

SEP M
TOP
ventes

Le féminin le plus lu de France

Femme Actuelle

Spécial beauté

MADE IN FRANCE

Soins innovants
Maquillage de fête
Vernis chics

Un hiver en pleine forme
Je dope mes défenses naturelles

PERTE DE POIDS
De nouvelles solutions

Ça mijote en cuisine

PANNEAUX SOLAIRES
Je m'y mets ou pas?

Mode
Nos looks chauds et confortables

NOS RECETTES PRÉFÉRÉES



BEL: 2,90 € - CH: 4,90 CHF - CAN: 5,50 CAD - D: 3,80 € - ESP: 3,10 € - FIN: 3,10 € - GR: 3,10 € - ITA: 3,10 € - LUX: 2,90 € - PORTCONT: 3,10 € - DOM: BATEAU: 2,60 € - MAROC: 30 MAD - TUNISIE: 6,20 TND - ZONE CFA AVION: 3 550 XAF - ZONE CFP AVION: 900 XPF; BATEAU: 400 XPF

PM PRISMA MEDIA **CPPAP**

L 12291 - 1937 - F: 2,60 €



Mes soins naturels et locaux

Pin des Landes, abricots du Roussillon, raisin d'Aquitaine...
Les régions de France regorgent de pépites cosmétiques
aux vertus beauté parfois insoupçonnées. PAR VIRGINIE MARCHAND

L'an dernier, 64 % des Français auraient acheté davantage de produits *made in France**. Un mode de consommation plus raisonné qui ne concerne pas que les fruits et légumes, puisque, parmi les consommateurs qui recherchent cette mention, 44%** pensent qu'elle est aussi importante sur les produits d'hygiène corporelle. En cause, de plus en plus d'inquiétudes face aux formules parfois jugées suspicieuses. Or les cosmétiques français bénéficient d'un savoir-faire reconnu partout dans le monde et sont enrichis d'actifs issus de productions locales. ●

* OpinionWay pour l'agence Insign, décembre 2020.
** Kantar.



C'est quoi le « made in France » ?

CE N'EST PAS UN LABEL MAIS UNE MENTION FACULTATIVE QUI INDIQUE QUE LE PRODUIT A SUBI SA DERNIÈRE TRANSFORMATION EN FRANCE. EST-CE QUE CELA SIGNIFIE QUE TOUS LES INGRÉDIENTS SONT D'ORIGINE FRANÇAISE? NON, ILS PEUVENT VENIR DE N'IMPORTE OÙ. UNE NUANCE QUI A SON IMPORTANCE.

Des fleurs purifiantes

Le bleuet

Pour le contour des yeux. Cette fleur, qui pousse un peu partout dans les champs, est parfois considérée comme une mauvaise herbe! Sauf à Gaillac, notamment, où elle est récoltée pour ses vertus cosmétiques. Les marques l'utilisent en général sous forme d'hydrolat obtenu après distillation. Le bleuet peut s'employer pur où être intégré dans des formules de crèmes ou de sérums pour soulager la fatigue oculaire ou diminuer l'apparence des cernes.

L'immortelle

Pour les peaux qui commencent à présenter quelques signes de l'âge. Réputée pour ne jamais faner, la fleur d'immortelle pousse dans des endroits arides comme les dunes ou le maquis corse. Les laboratoires en tirent une huile essentielle au pouvoir antioxydant deux fois plus puissant que celui de la vitamine E. Elle joue ainsi le rôle de bouclier naturel contre les agressions extérieures, comme la pollution, et permet de renforcer la capacité de la peau à les combattre.

L'edelweiss

Pour les peaux exposées aux agressions extérieures. Cette fleur des Alpes a le pouvoir de résister à un environnement hostile et à des conditions extrêmes. C'est cette capa-





cité qui a attiré les formulateurs. L'edelweiss synthétise de nombreuses molécules anti-oxydantes qui permettent de limiter les dommages subis par la peau lorsqu'elle est confrontée à la pollution ou à une exposition solaire.

