

TOP Santé

Le n°1 des magazines santé*

NOVEMBRE 2017 - N° 326

Dossier médecine

HYPERTENSION

Quand faut-il la traiter? LA BONNE PRISE EN CHARGE

Ma Santé au naturel

BOOSTER SES DÉFENSES AVEC LA

NATURO-PATHIE

Connaître son profil et la bonne ordonnance

ACTU

• VACCINS

ce qu'il faut savoir

• ANTIBIO la durée des traitements discutée

• LEVOTHYROX® quelles solutions?

Cancer du sein

DÉPISTAGE ET TRAITEMENTS

Les progrès les plus importants

MINCEUR & TONUS

LES SOUPES SANTÉ!

On choisit les bons ingrédients anti-microbes

+1 semaine de menus et de recettes

EN CADEAU

30 plats d'hiver

POUR SE RÉGALER SANS PRENDRE UN GRAMME!



- Filet mignon et purée
- Blanquette de veau
- Petit salé aux lentilles
- Couscous, gratin...

TOP Santé

MONDADORI FRANCE

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 326 - F : 2,90 € - RD





Tendance! **SAVON,**
le grand retour

Êtes-vous plutôt gel douche ou savon ? Si le premier a un temps semblé le détrôner, le second revient aujourd'hui en force ! Il retrouve en effet ses lettres de noblesse, grâce à de nombreuses marques qui le remettent au goût du jour... Qu'il soit rond, carré ou rectangulaire, le savon contribue à faire de la toilette un pur moment de plaisir sensoriel grâce à son parfum et à sa mousse, toute douce et légère. On le préfère surgras si on a la peau sèche ou fragile, et à base d'huile végétale (de jojoba pour Cocon de rose d'Anne Fleker, de graines de pin maritime chez Océopin). Allez, on se fait mousser !



**Soins nettoyants
et démaquillants
100 % naturels**

Quels sont leurs atouts ?
Anne-Marie Gabelica,
fondatrice d'O!ution

Ils contiennent exclusivement des ingrédients naturels et bio, soit plus de 25 extraits de plantes dans chaque nettoyant. La gamme est composée d'un gel nettoyant (pour les peaux mixtes), d'une huile démaquillante efficace sur le maquillage waterproof, d'un lait démaquillant confortable et d'une eau de soin aux vertus purifiantes et apaisantes. Fabriqués en France, ces produits sont sans perturbateurs endocriniens et autres ingrédients polémiques.

Quels sont leurs ingrédients ?

Le gel nettoyant Gentle Angel, qui laisse la peau confortable, renferme des actifs purifiants et régulateurs (réglice, romarin, achillée millefeuille...). Dans l'huile Oil Right, on trouve 25 huiles végétales bio de première pression à froid (onagre, marula, argan, bourrache, rosier musqué...). Le lait démaquillant Milky Way contient des actifs purifiants et apaisants (centella asiatica, mélilot, coquelicot, bourgeon de cassis...). Quant à l'eau de soin tonique Flower Power, elle est à base d'extraits de mélisse, de pomme, de pêche, d'argousier...

À qui s'adressent-ils ?

À toutes les femmes soucieuses d'utiliser des produits entièrement naturels, efficaces et éthiques. Sans pour cela renoncer au plaisir de textures agréables et de senteurs délicates n'ayant rien à envier aux soins cosmétiques classiques.

Gamme nettoyante et démaquillante, O!ution, de 24 à 29 € les 125 ml. Sur www.oolution.com et vente à domicile.

On aime!

3 masques belle mine de nuit

On en applique un avant d'aller se coucher... et, au réveil, la peau est plus fraîche !



TEINT DORÉ

Avec cette formule à 96 % naturelle, on peut se faire un joli hâle en une nuit grâce à de la DHA végétale et des sucres végétaux qui autobronzent la peau, et à de l'acide hyaluronique qui repulpe et hydrate.

Bal masqué des sorciers Night bronz, Garancia, 22 € les 50 ml.



EFFET BONNE MINE

Ce masque agit pendant le sommeil, pour détoxifier et régénérer avec une formule à base d'extraits de carotte bio, de châtaigne, de figue de Barbarie et d'un actif détox.

Masque nuit Réveil Éclat Carotte, Docteur Renaud, 25,90 € les 50 ml.



REMINÉRALISANT

Marin, ce masque contient un complexe à base de chardon bleu qui redonne éclat et énergie à la peau, de l'aloë vera, avec aussi de l'eau de mer et de l'acide hyaluronique dans une texture gélifiée.

Nuit des vagues, masque de nuit hydra-ressourçant, Algologie, 24 € les 50 ml.

Coup de cœur

UN NOUVEAU RITUEL LIFTANT VISAGE

Que faire avec une ventouse et une huile ? Un lifting naturel à domicile ! En effet, cet objet insolite permet de reproduire le principe du palper-rouler et de traiter les premiers signes de l'âge, grâce à une ventouse pour le visage et à la bille massante en métal pour le contour des yeux. À utiliser avec l'Élixir Essentiel Bio, une huile de soin composée d'huiles essentielles (immortelle, lavande vraie, géranium,

ylang-ylang) et végétales (bourrache, rose musquée, onagre, sésame). Au final ? Une action éclat, hydratation et anti-âge sur l'ensemble du visage, du cou, du décolleté. Et la texture sèche et légère de l'huile n'obstrue pas les pores de la peau.

Élixir Essentiel Bio Beauté de la peau et sa ventouse visage brevetée Lift VAC®, Puressentiel, 40 € en coffret (33 € l'Élixir seul).

