

avantages

SANTÉ

UN COUP
DE POUCE

et ça repart

MALIN

COMMENT
ÉCONOMISER
DE 5 À 300 €

PÂTES

LES RECETTES
QUI NOUS
ENCHANTENT

MIEUX RESPIRER

GRÂCE
AUX HUILES
ESSENTIELLES

PRIX
DOUX **20**
ESCAPADES
AU BORD
DE L'EAU

Spécial mode
LES ACCESSOIRES
À ADOPTER
CE PRINTEMPS

*La nature nous
veut du bien!*

► 10 IDÉES VERTES POUR SE RESSOURCER

► 20 GESTES POUR UNE MAISON PLUS SAINE

► LES BONS PLANS DES ÉCOLOS FUTÉES

ATELIER
CRÉATIF
UN FESTIVAL
D'IDÉES

M 02006 - 308 - F: 2,20 € - RD





Ma beauté, je la veux nature!

Teint lumineux, cheveux soyeux et corps galbé, ça fait tellement de bien de se rapprocher de la nature pour prendre soin de soi !
par Catherine Pirotte

J'ai envie d'un teint de rêve

BYE-BYE GRISE MINE, ON FAIT LE PLEIN D'ÉCLAT ET DE FRAÎCHEUR AVEC DES SOINS LIGHT, EN OSMOSE AVEC LE CLIMAT.

Avec le bleuet, je gomme la fatigue

Surnommé « casse-lunettes » au Moyen Âge, il soulage la fatigue oculaire et calme les irritations.

► **Comment ?** On imbibe deux cotons d'eau de bleuet et on les laisse poser 10 minutes sur les paupières.

► **La recette maison :** on fait bouillir pendant 10 min une poignée de bleuets dans 1/4 l d'eau distillée. On filtre, puis on conserve cette eau au réfrigérateur pendant dix jours.

► **Le geste chrono :** pour garder l'œil vif face à l'ordi, on cligne fortement les paupières, toutes les deux heures, en comptant jusqu'à 30. Puis on fait rouler nos yeux de gauche à droite et de bas en haut, dans un sens, puis dans l'autre.

PHOTOS DE ET SHUTTERSTOCK.COM

PRÊTS À L'EMPLOI ① Formulé pour les yeux sensibles et porteurs de lentilles, *Démaquillant Douceur Yeux Sensibles, pur bleuet, Yves Rocher, 5,60 €* ② Elle décongestionne, *Eau Florale de Bleuet Bio, Melvita, 8,90 €* ③ Idéal en base de maquillage, *Gel Contour des Yeux Eye-Lite, Mavala, 13,40 €* ④ En pinceau-tube, il atténue poches et cernes, *Soin Yeux Lumière Zéro fatigue, Corine de Farme, 10,90 €* ⑤ SOS anticernes, *Patches lissants défatigants, Klorane, 12,90 €.*



PRÊTS À L'EMPLOI ① Sans savon et frais comme un glaçon, il nettoie la peau en profondeur, *Gel Nettoyant au citron vert, DR Docteur Renaud, 14,90 €* ② Un coup de frais immédiat, *Bal Masqué des Sorciers, Masque High-Tech, Garancia, 28 €.*

③ Championne pour éclaircir les teints brouillés, *Eau de Fruit de citron bio, Aroma-Zone, 3,90 €*

④ Il contient des protéines de lait séborégulatrices, *Sérum Matifiant au citron, Bernard Cassière, 39,90 €*

⑤ Un buvard antibrillance, *Masque bio citron-citron vert, Clairjoie, 23,20 €.*

Avec le citron, j'affine mon grain de peau

Riche en acides de fruit, son jus est un actif magique pour purifier et resserrer dans le même temps les pores dilatés. Autre atout : sa forte concentration en vitamine C balaie illico la grise mine.

► **Comment ?** On en dépose quelques gouttes sur un coton imbibé de lotion, puis on tamponne le visage pour profiter de ses vertus astringentes.

