



MAI-JUIN 2018

MONDADORI FRANCE

# Vital

N° 31



## RUNNING

- TENDANCE, JE TESTE L'URBAN TRAIL!
- TRAINING : COURIR MOINS & MIEUX
- COURSE SOLIDAIRE, J'Y VAIS!

**6** SPORTS  
OUTDOOR  
À SENSATION  
(nage en eau vive,  
via ferrata...)

Bientôt

# fit en maillot

## MON PROGRAMME

- ✓ 5 sports brûle-graisse et fun
- ✓ Astuces nutri pour déstocker
- ✓ Circuit training corps canon
- ✓ Un ventre plat en 5 min/jour

## TRUCS DE FILLE

**RÈGLES, CONTRACEPTION...**  
ÇA CHANGE QUOI À  
MA PRATIQUE SPORTIVE?

## VITAL FOOD!

- LES BISCUITS SANS GLUTEN AU BANC D'ESSAI
- LES GRAINES GERMEES SAINES & VITAMINEES

**Trip en Italie**  
Faire les Pouilles  
à vélo, inoubliable!

**SUR LA PLAGE**

**BOOSTÉE PAR LA MER!**  
FITNESS, PADDLE, NATATION, YOGA  
avec l'eau, on retrouve la forme plus vite

L 12300 - 31 - F: 3,95 € - RD



By TOP Santé



D: 4,50 € - BEL: 3,95 € - ESP: 3,95 € - GR: 3,95 € - DOMS: 3,95 € - ITA: 3,95 € - LUX: 3,95 €  
PORT CONT: 3,95 € - CAN: 6 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOM S: 650 CFP - CH: 5 FS - TUN: 6,50 DTU

Vital

N° 31 MAI-JUIN 2018



**Le bio, on l'aime dans notre assiette mais aussi sur notre peau. Surtout qu'aujourd'hui, les cosmétiques naturels rivalisent vraiment avec les produits traditionnels niveau efficacité... les ajouts chimiques en moins ! Nos arguments pour finir de vous convaincre !**

*par Karine Silberfeld*

**BEAUTÉ .**  
**On mise**  
**sur le**  
**bio !**



## NATURELS

Ils contiennent en effet 95 % d'ingrédients d'origine naturelle. Il s'agit de végétaux comme les eaux florales, de beurres, de minéraux mais aussi d'actifs issus de la production animale comme le miel ou la propolis, ainsi que des cocktails d'actifs naturels. Il reste 5 % de produits autres (synthétiques...) autorisés par le label bio. Les marques reconnues évitent tout ingrédient potentiellement irritant ou dangereux, en respectant souvent leur propre charte de formulation, plus restrictive que celle du label.

## DOUX POUR LA PEAU

Ce sont des produits qui ne sont pas agressifs pour la peau, y compris quand elle est sèche ou sensible. Les actifs naturels sont même très bénéfiques : par exemple les huiles et les beurres végétaux (argan, jojoba, karité, onagre, rose musquée, tournesol...), présents dans quasiment tous les produits hydratants, ont une réelle affinité avec la peau et contiennent de la vitamine E antioxydante. Ces ingrédients naturels ont une action nourrissante et hydratante, qui améliore immédiatement et sur le long terme l'état de la peau. Ce qui n'est pas le cas avec une huile minérale.



## QUE CONTIENT UN PRODUIT BIO?

En clair, dans les produits qui portent le label Cosmébio (certifié par le nouveau référentiel européen Cosmos Organic), il y a :

- 20 % minimum d'ingrédients bio au total (contre 10 % jusqu'à présent)
- 95 % minimum de bio sur la partie végétale
- 95 % minimum d'ingrédients d'origine naturelle

- 5 % maximum d'ingrédients synthétiques dans une liste clairement définie. Et des garanties de traçabilité des ingrédients, des processus de transformation doux et non polluants, des emballages recyclables, l'interdiction d'utiliser des dérivés d'animaux morts et des marques (sociétés) qui signent une charte de valeurs éthiques.

## EFFICACES ET ABORDABLES

« Depuis quelques années, la cosmétique bio concurrence parfaitement la cosmétique traditionnelle. Il y a une dizaine d'années, les compositions étaient assez simples, car le choix des ingrédients était limité. » Ainsi, la texture de certains produits n'était pas top, la pénétration difficile... « En huit ans, la demande est devenue de plus en plus forte, et le choix d'ingrédients bio bien plus large. Ce qui a permis aux marques bio de développer de nouveaux produits », explique Hélène Coiffet, responsable marketing et communication chez Cattier. Pour Didier Thévenin, directeur de la formation chez Melvita, « les produits bio sont aujourd'hui aussi efficaces que les conventionnels. Et la part de plaisir n'est pas négligée : le parfum comme le pack sont eux aussi l'objet de tous les soins. Car un produit bio doit être agréable à utiliser, mais aussi à regarder ». Exactement comme les autres. Les prix du bio sont semblables à ceux des cosmétiques conventionnels. Le bio se vend aujourd'hui en grandes surfaces à des coûts très compétitifs. Il existe aussi des prix moyens, comme ceux que l'on peut trouver en pharmacie. Et, en haut du panier, on trouve des soins bio positionnés « haut de gamme » à des prix qui frôlent ceux de la parfumerie.

