

NOUVEAU

Doctissimo

le magazine

#02

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN !

STRESS, MIGRAINE,
INSOMNIE, TABAC...
ENFIN DE VRAIES
SOLUTIONS !



INCLUS
345
PRESCRIPTIONS
NATURELLES
MALADIES, HYGIÈNE,
SOMMEIL, ÂGE...

*Homéopathie,
Sophrologie,
Phytothérapie,
Aromathérapie,
Méditation,
Hypnothérapie,
Naturopathie,
Ostéopathie,
Étiopathie,
Réflexologie,
Acupuncture,
Ayurvéda...*

Le guide complet des **médecines douce**s

Avec les conseils exclusifs de nos experts



MALADIE DE LYME

Les traitements
alternatifs



PLEINE CONSCIENCE

Oui, les pensées
soignent !



BEAUTÉ & SANTÉ

Tout sur les cosmétiques
écologiques et non toxiques

M 05039 - 2H - F : 5,90 € - PD



PRESSMAKER

LES MÉDECINES
AU NATUREL

*La cosmétique
écologique séduit
des consommatrices
en quête de retour
aux sources, mais
aussi de produits
exempts de composants
toxiques. v.c.*

Naturellement belle
Misez sur les
cosmétiques
écologiques

Pourquoi la beauté écolo a-t-elle autant levé le pouce ? D'abord parce qu'elle répond à une exigence de sécurité de plus en plus affirmée des femmes, qui souhaitent connaître la composition des cosmétiques traditionnels qu'elles utilisent. Or, la plupart de ces produits nécessitent la présence de conservateurs. Jusqu'à encore récemment, les parabènes et le phénoxyéthanol étaient largement utilisés, mais ces conservateurs antimicrobiens ont été décriés ces dernières années. En plus d'avoir un pouvoir allergisant, les parabènes sont, en effet, suspectés



de perturber le système endocrinien et de favoriser les troubles de la reproduction. Quant au phénoxyéthanol, il est lui aussi potentiellement irritant et dangereux pour la reproduction. Ces conservateurs ont récemment été remplacés par d'autres substances qui se sont révélées parfois toxiques comme la méthylisothiazolinone (MIT) et la méthylchloroisothiazolinone (MCIT), tous deux provoquant des dermatites de contact. Les conservateurs ne sont pas les seules substances dangereuses dans les cosmétiques traditionnels. Des métaux neurotoxiques comme le plomb se cachent aussi parfois dans certains rouges à lèvres, sans parler des sulfates dans les shampoings ou du formaldéhyde, classé comme cancérigène certain, dans les vernis à ongles. Pour prendre soin de vous sans mettre en danger votre santé, vous pouvez commencer par décrypter les étiquettes des cosmé-

**DES PRODUITS
BONS POUR LA PLANÈTE
ET POUR NOTRE PEAU.**

tiques. Si vous n'avez pas des talents de chimiste, faites plutôt confiance aux produits écolabellisés.

ECOLABELS : DE VRAIES GARANTIES

Le plus connu des labels français dans le domaine de la cosmétique est le label « Cosmebio ». Agréé par les experts de l'organisme Ecocert, il se décline sous deux appellations : Bio et Eco. Peuvent se prévaloir du label Bio les produits qui contiennent au moins 95% de végétaux et 10% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. Ces produits ne contiennent pas de conservateurs de synthèse ni de produits issus de la pétrochimie comme la paraffine ou la silicone. Quant au label Eco, il garantit qu'au minimum 50% des ingrédients végétaux et 5% de l'ensemble des ingrédients proviennent de l'agriculture biologique. Par ailleurs, les cosmétiques affichant l'un de ces deux labels doivent être composés au minimum de 95% d'ingrédients naturels ou d'origine naturelle. Plus exigeant que Cosmebio, le label allemand BDIH garantit surtout, quant à lui, l'origine naturelle des ingrédients et bannit les colorants, les produits de la pétrochimie et les parfums de synthèse. Enfin, il existe l'Ecolabel européen mais il ne concerne que les savons, shampoings et après-shampoings. Tous ces labels garantissent que les cosmétiques ne contiennent pas les conservateurs décriés. Les cahiers des charges allemand (BDIH) et français (Ecocert) autorisent en effet l'utilisation d'un nombre très limité de conservateurs. Parmi eux par exemple, l'acide benzoïque, l'acide salicylique ou le sorbate de potassium. Autre avantage des cosmétiques bio : ils préservent l'environnement. Leurs ingrédients naturels sont en effet biodégradables et non polluants. D'autre part, les marques naturelles ne font pas de suremballages inutiles et proposent certains produits en format familial ou en unidoses afin de limiter les déchets. L'ensemble de ces produits sont bien entendu non testés sur les animaux. Bons pour la planète et bons pour notre peau, que leur demander de plus ? ❀

LA SÉLECTION DU MAGAZINE DOCTISSIMO



Créé par un passionné pour qui la beauté a forcément du sens, ce sérum visage et yeux contient notamment de l'extrait de fougère de Nouvelle-Zélande, capable d'offrir un effet « stretch » au visage.
Sérum Action Anti-Âge Globale Sublimessence, Estime & sens, 55 €



Écologiques, vegans et composés de pigments 100% végétaux, ces vernis sont enrichis en résine de lentisque pistachier pour fortifier les ongles et possèdent des teintes intenses et vibrantes !
Vernis Aroma-Zone, 2,20 €



Le secret de cette BB crème réside dans un équilibre parfait entre des actifs correcteurs et des pigments minéraux capables d'illuminer le teint tout en légèreté.
BB crème anti-âge B10, Fleurance Nature, 15,90 €



À base d'huile de graines de pin maritime®, véritable or liquide, ce gel lavant bio pour le corps et les cheveux est à la fois vivifiant, protecteur et embellissant.
Gel lavant bio Océopin, 24 €



Huile de son d'avoine, huile vierge de sésame, beurre de cacao, extrait de cranberry. Riche en actifs bio, cette crème jour aide la peau à se protéger contre les attaques du temps qui passe.
Crème Muesli Nourrissante, Akane, 24,70 €