La lavande

Pour les peaux mixtes à grasses. Cette fleur est le symbole de la Provence par excellence. Son huile essentielle est réputée pour accélérer la cicatrisation des peaux abîmées par l'acné, pour calmer les irritations ou les piqûres d'insectes. Son eau florale aide à réguler les peaux à imperfections. La lavande entre souvent dans la composition des baumes multifonctions mais aussi dans des gammes pour le corps grâce à son pouvoir relaxant.

Le tournesol

Pour la peau des mains ou des lèvres abîmées. Cette plante oléagineuse, originaire d'Amérique du Nord et introduite en Europe au XVI^e siècle, pousse désormais un peu partout en France. On extrait de l'huile de ses graines un concentré d'insaponifiable appelé soline hyper-relipidant, aux vertus apaisantes et anti-inflammatoires. Idéal pour soulager les peaux agressées par le froid, par exemple.



OÙ LES TROUVER ?

1. **Délicate** Lotion Confort, Fraîche, Rivadouce, 13,50€.
2. **Purifiante** Eau Florale de Lavande bio, Florame, 8,65€. 3. **Fondant** Sérums Nuit à l'Immortelle, Fleurance Nature, 13€.
4. **Adoucissante** Crème Mains Nourrissante, Melvita, 7€.
5. **Revitalisante** Crème Edelweiss n°1, Pure Altitude, 60€.
6. **Frais** Patchs Yeux Lissants & Défatigants, Klorane, 19,76€.
7. **Anti-âge** Sérums en Crème Soins Jeunesse Mains, L'Occitane, 26€.



GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Des arbres *protecteurs*

Le chêne

Pour les peaux matures et marquées.

Celui utilisé en cosmétique provient de forêts exploitées en gestion durable comme la forêt de Bertranges, en Bourgogne. A partir d'écorce, de bois tendre et de feuilles, les scientifiques ont créé un extrait aux puissantes propriétés anti-âge: antioxydant, raffermissant, lissant. La sève obtenue par première pression à froid possède, elle, d'excellentes vertus hydratantes.

Le pin

Pour les peaux à régénérer. Les graines de cet incontournable du littoral atlantique renferment une huile gorgée de polyphénols antioxydants, d'acides gras et de vitamine E. Un cocktail aux vertus restructurantes, apaisantes et antirides. Possédant aussi des qualités nutritives et régénérantes, elle se retrouve dans des soins pour le corps (laits, gommages) et pour le visage (sérum, crèmes).

Le bouleau

Pour les peaux relâchées et affinées.

Le bouleau est très implanté sur le territoire français comme, par exemple, en Ariège. Il offre à la cosmétique un ingrédient de choix: une

sève antioxydante, détoxifiante, revitalisante et reminéralisante notamment grâce à sa composition en potassium, sodium, calcium et sélénium unique. Mais le bouleau possède aussi des vertus anti-âge. Dans ce cas, c'est le rhamnose, un sucre, qui est utilisé dans les formules, pour stimuler les cellules.

Le hêtre

Pour les peaux au grain irrégulier. C'est son bourgeon qui intéresse surtout les formulateurs. Récolté en Ardèche, par exemple, sur les branches les plus basses pour éviter de perturber l'écosystème, le bourgeon de hêtre est riche en peptides, en hormones de croissance et en phyto-stimuline, la substance qui lui permet de devenir une faine. Dans un soin, il va permettre d'augmenter l'oxygénation des cellules, de réenclencher des fonctions de renouvellement et de lisser le micro-relief cutané.

OÙ LES TROUVER ?

1. Puissant Sérums Botanique Anti-Age Fermeté, Lift Pinaster, S[æ]ve, 43,50 €.
2. Lissant Sérums Insolente jeunesse, Sentéales, 82,60 €.
3. Velouté Le Lait Corps, Océopin, 38 €.
4. Rechargeable Sérums Action Rides, La Chenaie, 79 €.





