

santé

magazine

Cahier
nutrition
15
pages

SPÉCIAL VENTRE

PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE

- ★ La flore intestinale, le nouveau secret de Jouvence
- ★ Comment elle agit sur le cerveau, le cœur, la peau, les articulations...

MÉMOIRE

Les meilleures applis de coaching cérébral

UNE BONNE CIRCULATION, C'EST IMPORTANT !

Jambes lourdes, varices, hémorroïdes

- Les solutions efficaces

ACUPUNCTURE

Un stylo pour soulager soi-même ses douleurs

COACHING

Comment prendre les bonnes décisions

EAU DU ROBINET
Peut-on la boire en toute confiance ?

TEST
Comment va votre thyroïde ?

ARTHROSE
Comment prévenir les crises ?

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN PERDRE DU POIDS ET RESTER JEUNE

- SAIN, SIMPLE ET SAVOUREUX
- EFFICACE DANS LA DURÉE !



L 14474 - 545 - F: 2,90 € - RD

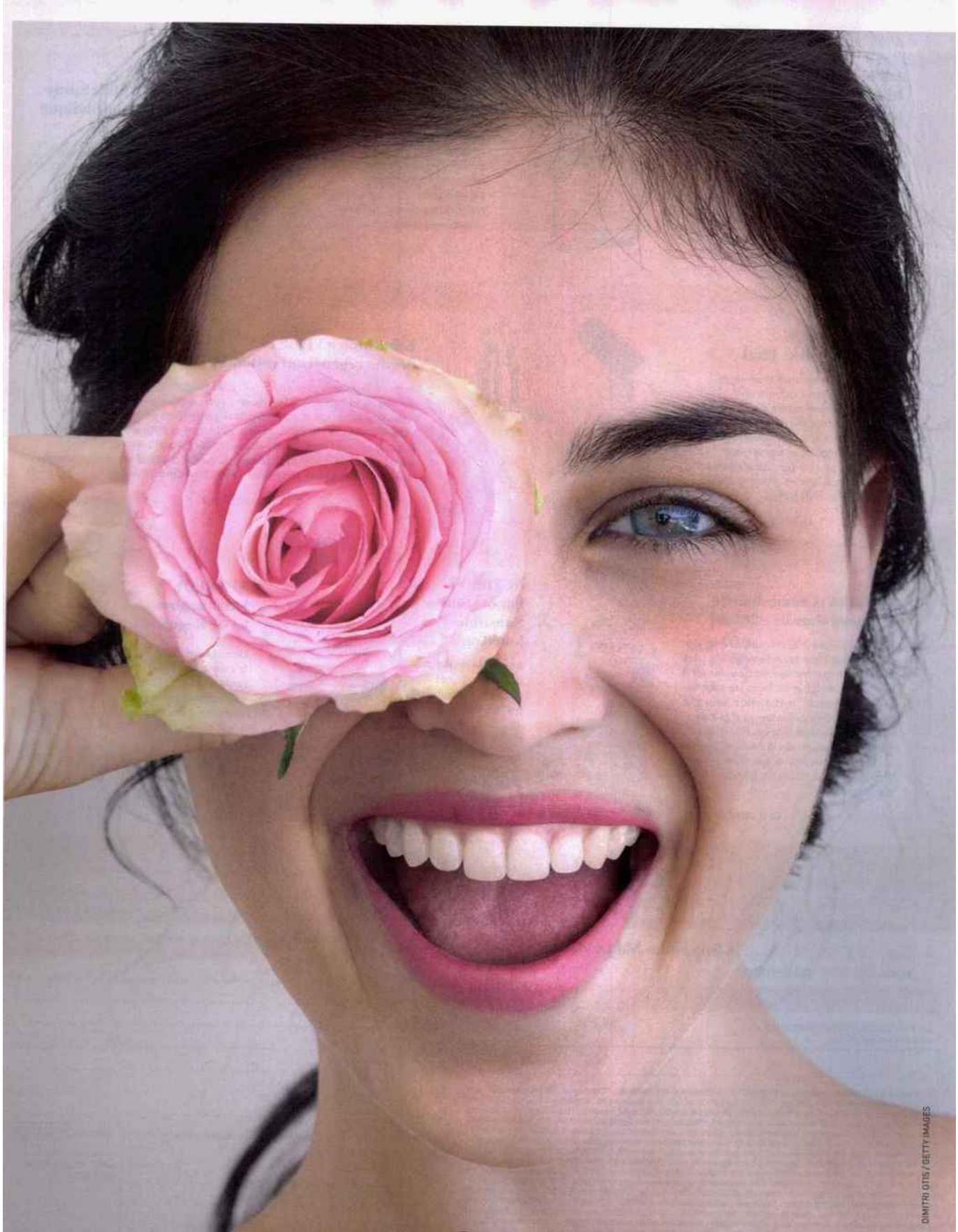


Le féminin qui fait du bien

N°545 - MAI 2021 - 2,90€ - santemagazine.fr

ISSN 1120-3445 - MAI 2021 - 2,90€ - santemagazine.fr





Soins et parfums

Offrez-vous des fleurs !