► **La recette maison :** une fois par semaine, on se concocte un masque. On mélange 1 cuil. à s. de jus de citron à 1 blanc d'œuf, et on monte ce blanc en neige. On applique cette mousse, on laisse poser 10 min et on rince.

► **Le geste chrono :** avant d'appliquer son soin, pour renforcer son efficacité et booster illico la microcirculation, on pince tout doucement l'ensemble du visage avec le pouce et l'index.

MARQUE BOUTIQUE/POUR TOUS



beauté Ma beauté, je la veux nature !



Avec le romarin, j'élimine mes points noirs

Plein d'acide rosmanirique antibactérien, cet arbrisseau touffu du pourtour méditerranéen purifie la peau et trucidé nos comédons vite fait.

► **La recette maison :** on se concocte une fumigation en jetant une poignée de romarin et en versant quelques gouttes d'essence de lavande dans un bol d'eau chaude. Le bon timing : 15 min au-dessus de ce « bain de vapeur » avec une serviette sur la tête. On extrait ensuite les comédons, sans insister sur ceux qui font de la résistance.

► **Le geste chrono :** on dilue 1 goutte d'huile essentielle de romarin dans 1 cuil. à s. d'huile végétale, que l'on applique sur les boutons avant la crème hydratante. A conserver au frais dans une flaconnette.



PRÊTS À L'EMPLOI ① A l'eau florale de romarin associée à du zinc, elle purifie et régule l'excès de sébum, *Aroma-Perfection, Lotion Purifiante Perfectrice de peau, Nuxe, 13 €* ② Avec 9 huiles essentielles bio, *Aqua Magnifica, Essence botanique perfectrice de peau, Sanoflore, 16 €* ③ Spéciale peaux mixtes et grasses, elle ôte le make-up, *Huile Nettoyante Visage, Florame, 16,90 €*.

Avec la poudre minérale, je rayonne

Évanescence, elle procure une sensation de peau nue divine lorsqu'on privilégie l'effet « no make-up ». Pour obtenir ce fini vivant très lumineux, on utilise de la silice et des micas lamellaires. Pour le confort et l'onctuosité, on mise sur le nitru de bore et l'oxychlorure de bismuth, une poudre étonnante qui a la texture d'une crème. Aussi appelle-t-on ces poudres minérales « fonds de teint » parce qu'elles partagent avec eux la couvrance, le confort et le glissant à l'application.

► **Comment ?** On agite le boîtier avant de prélever un soupçon de produit avec un pinceau assez touffu à bout rond. On ôte le surplus en tapotant dans le capot. On tamponne la poudre, dans l'ordre, sur le front, le menton, les joues, les ailes du nez, comme on applique son fond de teint. Puis on balaie le visage en petits mouvements circulaires, de l'intérieur vers l'extérieur. Ce geste chauffe la matière et uniformise la poudre sur la peau.

► **La recette maison :** pour une poudre ensoleillée, on verse dans un sachet en plastique transparent (type sachet alimentaire) : 4 cuil. à c. de poudre de soie (Dr Hauschka), 1/2 cuil. à c. de curcuma (rayon épices), 1/2 cuil. à c. rase de pigment oxyde de couleur marron, chocolat