## DÉLICIEUSEMENT ODORANTS

Leurs senteurs ont beaucoup évolué. Auparavant, les produits bio sentaient surtout la lavande ou des parfums proches des huiles essentielles que le produit contenait. « Aujourd'hui, ce sont le plus souvent des composés de complexes olfactifs raffinés », précise Hélène Coiffet. Donc de vraies créations naturelles qui participent, tout autant que la texture, au côté agréable du produit. Pour certaines marques, il reste néanmoins des progrès à faire.

## BONNE CONSERVATION

Ils contiennent des conservateurs agréés en bio. Le label Cosmébio exclut certains conservateurs comme les parabens, le phénoxyéthanol... Mais d'autres sont autorisés, comme le benzoate de sodium ou le sorbate de potassium, des agents conservateurs couramment utilisés comme additifs alimentaires. Les huiles essentielles contenues dans certains produits ont elles aussi un pouvoir de conservation. Il faut savoir qu'en bio l'eau est peu utilisée pour limiter le développement de bactéries. De plus, des systèmes de conservation brevetés sont mis en place pour limiter les risques.

## CONVIENNENT AUX ENFANTS

Il existe même des gammes bio dédiées à la peau des petits. Mais dès qu'ils ont 7 ou 8 ans,







►► ils peuvent utiliser les produits familiaux. Les gels douche, shampooings et soins hydratants bio sont bénéfiques pour la peau, grâce à des ingrédients nourrissants et protecteurs, nobles et non irritants. En cas de tendance allergique, on évitera par précaution les produits qui contiennent des huiles essentielles.

**BONS POUR L'ENVIRONNEMENT**

Constitués d'emballages recyclables et de contenants en plastique recyclé, ils sont bien meilleurs pour l'environnement car ils produisent moins de déchets. De plus, ils ne présentent pas de danger de pollution. Ce qui est très important, notamment pour les produits que l'on rince, comme le gel douche ou le shampooing, qui sont par la suite rejetés dans la nature. « L'un des gros atouts, c'est sans doute la biodégradabilité à l'extrême de ces produits, poursuit Didier Thévenin. Des tests montrent que 98 % minimum d'un gel douche bio ont disparu au bout d'un mois. » En comparaison, un sac plastique met cent ans à se dégrader... \*

**UN PANIER 100% VITALBIO!**

**Gommage 100 % naturel**  
À base de sels de Salies-de-Béarn et de poudre de noyaux de prunes du Lot-et-Garonne pour la partie gommante, il contient des huiles de prune et de soja bio, du beurre de karité bio et de la glycérine végétale pour nourrir, hydrater et lisser la peau, le tout avec un doux parfum oriental (orange, jasmin, musc).  
**Soin gommant Volupté, 17 € (150 ml), Acorelle.**



**Huile multifonction**  
Cette huile au doux parfum d'été peut s'utiliser sur la peau après la douche, mais aussi sur les pointes et les longueurs. Revitalisante et nourrissante, elle est composée d'huiles de pin, de mimosa, de lin et d'onagre, et soulage la sécheresse, tout en pénétrant vite.  
**Le soin du corps, huile sèche pour le corps à l'huile de graines de pin maritime, 29 € (100 ml), Océopin.**

**Lait toucher velours**  
Avec un extrait de ginkgo biloba hydratant et apaisant, de beurre de karité (nourrissant) et de cacao (émollient), et du jus d'aloë vera (hydratant), ce lait fluide pénètre rapidement et laisse la peau douce et subtilement parfumée.  
**Lait corps hydratant pour toute la famille, 12,95 € (400 ml), Centifolia.**



**Gel douche douceur**  
Avec une base lavante douce issue de la canne à sucre et de l'huile de coco, ce gel douche lave parfaitement en moussant peu et en respectant la peau, qu'il laisse hydratée et parfumée. Le flacon est en plastique végétal, entièrement recyclable.  
**Douche crème verveine et citron So'Bio étic, 3,85 € (300 ml), Léa Nature.**



**Soin pour pieds doux**  
Un soin pour bien s'occuper de ses pieds, à base d'aloë vera hydratant, de beurre de karité nourrissant, d'huile essentielle d'eucalyptus pour la fraîcheur et de kaolin pour absorber l'humidité.  
**Crème pieds hydratante, 5,80 € (150 ml), Biopha nature.**