Des légumes régénérants

La tomate

Pour les peaux fatiguées. D'un point de vue botanique, c'est un fruit, mais elle est plutôt considérée comme un légume. Côté cosmétique, c'est sa concentration en lycopène, puissant antioxydant, qui en fait un ingrédient réputé pour redonner bonne mine et lutter contre les effets des radicaux libres sur l'accélération du vieillissement. Mais sa teneur en vitamines et en minéraux comme le potassium et le magnésium sont aussi très utiles pour doper les cellules de la peau.

La betterave

Pour les peaux urbaines normales à sèches. La France peut se targuer d'être le premier producteur européen de betterave. Certains laboratoires ont décidé de se pencher sur ce légume bien connu en cuisine. Grâce à la bêtaine qu'elle contient, elle aide à restaurer le film hydrolipidique de l'épiderme tout au long de la journée, cette molécule ayant un très fort pouvoir hydratant. Elle est aussi composée de polyphénols qui lui confèrent des vertus antioxydantes très intéressantes.

La carotte

Pour les peaux ternes. C'est essentiellement son huile, riche en bêta-carotène, qui en fait un ingrédient de choix pour les cosmétiques. Elle permet de redonner très rapidement bonne mine. Elle possède une action sur la production de mélanine et aide la peau à mieux bronzer. Riche en vitamines et en minéraux, elle possède également des vertus dynamisantes et reminéralisantes. La carotte a l'avantage d'être cultivée toute l'année et un peu partout dans l'Hexagone.



OÙ LES TROUVER ?

- 1. Anti peau de croco** Lait Corps Fluide, Betterave Chicorée, Cultiv, 19,50 €.
- 2. Pratique** Masque [im]perfection à la tomate bio, Pina Tomata, Pulpe de Vie, 3,98 €.
- 3. Stimulante** Gelée Bonne Mine, Freedee, 12,90 €.



Des ruches réparatrices



OÙ LES TROUVER ?

- 1. Sensoriel** Advanced Huile en Eau Jeunesse, Abeille Royale, Guerlain, 95 €.
- 2. Toucher soie** Crème Légère, Le Miracle du Miel, Exertier, 59 €.
- 3. Riche** Le Lait Corps de Miel, Réparation, La Provençale, 5,99 €.

Le miel

Pour les peaux sèches et matures. Plébiscité pour ses pouvoirs hautement nutritifs et réparateurs, il possède également des vertus complémentaires en fonction de sa provenance. Originaire de Haute-Provence, le miel de fleurs de lavande est notamment légèrement plus cicatrisant et antibactérien. Celui de Corse, lui, est gorgé d'oligoéléments stimulants, et celui de l'île d'Ouessant est plus antioxydant. Le miel fait souvent partie des gammes de soins nourrissants, que ce soit pour le corps ou le visage.

La gelée royale

Pour les peaux en perte de vitalité. Cette substance est la plus précieuse de la ruche. Certaines marques s'approvisionnent en Sologne, d'autres dans les Pyrénées françaises. Bien connue pour ses multiples bienfaits, la gelée royale est hautement concentrée en nutriments : protéines, lipides, vitamines B3 et B5, c'est un excellent actif anti-âge.



Moins, mais mieux !

LES FRANÇAISES UTILISENT NEUF PRODUITS COSMÉTIQUES POUR PRENDRE SOIN DE LEUR VISAGE, SOIT DEUX FOIS MOINS QUE LA MOYENNE MONDIALE. UNE TENDANCE « RETOUR AUX BASIQUES » ENCLENCHÉE IL Y A QUELQUES ANNÉES ET PORTÉE PAR UN LEITMOTIV : MOINS DE PRODUITS, AVEC UN MINIMUM D'INGRÉDIENTS, POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE LA PEAU. LA NOUVELLE BEAUTY FRENCH TOUCH.

Source : alioze.com.