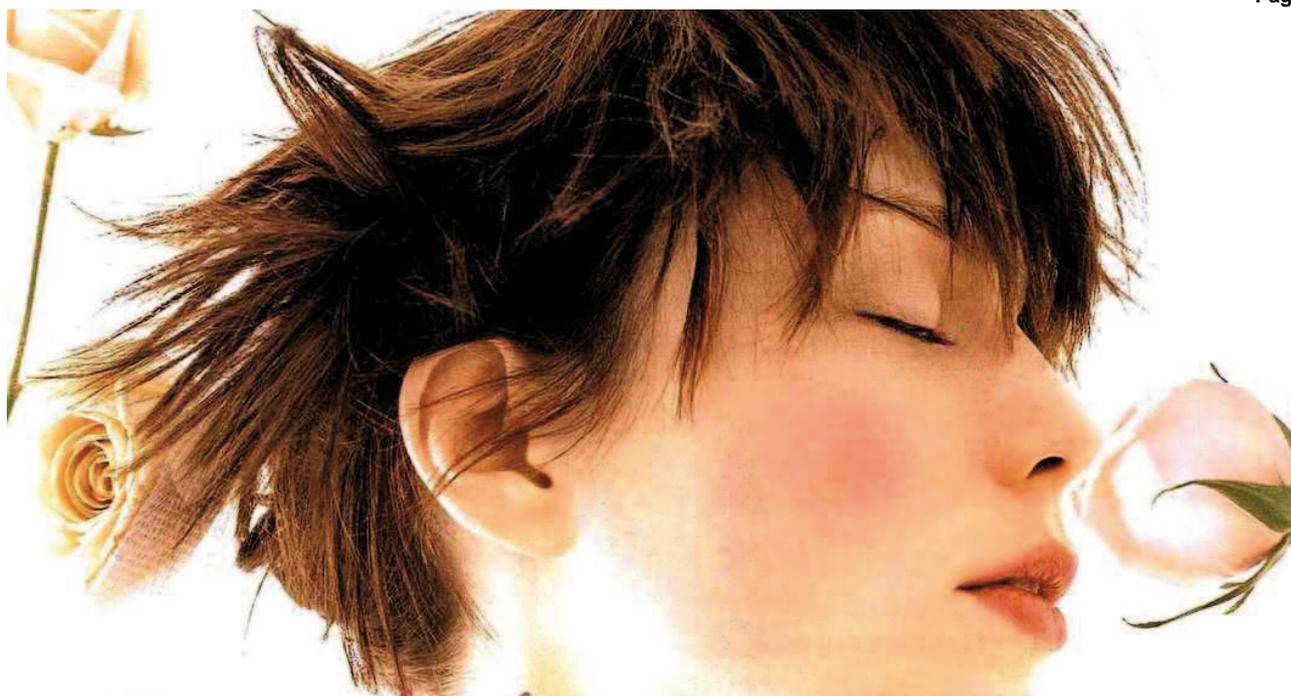
ou terre de Siègne (Aroma-Zone) et 1 pincée de mica couleur « or » (secrets-cosmétiques.com). On ferme le sachet, puis on le malaxe longuement pour bien mélanger les composants. La poudre irisée obtenue doit être couleur cacao. On peut la foncer en ajoutant quelques pincées de pigment. On verse la poudre dans un pot hermétique ou un poudrier vide. Elle se conserve trois mois à température ambiante et à l'abri de l'humidité.

► **Le geste chrono :** pour se faire un teint *Miami beach* au saut du lit, on avale un verre de jus de carottes frais (plein de bêta-carotène) le matin à jeun et on applique sur le visage 1 cuil. à s. de ce jus. On laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau fraîche.



PRÊTS À L'EMPLOI ① Le pionnier, avec un SPF 15, se décline en 20 teintes, *Fond de Teint Original, BareMinerals, 28 €* ② Ses pigments s'adaptent à notre carnation, *Xpertsun Perfection SPF 50, Singuladerm, 27,95 €* ③ Pour peaux mixtes, un fond de teint compact avec un effet nude, *Tolériane, Teint Minéral, Correcteur de Teint Compact-Poudre, La Roche-Posay, 17,30 €, 3 nuances* ④ Pour peaux sensibles, *Fond de Teint Poudre Minérale, Bio Beauté Nuxe, 18 €, 3 nuances*.

PHOTOS DR ET SHUTTERSTOCK.COM



*Je sème du glam
dans mes cheveux*

PRÉMICES OU PROMESSES DE L'ÉTÉ QUI POINTE SON NEZ,
UN VENT DE DOUCEUR SOUFFLE SUR NOS TÊTES.



