

Vital

TOUS LES
2 MOIS!

HOME TRAINING

20 min par jour**JE M'AFFINE,
JE ME TONIFIE,
JE M'ASSOUPLE
ET ÇA SE VOIT!****5** CIRCUITS
FACILES
À SUIVRE**EXCLU VITAL!**

BIKINI BODY GUIDE

Ma séance fitnessby **KAYLA** Itsines+ **LES 6 SECRETS** DE SON
ALIMENTATION HEALTHY+ **INTERVIEW VÉRITÉ**
DE LA STAR D'INSTAGRAM**running**
IL FAIT FROID,
IL FAIT NUIT,
MÊME PAS PEUR!**ÇA MARCHE!****TENDINITE**
JE ME SOIGNE
TOUTE SEULE**CHICHE!****MARATHON
DE NEW YORK**
J'EN RÊVE, J'Y VAIS!**les bons
abdos****LUCILE WOODWARD
NOUS COACHE**ET FAIT LE POINT SUR
LES IDÉES REÇUESTOP 1
Santé

L 12300 - 16 - F: 3,50 € - RD



VITAL

Pays : France
Périodicité : Bimestriel
OJD : 55503



Date : NOV/DEC 15
Page de l'article : p.80-81
Journaliste : Sophie Pattier



Page 1/2

MA BEAUTÉ

Connue pour ses propriétés astringentes et régénérantes, la plus célèbre des fleurs au parfum subtil est un formidable atout notamment pour le soin des peaux fatiguées en hiver.
par Sophie Pattier

**MA BEAUTÉ
AU NATUREL**

la rose de Damas



Originaire du Moyen-Orient, la rose de Damas a été rapportée en Occident lors des Croisades. Aujourd'hui, elle est principalement cultivée au Maroc, en Bulgarie et en Turquie, surtout pour la production de son huile essentielle. Il faut 4 tonnes de pétales pour obtenir 1 kg d'huile essentielle, ce qui en fait une essence rare et très prisée pour ses vertus cosmétiques. Également issue de la distillation de la fleur, l'eau de rose s'emploie pour les soins de la peau tandis que son parfum est idéal pour harmoniser l'esprit et apaiser tous les types de troubles émotionnels.

Qu'est-ce que c'est ?

Véritable alliée pour le corps et l'esprit, l'huile essentielle de rose s'obtient par distillation à la vapeur des pétales de fleur. Ces minuscules composés aromatiques contiennent alors la quintessence des actifs cosmétiques de la plante. L'hydrolat, ou eau de rose, est issu du processus de fabrication des huiles essentielles. Il s'agit de l'eau de distillation obtenue à la sortie de l'alambic, après séparation avec les huiles. Elle contient donc les mêmes molécules aromatiques, mais en plus faible concentration pour agir plus en douceur.

Pourquoi c'est bien pour les sportives ?

Tonique cutané, cicatrisante, rafraîchissante et régénérante sous sa forme d'huile essentielle



NOTRE CHOIX

Essentielle

Magique, l'huile de rose à l'odeur envoûtante prend soin de toutes les peaux et c'est aussi une fabuleuse huile à

respirer pour s'apaiser.

Huile essentielle de rose de Damas bio, 1 ml, 19,50 €, Aroma-Zone.



Bienveillante

Riches en rose de Damas, karité et miel de tilleul, cette crème cocon pour les mains apaise et répare les peaux même sensibles. **Crème pour les mains Pétales de Rose, 50 ml, 13,30 €, Secrets de miel.**



Florale

L'eau de rose est considérée comme un vrai trésor qui éclaircit, tonifie, apaise et rafraîchit. **Eau florale de rose bio, 200 ml, 10,95 €, Florame.**

Réconfort

Pour les peaux normales à déshydratées, cette crème fine et confortable à l'eau florale de rose hydrate intensément pendant 24 h. **Nectar de Roses Hydratant, 40 ml, 23,70 €, Melvita.**



Hydratant nocturne

Sa texture « baume de rosée » se compose de rose bio (huile essentielle et hydrolat) de glycérine et de cire d'abeille blanche. **Rosa Angelica Baume de Rosée, 50 ml, 30 €, Sanoflore.**

La recette maison

CRÈME DE JOUR APAISANTE POUR TEINT ÉCLATANT

- 35 ml d'hydrolat de rose
- 15 ml d'huile végétale d'abricot
- 3 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas
- 2,5 g de cire émulsifiante n°3 (Aroma-Zone)
- 10 gouttes de conservateur cosgard

