINSON** - [www.mywilkinson.fr](http://www.mywilkinson.fr)  
**WITHINGS** - [www.withings.fr](http://www.withings.fr)  
**YON-KA** - [www.yonka.fr](http://www.yonka.fr)  
**YVES ROCHER** - [www.yves-rocher.fr](http://www.yves-rocher.fr)