PRÊTS À L'EMPLOI

❶ Pour raviver une couleur entre deux colos, *Shampooing Reflets à l'Huile de Camélia, Martine Mahé, 19 €* ❷ En soin quotidien sur les pointes et en massage, *Essence Absolue, Shu Uemura Art of Hair, 54 €* ❸ Il requinque les cheveux dévitalisés, *Shampooing au camélia, Massato, 16 €.*

Les vinaigres « miroirs »,

❶ Aux extraits de fruit et de fleurs de coton, *Spray Soin & Brilliance, Le Petit Marseillais, 4,15 €* ❷ A la framboise, *Vinaigre de Rinçage Eclat Radiance, Yves Rocher, 10,80 €* ❸ Il les fait briller, *Vinaigre de Brilliance Fioravanti, René Furterer, 14,50 €.*

Avec un bain de plantes, j'ensoleille mes cheveux

Martine Mahé, la papesse des soins capillaires green, nous a concocté un coup de soleil capillaire.

► **La recette maison** : on verse 20 cl d'eau de bleuet dans un vapo, on ajoute 3 gouttes d'huile essentielle de camomille et 1 goutte d'huile essentielle de citron. On pschitte sur ses cheveux et on laisse agir quelques heures au soleil. Puis on fait son shampoing. A renouveler trois fois par semaine pendant quinze jours.

► **Le geste chrono** : pour intensifier les reflets blonds, on laisse sécher ses cheveux en plein air.



PRÊTS À L'EMPLOI ❶ Elle s'applique après le shampoing, *Mousse à la camomille, Klorane, 9,40 €* ❷ Aux petits soins des cheveux, *Shampooing Eclaircissant à la camomille, Martine Mahé, 18 €* ❸ Aux huiles essentielles de lavande et de pamplemousse aux vertus astringentes, *Shampooing Cheveux Blancs, Melvita, 8,60 €.*

Avec l'huile de camélia, je les rends soyeux

Les Japonaises ne jurent que par elle. Riche en acides gras essentiels, cette huile est une aubaine pour les cheveux secs ou dévitalisés.

► **La recette maison** : on mélange 3 gouttes d'huile de camélia à 1 noix de shampoing et on masse le cuir chevelu avant de rincer. Deux fois par semaine, on dépose 2 gouttes d'huile dans la paume des mains et on malaxe longueurs et pointes avant de se coucher.

► **Le geste chrono** : après le shampoing, pour la brillance et le gainage, on resserre les écailles du cheveu avec un vinaigre de soin.



beauté Ma beauté, je la veux nature !

Je me fais un corps de rêve
PETITS PRÉAMBULES SENSUELS AVANT DE SE GLISSER DANS SON NOUVEAU MAILLOT.



Avec un glaçon à l'eau de rose, je tonifie mes seins



Le froid raffermi les tissus et l'eau de rose, riche en vitamine A, les régénère. Un duo hors pair pour un effet tenseur immédiat.

► **La recette maison** : on porte à ébullition 1 l d'eau distillée froide dans laquelle on a jeté 150 g de pétales. On filtre, puis on remplit un bac à glaçons que l'on place au congélateur.

► **Le geste chrono** : matin et soir, on fait fondre un glaçon en mouvements circulaires sur la peau, sans oublier le décolleté.

PRÊTS À L'EMPLOI

① Obtenue à partir de pétales de roses bio, *Eau Florale de Rose, Revelescence*, 6,45 € (tél. : 04 90 95 47 12)

② Eau Florale de Rose, *Argandia*, 9,95 € ③ Eau Aromatisée de rose, *Christian Lenart*, 6,50 €.

Avec l'huile d'argan, je lisse ma peau

Surnommée « l'or du désert » à cause de sa couleur miel, l'huile d'argan, riche en acide linoléique (oméga 6) et en vitamine E, neutralise les radicaux libres et prévient le vieillissement des tissus. En massage, elle raffermi la peau.

► **La recette maison** : on mélange 2 cuil. à s. d'huile d'argan, 2 cuil. à s. de gros sel marin, 1 g de cannelle et 1 g de zeste d'orange séché. Sous la douche, on se masse avec ce gommage, en insistant sur les parties rêches.

► **Le geste chrono** : après la douche, on se masse avec quelques gouttes d'huile d'argan chauffées dans les paumes.