OÙ LES TROUVER ?
1. Teint parfait Base Lissante, BB Blur Abricot, Dr Renaud, 29€. **2. Soyeuse** Huile Sèche Millésime, Sarmance, 21€. **3. Désaltérant** Bain d'hydratation, Masque-Crème Hydratant, Vinosource-Hydra, Caudalie, 20,90€. **4. Gourmand** Gel Douche Rafraîchissant bio, Pêche nectarine, Le Petit Marseillais, 3,40€.



Grasse : capitale mondiale du parfum

CHANEL, DIOR, MOLINARD... ON NE COMPTE PLUS LE NOMBRE DE FRAGRANCES MYTHIQUES QUI ONT ÉTÉ CRÉÉES À GRASSE. MUSÉE INTERNATIONAL DE LA PARFUMERIE, USINES EMBLÉMATIQUES ET CENTRES DE FORMATION, CETTE VILLE CONCENTRE LA QUINTESSANCE DES SAVOIR-FAIRE DE LA HAUTE PARFUMERIE FRANÇAISE QUI SONT D'AILLEURS INSCRITS AU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL DE L'HUMANITÉ PAR L'UNESCO. UNE FIERTÉ NATIONALE.

Des plantes fortifiantes

Le lin
Pour les peaux sèches. Traditionnellement cultivées en Flandres, en Picardie ou en Normandie, les graines de lin renferment une huile riche en oméga 3, ce qui lui confère des propriétés anti-inflammatoires. Grâce aux acides gras, elle est aussi cicatrisante, apaisante, régénérante, nourrissante. Enfin, elle contribue à renforcer la barrière cutanée.

Le chanvre
Pour les peaux fatiguées et en manque d'hydratation. Issu de chanvriers bretons, par exemple, on en tire principalement deux extraits: le CBD ou cannabidiol, relaxant, et l'huile de chanvre. Cette dernière a des vertus antioxydantes grâce à sa teneur en vitamine E, excellente pour lutter contre le stress oxydatif et protéger la peau contre les radicaux libres. Riche en oméga 3 et 6, elle est régénérante et empêche la déshydratation.

Le cerfeuil
Pour les peaux en manque de tonus. En France, on le trouve un peu partout, mais des laboratoires ont une préférence pour celui venu d'Auvergne. Son extrait aide la peau à retrouver force et vitalité en dopant la cohésion cellulaire. En cosmétique, l'extrait de cerfeuil des bois renforce notamment la peau fragile et délicate du contour des yeux.

Des fruits antioxydants

Le raisin
Pour les peaux qui commencent à présenter des signes de l'âge. Les vignes des grands domaines viticoles français du Bordelais ou du Val de Loire, possèdent également un trésor pour la peau: le raisin! De sa chair est extraite une eau très hydratante et riche en oligoéléments apaisants, et de ses pépins, des polyphénols aux puissantes vertus antioxydantes, raffermisantes, sculptantes et lissantes. Un actif anti-âge prisé des laboratoires.

La pêche
Pour les peaux en quête de nutrition et de douceur. Originaires de Chine mais aujourd'hui cultivée dans le sud de la France, la pêche est très concentrée en sucres, en vitamines, comme les vitamines A ou E antioxydantes, et en minéraux. En cosmétique, elle est surtout utilisée pour ses propriétés adoucissantes, réparatrices et hydratantes. De quoi afficher une véritable... peau de pêche.

L'abricot
Pour les peaux ternes et fatiguées. Le plus souvent récoltés à la main dans les vergers du Roussillon, les abricots sont les stars de nombreuses gammes éclat. L'huile, obtenue par pression de son noyau, est riche en acides gras et gorgée d'antioxydants, une véritable petite bombe booster d'éclat et de bonne mine.