Pour la beauté de la peau, le bien-être de l'esprit et le plaisir du nez, les jolies fleurs ont la cote. Voici lesquelles cueillir aux rayons cosmétique et parfumerie. *Claire Dhouailly*

Nos experts



Alexis Dadier
parfumeur chez Robertet, maison de composition



Françoise Rapp
aromacologue, aromathérapeute, fondatrice de l'Institut français d'aromathérapie

C

C'est prouvé, s'entourer de jolies fleurs fait du bien. Le docteur en psychologie Nicolas Guéguen, coauteur de *Pourquoi la nature nous fait du bien* (éd. Dunod), s'est attaché à montrer que la présence de fleurs dans notre environnement améliorerait notre bien-être. On a donc tout intérêt à fleurir son intérieur. Mais les bienfaits des fleurs vont plus loin. Sous forme d'actifs cosmétiques, elles offrent de sérieux bénéfices pour la peau.

Quant à leurs odeurs, elles possèdent des vertus aromacologiques : elles agissent positivement sur notre humeur et nos émotions. Il suffit de respirer profondément une crème parfumée, une huile essentielle pure ou encore un parfum. « En quelques secondes, l'odeur agit sur le cerveau et le mental, via les récepteurs olfactifs », dit Françoise Rapp, aromacologue et aromathérapeute.

Pour un effet rapide, « on peut mettre quelques gouttes de parfum ou d'essence sur un mouchoir et prendre trois inspirations profondes et conscientes », ajoute Françoise Rapp. Les fleurs ont aussi l'avantage de véhiculer un imaginaire positif, qui fait lui aussi grandement du bien !

* LA ROSE tonifiante et régénérante

• Dans les soins

La rose est très présente en cosmétique. « Sous forme d'eau florale (appelée aussi hydrolat), elle est astringente, tonifiante, elle purifie et illumine le teint », souligne Françoise Rapp. Un conseil lors de l'achat (valable pour toutes les eaux florales) : vérifier qu'il est bien écrit "eau florale" sur la bouteille car on trouve aussi beaucoup d'eaux aromatisées, moins naturelles et moins actives. « L'extrait de pétales possède, lui, des vertus anti-âge, tout comme l'huile des graines, notamment celle de rose musquée, l'un des meilleurs actifs naturels pour régénérer la peau », poursuit la spécialiste.

Mon shopping

Coup d'éclat. Texture rosée bonne mine et huile de rose musquée pour raffermir. Rose Eclat 3 en 1, Garnier Bio, 9,90 € les 50 ml. En mars chez System U et en juin partout en GMS.

Stimulante. Une huile de rose sauvage, infusée de véritables pétales, enrichie en vitamine C. Huile Visage Vitamine C Rose Sauvage, Korres, 41 € les 30 ml. korres.com

Fondante. Eau florale de rose, cire d'abeille et beurre de cacao font de cette crème démaquillante à masser un véritable soin qui apaise, hydrate et illumine. En Deux Coups de Baguette, Garancia, 22,85 € les 120 ml. Pharmacies.



• Dans les parfums

La rose est la reine des fleurs de la parfumerie. « Elle est souvent jouée en soliflore pour sa senteur fleurie riche mais aussi parce qu'elle représente symboliquement l'amour, et le parfum, c'est aussi un imaginaire », estime Alexis Dadier, parfumeur. Si elle est l'une des fleurs les plus courantes, elle est aussi l'une des plus chères. La Rose de Mai, la variété cultivée à Grasse, est très rare donc employée avec parcimonie. La plus courante, qui reste cependant très onéreuse, est la rose damascena cultivée principalement en Turquie. Les extraits naturels sont associés dans la majorité des parfums à des molécules de synthèse qui reproduisent l'odeur de rose. « L'essence naturelle de rose apporte cependant de la beauté, de la sophistication au parfum, explique Alexis Dadier. Chaque fleur est un parfum en soi avec des centaines de molécules dedans. Mettre un extrait naturel de rose dans un parfum, c'est comme mettre un petit parfum dans le parfum, cela apporte de nombreuses facettes. »

Mon shopping



Sensuelle. La rose s'habille pour le soir d'accords boisés et chyprés. Izia La Nuit, Sisley, 101 € les 30 ml. Parfumeries.

Aromatique. Une rose piquée de poivre rose et de cardamome dans un parfum écoresponsable, du jus au flacon. Une Rose, Obvious, 110 € les 100 ml. obviousparfums.com



Frais. Un bouquet de roses agrémenté d'angélique et de cèdre dans une formule à 86 % naturelle. Oui à l'Amour, Yves Rocher, 39,90 € les 30 ml. Boutiques Yves Rocher.

L'ATOUT AROMA

L'odeur de rose nous aide à retrouver la paix intérieure. « On l'utilise pour renouer avec ses désirs, sa créativité », explique Françoise Rapp.