► **Le bon geste minceur** : on imagine notre cuisse quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Mains à plat, on prend un pli de peau entre le pouce, l'index et le majeur, puis on fait le rouler en suivant d'abord les lignes horizontales, puis les verticales.

PHOTOS DR ET SHUTTERSTOCK.COM



PRÊTS À L'EMPLOI ① Onctueuse, elle glisse sur la peau, *Elixir de Massage Oriental, Yves Rocher*, 23 €

② Extraite à froid pour conserver ses propriétés, *Huile d'Argan bio, Fleurance Nature*, 16,90 € ③ Très fine, elle peut s'utiliser sur les cheveux, *Huile Soyeuse Argane, Galénic*, 25,26 € ④ Parfumée à la fleur d'oranger, *Huile de massage Fleur d'Oranger, Terre d'Oc pour Nature & Découvertes*, 14,95 €.

PLUS D'INGRÉDIENTS AU NATUREL
dans la rubrique BEAUTÉ
du site magazine-avantages.fr

WALTER CHRY/PIRELLA GÖTTSCHE



beauté *nature*

par DIANA BÉRAUD

MA MANUCURE ULTRA-SOFT

DE BEAUX ONGLES ? OUI ! DE JOLIES COULEURS
TENDANCE ? OUI ! ET SI NOUS CONTINUIONS
À ÊTRE **ACCRO EN VERSION ÉCOLO** ?

► JE SOIGNE ONGLES ET CUTICULES AVEC UNE HUILE VÉGÉTALE

Assouplir et repousser ces petits bouts de peau n'a rien d'un snobisme de nailista. Si les cuticules sont sèches, l'ongle est vilain et pousse moins vite, car il est étouffé. Une fois par semaine, massez-les avec un soin aux huiles afin de renforcer du même coup la kératine de l'ongle.

Les ongles dédoublés miseront sur l'huile d'argan et sa concentration en vitamine E, à appliquer tous les soirs, en massage.

Les ongles mous privilégieront l'huile de ricin dont les omégas 9 solidifient la matrice, indispensable après chaque démaquillage d'ongles.

Les ongles normaux choisiront l'huile d'avocat et celle d'amande douce, nourrissantes et adoucissantes.

► J'ADOpte UN VERNIS « FREE »

Impossible de formuler un vernis à ongles sans un minimum de chimie. Pourtant, de plus en plus de marques prennent le parti de se passer des toluènes, des phtalates et des formaldéhydes, identifiés comme irritants. Le troisième étant même suspecté d'être cancérogène.

► JE PASSE AUX DISSOLVANTS BIO

Moins agressifs, ils n'endommagent pas la kératine de l'ongle. Ce qui les différencie ? Leur alcool bio, généralement issu de la distillation de sucre ou de céréales, et quelques gouttes d'huile (bio) pour nourrir. Evidemment, ces dissolvants ne contiennent aucun conservateur de synthèse.

Merci à Emmanuelle Joye, responsable des achats Biocoop.



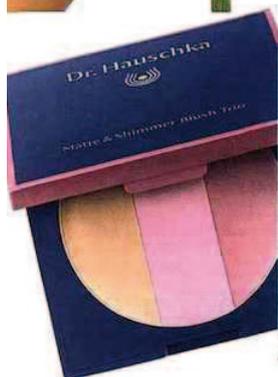
ON AIME 1 Huile Ongles & Cuticules, *Phyt's* (25,60 €).
2 Huile de Ricin, *Melvita* (14,90 €). 3 Cuticle Control, *Aveda* (12 €).



ON CHOISIT
1 KureBazaar (16 €). 2 Sinful Colors (4,99 €). 3 « 3 free » de chez NailMatic (6 €).



ON ADOpte
1 Eco-dissolvant, *Aroma-Zone*, 4,90 €.
2 Dissolvant Huile de Soins, *Une*, 9,90 €.