OÙ LES TROUVER ?
1. Fortifiant Double Sérums Eye, Clarins, 69€. **2. Parfumée** Gel Douche, Ma Douche Soins, Fleur d'Oranger et Huile de Lin Bio, Energie Fruit, 4,99€. **3. Sensuel** Baume « Miel » Nettoyant Démaquillant à l'huile de Lin, Condensé, 26€. **4. Raffermissante** Crème lifting, Dr. Pierre Ricaud, 49,90€. **5. SOS** Sérums Cannabooster Détox, Ho Karan, 39€.



Des eaux thermales apaisantes

Avène

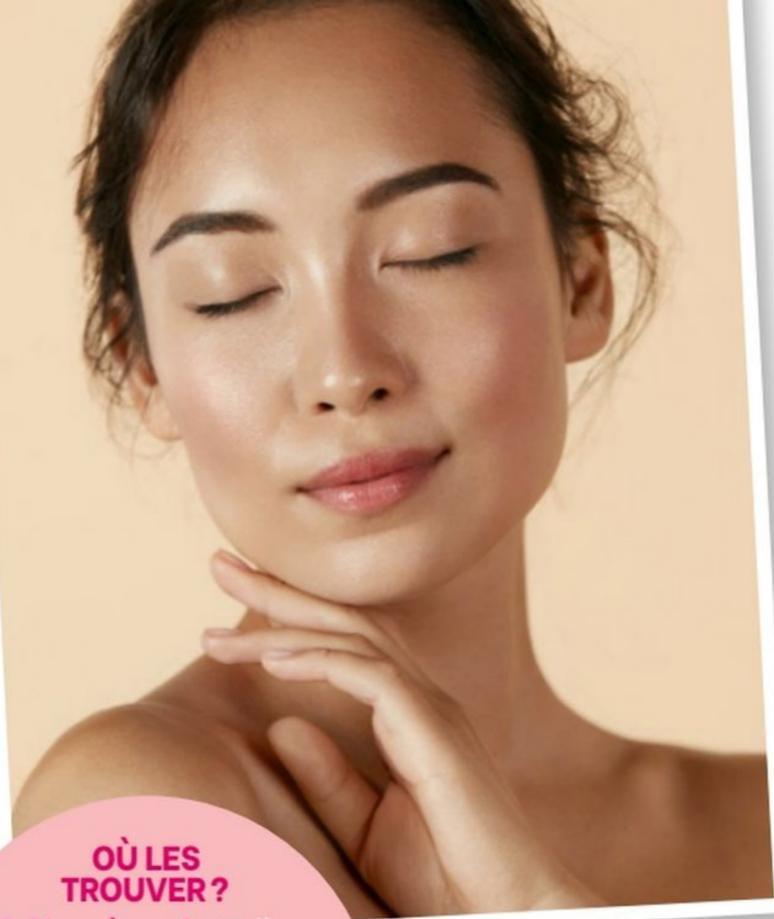
Pour les peaux sensibles. Elle trouve sa source au cœur du parc régional du Haut-Languedoc, et se charge petit à petit de minéraux et d'oligoéléments au gré des roches sédimentaires. Sa composition en calcium, magnésium, silicates, et son pH neutre (7,5), en fait une eau douce et protectrice. Elle est intégrée à de nombreux soins pour les peaux lésées, réactives, sèches, matures ou à imperfections.

Uriage

Pour les peaux agressées. C'est dans la chaîne de Belledune (massif des Alpes françaises) que l'eau thermale d'Uriage prend sa source à 1 600 m d'altitude. Sa concentration minérale de 11 000 mg/l (deux fois plus que la plupart des autres eaux thermales) lui permet d'être utilisée comme un sérum physiologique. Hautement régénérante, elle renforce la barrière cutanée.

La Roche-Posay

Pour les peaux enflammées ou irritées. Cette «eau de velours» de Touraine, possède des vertus apaisantes, antioxydantes, calmantes et adoucissantes. Riche en sélénium et faiblement minéralisée, elle respecte l'équilibre physiologique de la peau. Elle permet aussi d'aider l'épiderme à lutter contre les radicaux libres.