* LA LAVANDE équilibrante et fraîche

• Dans les soins

Qu'elle soit sous forme d'eau florale ou d'huile essentielle, ses vertus sont les mêmes, seule la concentration diffère, une eau florale sera moins active qu'une huile essentielle. « La lavande est cicatrisante, équilibrante, antiseptique », résume Françoise Rapp, qui ajoute qu'excepté pour l'eau florale, elle est peu utilisée en actif "star" unique, elle vient surtout s'ajouter à d'autres ingrédients pour booster leur efficacité.

Mon shopping



Pro-fermeté. De l'huile essentielle de lavande stimulante, associée à des essences d'iris régénérante, de camomille apaisante et de santal hydratant. Aromessence Lavande Fine, Decléor, 55 € les 15 ml. Instituts.



Pure. Un hydrolat non dilué obtenu à partir de lavande biologique. Hydrolat de Lavande Fine Bio, Typology, 7,50 € les 100 ml. typology.com

Monodose. On ajoute de l'eau florale à cette poudre composée d'huile essentielle de lavande et d'alginate marins pour obtenir un masque peel-off perfecteur de peau. Masque du Botaniste, Sanoflore, 5,80 € les 10 g. Pharmacies et magasins bios.

• Dans les parfums

La lavande entre essentiellement dans la composition des parfums masculins. « Elle apporte une sensation d'hygiène, de fraîcheur propre, note Alexis Dadier. C'est l'un des ingrédients phare de l'accord appelé "fougère", c'est l'odeur de la mousse à raser, du savon à barbe. » On peut aussi découvrir la lavande presque brute dans des fragrances naturalistes qui délivrent une grande fraîcheur.

Mon shopping



Inattendue. Une fougère, au cœur de lavande, pour une fois formulée pour les femmes, avec de la fleur d'oranger et de la vanille. Libre, Yves Saint Laurent, 61 € les 30 ml. Parfumeries.



Boisée. Une bouffée de lavande provençale, aux accents boisés, aromatiques, sur fond de muscs. Lavande, Molinard, 62 € les 75 ml. molinard.com



Délassante. Entre l'eau de soin et l'eau de toilette, des essences de lavande, laurier, géranium, mandarine. Lavande Royale Eau parfumée Bienfaisante, Roger & Gallet, 35 € les 100 ml. Pharmacies.

L'ATOUT AROMA

Respirer de la lavande fait bien plus qu'aider à dormir. « C'est une fleur qui lave de tous les maux, assure Françoise Rapp. Elle aide à dépasser les chagrins, l'anxiété, les angoisses, tout ce qui assombrit le quotidien. » Un shoot de lavande matin et soir, et la journée s'éclaireit.



* L'IMMORTELLE cicatrisante et anti-âge



• Dans les soins

Originaire du maquis corse, cette petite fleur jaune qui ne fane jamais (d'où son nom) est un actif cosmétique extrêmement efficace.

« Elle agit sur la microcirculation, les rougeurs diffuses, les peaux réactives. Elle est aussi un puissant cicatrisant, ce qui en fait un excellent anti-âge », détaille Françoise Rapp. Traditionnellement, son huile essentielle est en effet un remède de grand-mère pour atténuer les bleus ou réparer la peau lésée.

Mon shopping



Sensorielle. Appliquée seule ou ajoutée à raison de quelques gouttes à sa crème de jour, cette huile infusée de pétales d'immortelle fait la peau plus belle. Huile Elixir Régénérante, Florena, 19,49 € les 30 ml. GMS..

SOS. Ce baume nourrit et répare les peaux sèches ou irritées, avec de l'immortelle, de la lavande, du karité et de l'amande. Le Petit Remède, L'Occitane,

35 € les 100 g. fr.loccitane.com



Anti-âge. Elle lutte contre le vieillissement avec des extraits d'immortelle, de pin maritime, d'ajonc, de chardon des dunes. La Crème, Océopin, 52 € les 50 ml. oceopin.com

• Dans les parfums

« C'est une fleur très intéressante, avec une senteur qui rappelle le curry. Elle évoque l'été, lorsqu'on se balade sur le littoral dans le Sud ou en Corse », raconte Alexis Dadier. Cependant, son odeur presque alimentaire n'est pas évidente à traiter. Très marquée, on la trouve peu dans les parfums commerciaux.

Mon shopping



Sauvage. Un parfum qui fleure bon l'été, composé de trois distillations différentes d'immortelles. Giallu di Sole Alta Nera, Casanera, 85 € les 50 ml. casanera.corsica.

Estival. Une sensation d'immortelle chauffée par le soleil, avec des touches de cannelle, d'ambre et de vanille. Sables, Goutal, 150 € les 100 ml. goutalparis.com



Bouquet.

Bergamote et gingembre en tête, immortelle, rose et jasmin en cœur, et de la réglisse et des muscs pour prolonger le sillage. Mon Immortelle, Fragonard, 40 € les 50 ml. fragonard.com



L'ATOUT AROMA

L'immortelle répare la peau mais aussi les bleus de l'âme. « Elle est recommandée aux personnes sensibles, qui se sentent meurtries, elle aide à libérer les nœuds qui font mal », explique Françoise Rapp.