BLUSH DE PRINTEMPS

Une palette de 3 teintes naturelles aux poudres minérales et extrait de rose, qui sculptent les pommettes et dont la composition est parfaitement safe pour les peaux sensibles.

Blush 3 tons Illuminant et Matifiant, *Dr. Hauschka*, 27,50 €.

KIT WEEK-END



Pour l'achat de 2 soins visage, Weleda vous offre ce kit week-end 100 % Grenade. On retrouve les essentiels beauté pour nos RTT et ponts du mois de mai : crème de douche, crème de jour et huile régénératrice.

CAPILLAIRE SOLIDAIRE

Dès le mois prochain, pour l'achat d'un soin de la gamme Crème Revitalisante Karité, René Furterer reversera 1 € à Sotokacc, son association partenaire au Burkina Faso. C'est là-bas que la marque s'approvisionne en beurre de karité équitable que l'on retrouve dans sa gamme pour cheveux secs.



Avec les huiles essentielles, on respire mieux!



Parce qu'elles sont très efficaces sur l'appareil respiratoire. Surtout si on les utilise dès les premiers symptômes, et pas n'importe comment. Mode d'emploi. par Martine Azoulay

J'ai un terrain allergique

Nous sommes 20% à souffrir d'allergie respiratoire, un chiffre qui a doublé en dix ans. Sujette au rhume des foies? On surveille la dispersion des pollens dans l'atmosphère sur le site pollens.fr/les_bulletins, et on agit...

En prévention

En cas d'alerte aux pollens, une fois par jour pendant 3 ou 4 jours, on applique sur chaque poignet 2 gouttes d'un mélange d'huile essentielle (HE) d'hélichryse femelle (*Helichrysum gymnocephalum*), au parfum camphré tonifiant, et de basilic tropical, antispasmodique, diluées dans 2 gouttes d'huile végétale.

Trois options qui soulagent

► **Une inhalation.** On verse 3 gouttes d'HE d'hélichryse femelle dans le couvercle d'un pot de confiture que l'on pose à la surface d'une casserole d'eau bouillante. On place la tête au-dessus et on se couvre d'une serviette avant

de respirer tranquillement pendant 10 minutes. Un must pour diminuer les réactions allergiques. Après, on reste tranquille chez soi pendant au moins deux heures car les bronches dilatées sont plus sensibles.

► **Un massage.** Deux ou trois fois par jour, pendant une semaine, on applique sur sa poitrine 10 à 20 gouttes de ce mélange anti-inflammatoire suggéré par la pharmacienne Fabienne Millet (*Le guide Marabout des huiles essentielles*): dans un flacon de 50 ml, on combine 4 ml (80 gouttes env.) d'HE de camomille matricaire, 2 ml (40 gouttes env.) d'HE d'eucalyptus citronné, 1,5 ml (30 gouttes env.) d'HE de lavande fine et on complète avec de l'huile de macadamia

► **Un pschitt dans le nez.** Pratique quand ça chatouille et qu'on éternue pour rien, le spray nasal Allergoforce Pranarôm, riche en sesquiterpènes aux propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. Ça calme illico.



Je suis sujette aux rhumes et sinusites

► **On se sent patraque?** Vite, on se glisse sous une douche bien chaude (ça stimule la circulation sanguine, ce qui potentialise l'action des huiles). Et on se frictionne avec de l'HE de saro, immunostimulante, antivirale et antibactérienne. Recette maison : on en dilue 5 gouttes dans 1/2 cuil. à c. d'huile de sésame ou de macadamia. Ou on achète le mélange Aromaforce de Pranarôm que l'on dilue à 50 % dans de l'huile végétale.

► **Dès les premiers symptômes du rhume**, on se masse la plante des pieds avec 2 gouttes d'HE pure de saro ou de ravintsara, antiviral et antibactérien. Très efficace car la zone est riche en capillaires sanguins : les huiles essentielles agissent donc vite.