OÙ LES TROUVER ?

- 1. Nourrissante** Huile Lavante Relipidante Xera-Calm A.D, Avène, 15,50€.
- 2. Réconfortant** Soin Apaisant, Toléderm Control, Uriage, 13,90€.
- 3. Anti-démangeaisons** Spray Cicaplast B5, La Roche-Posay, 11,50€.



Cosmetic Valley: le savoir-faire français

LA COSMETIC VALLEY ENGLOBE LE CENTRE-VAL DE LOIRE, LA NORMANDIE ET L'ÎLE-DE-FRANCE. SA MISSION: DÉVELOPPER LA FILIÈRE COSMÉTIQUE ET PARFUMERIE EN FRANCE. CE REGROUPEMENT DE SOCIÉTÉS ET D'INDUSTRIES EN FAIT LE PREMIER CENTRE MONDIAL DE RESSOURCES EN PARFUMERIE-COSMÉTIQUE ET LE SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS QUI EN RÉSULTE EST SYNONYME DE QUALITÉ. UN PRODUIT SUR DIX VENDU DANS LE MONDE EST FABRIQUÉ PAR LE PÔLE COSMETIC VALLEY. COCORICO!

Source: cosmetic-experience.fr.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Des aromates équilibrants

Le thym orange

Pour le contour des yeux. A ne pas confondre avec le thym de cuisine, celui-ci est utilisé en cosmétique sous forme d'hydrolat. Cultivé dans le Vercors, il est récolté en mai puis distillé à la vapeur d'eau pour préserver ses vertus. Anti-inflammatoire, antioxydant et anti-âge, c'est un actif de choix pour rendre la peau plus résistante face aux agressions extérieures.

Le romarin

Pour les peaux à imperfections et les jambes lourdes. Le romarin occupe une place importante dans la culture méditerranéenne. Son huile essentielle, obtenue par distillation à la vapeur des sommités fleuries, est

antibactérienne et antiseptique. Son hydrolat (eau florale) ou l'infusion de sommités fleuries tonifie la circulation.

La verveine

Pour les peaux en manque de vitalité. Si elle est très utilisée en tisanderie, la verveine possède également de nombreuses vertus pour prendre soin de la peau. Antioxydant et reminéralisant, son hydrolat possède des propriétés adoucissantes, apaisantes, rafraîchissantes, reminéralisantes et tonifiantes. Les laboratoires peuvent en extraire une huile essentielle tonifiante et rafraîchissante. Ses formules favorites: les gels douche dynamisants ou encore les savons liquides purifiants.

OÙ LES TROUVER ?

- 1. Soin yeux révélateur d'éclat.** Baume des Reines, Rose Eclat, Sanoflore, 39€.
- 2. Dynamisant.** Gel Douche Tonifiant Verveine Citronnée Bio, So'Bio Etic, 3,85€.
- 3. Sans sulfate.** Douche Soin Détox aux Feuilles de Verveine Bio, Corine de Farme, 3€.
- 4. Traditionnel.** Savon liquide Marseille, Extra Pur, Romarin Vitaminé, Compagnie de Provence, 17,50€.



Des céréales jeunesse

L'avoine

Pour les peaux fragiles et atopiques et celles en manque de fermeté. Cultivée un peu partout en France, cette céréale est riche en vitamine B régénérante. Dans les soins, on la retrouve sous forme de protéines et de glucides aux vertus hydratantes, mais aussi de polysaccharides, anti-inflammatoires. Ses propriétés apaisantes sont, elles, inscrites à la pharmacopée française depuis le XVII^e siècle. Enfin, l'avoine est également très utilisée pour son rôle tenseur dans de nombreuses formules raffermissantes.