Dans un premier récipient (phase A), disposer l'huile d'abricot et la cire émulsifiante puis dans un deuxième récipient (phase B), l'hydrolat de rose. Mettre les deux récipients au bain-marie à feu doux. Une fois la cire fondue, retirer les deux récipients du feu et mélanger la phase A à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajouter la phase B dans la phase A. Bien mélanger. Laisser refroidir 2 à 3 minutes. Ajouter l'huile essentielle puis le conservateur en remuant bien entre chaque ajout. Laisser le mélange reposer 3 à 4 minutes en disposant le récipient dans l'eau froide tout en remuant doucement. Une fois que le mélange a la texture d'une crème, mettre le tout dans un pot à l'aide d'une spatule.

(Crédit : Pauline Jenn - Phyto Terre Happy, www.phyto-terre-happy.com)

comme d'hydrolat, elle est considérée comme un must pour toutes les peaux. Elle est particulièrement intéressante pour les peaux matures, réactives, couperosées et atones. Le chlore de la piscine et les effets des conditions climatiques des sports outdoor pourront être contrés grâce à ses propriétés apaisantes hors pair. En soin SOS, la rose calme les rougeurs et les réactions allergiques. Antirides, elle contribue à régénérer la peau et à prévenir le vieillissement. Enfin, son parfum apportera une douce odeur fleurie aux cosmétiques faits maison.

Comment on l'utilise ?

L'hydrolat de rose s'utilise pur en bain aromatique délassant après l'effort (l'équivalent de 3 cuillerées à café dans le bain), en brume rafraîchissante ou en lotion tonique à appliquer avec un coton sur le visage démaquillé. Il entre aussi dans la composition de crèmes ou de sérums pour les soins du visage ou du corps. Tout comme l'huile essentielle. Par exemple, 1 goutte dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale, en application hydratante et régénérante quotidienne. Attention, certains composés naturels contenus dans cette huile peuvent présenter un risque d'allergie. En règle générale, on fait toujours un test d'application dans le pli du coude, au moins 48 heures avant de l'utiliser. *



ADRESSES



Adidas : www.adidas.fr/shop

Altra : www.altrarunning.fr

Aqua Sphere : www.aquasphereswim.com/fr

Arena : www.arenawaterinstinct.com

Aroma-zone : www.aroma-zone.com

Asics : www.asics.com

Babyliss : www.babyliss.fr

Biotherm : www.biotherm.fr

Black Milk : www.blackmilkclothing.com

Bogner : www.bogner.com

Casteljacob pour Rossignol : www.rossignol.com

Clinique : www.fr.clinique.com

Compressport : www.compressport.com

Deha : www.deha.tv

Digitsole : www.digitsole.com

Domyos : www.domyos.fr

Dr Pierre Ricaud : www.ricaud.com

Dr Roebucks : www.drroebucks.com.au

Florame : www.florame.com

Fusalp : www.fusalp.com

Garmin : www.garmin.com/fr

GoPro : www.gopro.com

Jabra : www.jabra.fr

Jane Iredale : www.janeiredale.com

Kalenji : www.kalenji-running.com

Lolë Women : www.lolewomen.com

Lorna Jane : www.lornajane.fr

Lui Jo Sport : www.liujo.com

Lytess : www.lytess-shop.com

Melvita : www.melvita.com

Merrell : www.merrell.com

Micro : www.micro-mobility.fr

Moon Boot : www.moon-boot.com

Napapijri : www.napapijri.com

New Balance : www.newbalance.fr

Nike : www.nike.com/fr

O&M : www.originalmineral.com

Odlo : www.odlo-boutique.fr
ou odlo.com/fr/fr-fr

One Piece : www.onepiece.fr

Pantheone : www.pantheone.com

Philips : www.philips.fr

Polar : www.polar.com/fr

Protest : www.protest.eu

Puma : www.fr.puma.com

Rossignol : www.rossignol.com

Roxy : www.roxy.fr

Sanoflore : www.sanoflore.fr

Secrets de miel : www.secretsdemiel.com

Skechers : www.fr.skechers.com

Slendertone : www.slendertone.com

Sony : www.sony.fr

Speedo : www.speedostoreeu.com/france

Stella McCartney pour Adidas : www.adidas.fr

Tom Tom : www.tomtom.com/fr

Under Armour : www.underarmour.fr