► **Si la gorge est irritée et le nez bouché**, on dégaine son stick inhalateur de poche (à l'HE de sapin de Sibérie, Arko Essentiel d'Arkopharma). Recette maison : imbiber la tige d'un

stick (Aroma-Zone) avec 10 gouttes d'HE d'eucalyptus radié + 10 gouttes d'arbre à thé, ou avec 10 gouttes d'HE de niaouli + 5 gouttes d'HE d'arbre à thé + 5 gouttes d'HE de lavande fine. On peut aussi sniffer le mélange Bru-messence de Weleda, sur un mouchoir.

► **Pause douceur** : dans une tisane de thym, on ajoute 1 goutte d'HE de ravintsara préalablement diluée dans 1 cuil. à c. de miel de lavande, d'eucalyptus ou de thym. Ça requinque!

Je chope des microbes dans les transports

► **Trois heures de train ou, pis, huit heures d'avion...** il n'y a pas plus risqué qu'une atmosphère confinée pour se choper un rhume. La parade? Respirer régulièrement un mélange d'HE antiseptiques : à même le flacon (Olbas Oil, en pharmacie) ou dans un mouchoir imprégné de 1 ou 2 gouttes d'HE de ravintsara ou d'un pschitt de Climarome (Valnet). Et créer une barrière protectrice sous les narines avec un soupçon de Baume de soin des Pyrénées à l'HE de lavande aspic (Ballot-Flurin).

HUILES ESSENTIELLES : ON NE FAIT PAS N'IMPORTE QUOI

1. On évite. Si on est enceinte ou si on allaite. En cas de maladie grave, d'insuffisance hépatique ou rénale. Jamais sur des enfants de moins de 3 ans. **2. On teste.** Surtout si on a un terrain allergique. Comment? 1 goutte diluée dans 1 cuil. à c. d'huile à appliquer au pli du coude. On attend 24 heures. **3. On dose.** Maxi 12 gouttes d'HE pure par jour. Et 10 à 15 min en diffusion, deux fois par jour (avec un diffuseur électrique qui permet une nébulisation à froid). A priori, inutile de cumuler les utilisations : les HE sont très efficaces. **4. On choisit.** Avec prudence, et avec l'aide de son pharmacien si possible. Et en vérifiant bien l'appellation (la lavande vraie, ce n'est pas de la lavande aspic : les noms diffèrent, les effets aussi).



J'ai des quintes de toux

► **Toux sèche?** On se frictionne la poitrine avec 2 gouttes d'HE de cyprès (contre-indiquée en cas de problèmes hormonodépendants), mélangées à 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade ou de lavande vraie dans 1/2 cuil. à c. d'huile de macadamia. Et, en parallèle, on diffuse chez soi un mélange à parts égales d'HE de cyprès, de ravintsara et de citron.

► **Toux grasse?** On dépose 1 ou 2 gouttes d'HE de myrte vert (à cinéole) pure sous la plante des pieds ou sur le thorax, diluées dans 1/2 cuil. à c.

d'huile. Si on est très encombrée, on peut diffuser cette HE de myrte vert aussi chez soi, associée à de l'HE de citron (à parts égales).

► **Pour fluidifier les sécrétions**, un remède qui a fait ses preuves : 25 Gouttes aux essences (Pierre Fabre) dans un verre d'eau. A avaler deux ou trois fois par jour. Autre option : sucer des gommages adoucissantes à l'eucalyptus globulus et à la menthe des champs pour apaiser l'irritation (Puresentiel). Pas d'amélioration rapide? On file consulter le médecin.

Le stress me suffoque...

Quand on a le souffle coupé et le plexus noué par un trop-plein d'émotion, rien ne vaut l'HE de lavande fine ou de camomille romaine. Deux huiles essentielles riches en esters qui calment le système nerveux central. Mode d'emploi : appliquer 1 ou 2 gouttes sur les poignets, les frotter l'un contre l'autre et respirer.

Merci à Simon Lemesle, producteur d'HE malgaches (asterale.com).

A consulter : « Aromatherapia », d'Isabelle Pacchiom (éd. Aroma Thera).

Découvrez les vertus des huiles essentielles dans la rubrique Santé du site magazine-avantages.fr