L'orge

Pour les peaux fatiguées, en perte de tonus. Elle est l'une des plus anciennes céréales cultivées sur le sol français, et c'est en Charente ou dans la Drôme que les laboratoires vont aujourd'hui la chercher. Certains utilisent un extrait provenant de

ses graines, d'autres une eau issue des cellules végétales des jeunes pousses. Régénérante, tonifiante, rafraîchissante, l'orge trouve sa place aussi bien dans les produits pour le visage que pour le corps.

Le blé

Pour les peaux matures sèches voire très sèches. Cet actif multifacette, cultivé un peu partout dans l'Hexagone, apporte de nombreux actifs à la cosmétique: des peptides stimulants, une huile issue des germes adoucissante, des protéines à l'effet tenseur mais aussi des phytocéramides. Ces dernières sont très efficaces pour renforcer la cohésion cellulaire, stimuler la régénération des tissus, doper la production de collagène et enfin préserver les fibres d'élastine du vieillissement.

Le sarrasin

Pour la peau fragile du contour des yeux. Aussi appelé blé noir, cette fausse céréale est notamment cultivée en Bretagne et dans l'Ain. Son extrait est riche en acides gras insaturés, en phytostérols, en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, ce qui en fait un excellent actif hydratant, détoxifiant et décongestionnant.

OÙ LES TROUVER ?

1. **Onguent Pommade Corps Muesli, Baija**, 19,90 €.
2. **Défatigant Soins Yeux Energisant, Anti-poches Anticernes, Blé Noir, Nuxe**, 29 €.
3. **Réconfortant Le Baume Universel corps, Biovive**, 24,95 €.
4. **Doux Soins Dermatologique Apaisant, Biology Calm, A-Derma**, 16,40 €.



1 3 4

Des algues reminéralisantes

La Chondrus crispus

Pour les peaux déshydratées. Aussi appelée « goémon blanc », cette espèce d'algue rouge est très répandue sur les côtes bretonnes. Son domaine de prédilection: l'hydratation. Grâce à ses molécules hydrophiles, elle apporte à la peau toute l'eau dont elle a besoin. Elle est aussi riche en acides gras très efficaces pour préserver le film protecteur et limiter la déshydratation. L'algue *Chondrus crispus* est aussi riche en carraghénanes, utilisés comme silicose naturelle dans certaines formules afin de leur apporter un toucher soyeux.

La microalgue Tetraselmis

Pour les peaux soumises à la pollution. Cultivée au large de la Bretagne, elle appartient à la famille du plancton végétal. Elle a la particularité de flotter, ce qui lui permet de capter suffisamment de lumière et de CO₂ pour réaliser sa photosynthèse. C'est ce processus qui a intéressé les laboratoires. Intégrée dans

des soins, elle contribue à dépolluer la peau en stimulant les mécanismes de détoxification. A la clé, un épiderme plus fort et un ralentissement du vieillissement cutané.

La Rhodophyceae

Pour les peaux relâchées. Voici une algue aux propriétés liftantes très recherchées. Originaires de la côte atlantique, elle est capable de se transformer et de se restructurer lorsqu'elle est confrontée à des bouleversements extrêmes comme les changements de température. Élastique et résistante grâce aux carraghénanes qu'elle contient, elle est utilisée en cosmétique pour remettre la peau sous tension.

OÙ LES TROUVER ?

1. **Tonique Crème de Jour Blue Therapy Red Algae Uplift, Biotherm**, 71€.
2. **Réparatrice Crème Nuit Clarté, AlgoBlanc CX+, Algothém**, 43,50€.
3. **Energisant Sérum Quotidien Fortifiant Anti-Pollution, Elixir Botanique, Yves Rocher**, 39,90€.
4. **Onctueux Lait Corps Revitalisant, Lait du Jardin Marin, Algologie**, 19,50€.
5. **Cocon Lait Corps Hydratation 24h, Cold Cream Marine, Thalgo**, 30€.



Merci à Claire Pelé, responsable du laboratoire Sanoflore, Laure-Anne de Tastes créatrice de Cultiv, Laurence Caisey cofounder Les cosmétique Frais Freedge Beauty.