

vie pratique  
**Féminin**  
**natur'elle**

NOV.-DÉCEMBRE 2018



**Eucalyptus**

Le bouclier  
anti-rhume

**FLEURS DE  
BACH**

Ces élixirs  
qui nous  
remontent  
le moral



**POLLUTION, FROID, DÉSHYDRATATION...**

**J'affronte  
l'hiver en beauté!**

N°156 - 2,95 € - nov.-décembre 2018



Belgique : 3,06 € / Luxembourg : 2,98 €

**Rajeunir  
au naturel**

ÂGE PAR ÂGE  
\* 40 PAGES \*  
DE SOLUTIONS

**ANIMAUX**

Comment  
protéger  
mon chien  
du froid

**Je  
fabrique**

- Ma bûche de Noël
- Mes déco végétales
- Mes bijoux de fêtes

**Orchidées amaryllis...  
FAITES REFLEURIR  
LES BELLES DE NOËL**

**Ma beauté • Mon style • Mes recettes • Ma tribu**



DOSSIER

| Bien dans sa peau à 30 ans

# 30 ANS

## *hydrater et détoxifier*

À 30 ans, entre le stress, la vie professionnelle, la famille, les journées s'enchaînent et les nuits sont trop courtes. Alors stop! La solution pour que ce ne soit pas votre peau qui en pâtisse est en vous... ou juste à côté. PAR CAPUCINE BERR

### ZONE PAR ZONE, LES RÉFLEXES COOL ET EFFICACES



#### **Je prends soin de mon visage et mon cou**

Si la fatigue peut creuser les traits, l'aspect général de la peau s'en ressent aussi : pores dilatés, teint terne... Il faut donc détoxifier, protéger et hydrater! Pour resserrer les pores, rien de tel que l'hydrolat de pamplemousse purifiant (hydrolat de pamplemousse bio, Terraïa, 4,95 €) et un gommage doux au bicarbonate de soude. Pour nourrir en profondeur, faites régulièrement des masques à l'avocat. Contre les cernes, mangez moins salé, buvez plus d'eau, ralentissez sur la cigarette et dormez dans une chambre à 19 °C. Chaque matin et chaque soir, massez toute la zone péri-orbitale avec un cataplasme de pulpe d'aloë vera (gel d'aloë vera bio, Joli'Essence, 5,10 €). Ces tapotements vont booster la circulation sanguine et dégonfler les poches.



### Je prends soin de mes cheveux et de mon cuir chevelu

30 ans, l'âge du grand chamboulement ! Si le pic de progestérone, durant la grossesse par exemple, contribue à embellir la chevelure, sa baisse post-accouchement et le retour de la testostérone provoquent une chute réactionnelle impressionnante. Le stress, la fatigue, les changements de saison accentuent le phénomène. Votre challenge : regagner en densité et en masse. Pour cela, il est d'abord important de suivre un régime alimentaire riche en fer, en vitamines B et en zinc. Ensuite, ne zappez pas le brossage qui va répartir le sébum, ni le massage du cuir chevelu, pour une meilleure oxygénation ; et après un massage, enchaînez sur un soin adapté (masque cuir chevelu détox purifiant à l'ortie et au citron, Secrets des Fées, 3,90 €).

### Je prends soin de mes jambes

À 30 ans, on court souvent : soit après le bus, soit après le temps... et on a besoin d'avoir la jambe légère ! Les problèmes vasculaires que l'on peut connaître à cet âge sont souvent héréditaires ou dus à une grossesse. Alors, en cas de jambes lourdes, on revoit son alimentation, on arrête le tabac et on freine aussi sur l'alcool. En dehors des jets d'eau froide des chevilles aux cuisses – si, si, on finit par s'habituer ! – on se masse à l'aide de gels comme le gel tonique au cuivre de Weleda (12,90 €), du pied au genou, et on dort les jambes légèrement surélevées.



### Je prends soin de mes mains et mes pieds

Particulièrement exposées, bien souvent oubliées et malmenées, les mains sont les premiers témoins de votre vieillissement. Pour les réhydrater et assouplir les cuticules, rien de tel que l'huile d'olive vierge. Enduisez vos mains puis enfilez des gants en caoutchouc pendant 30 minutes. Elles retrouveront une première jeunesse. Et pour les pieds, ça marche aussi !



### Je prends soin de mon buste

Cette zone étant l'une des plus fragiles, elle subit donc un vieillissement accéléré. Premier impératif : protégez votre décolleté des UV. Ensuite, pour augmenter la production de collagène, laissez poser trois fois par semaine un masque à base de levure de bière et d'eau tiède (levure de bière en poudre, Floralpina, 5,29 € sur [ruedesplantes.com](http://ruedesplantes.com)) et arrêtez les gommages, trop abrasifs.



## 1 JE LUTTE CONTRE LE FROID

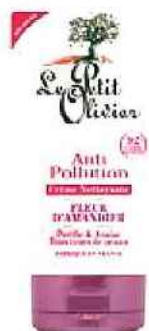
La peau exposée au froid devient plus sensible, elle tire, des rougeurs apparaissent, et parfois même des darts. En hiver, l'air est plus sec donc l'épiderme se rebiffe. La déshydratation naturelle et la perte en lipides s'accroissent. Ensuite, les vaisseaux sanguins se rétractent et les apports en eau diminuent. Quand il fait très froid, il est essentiel de boire en quantité, de l'eau évidemment, mais

aussi des tisanes et des bouillons, et de dorloter sa peau matin et soir avec une cold cream.

**Comment faire ?** En appliquant un lait de type cold cream ultra-confort et ultra-nourrissant.

**Le bon produit :** ce lait composé de cire d'abeille, d'essences d'eaux florales, de borate de sodium et de teinture de benjoin possède des vertus nutritives inégalées.

**Lait haute nutrition peaux sensibles, Bio Beauté by Nuxe, 13,30 €, [fr.nuxe.com](http://fr.nuxe.com)**



## 2 JE LUTTE CONTRE LA POLLUTION

Les citadins ne sont plus les seuls à voir leur peau ployer sous un épais nuage de particules néfastes, du plomb au monoxyde de carbone... Les dommages sont rapides et visibles : points noirs, acné, déshydratation, allergies, grise mine, taches provoquées par l'oxydation du sébum, vieillissement prématuré...

**Comment faire ?** Privilégier le nettoyage et le démaquillage ciblés, sans jamais décaper.

Ensuite, protéger systématiquement sa peau des UV, d'avril à septembre.

**Le bon produit :** bourrée d'actifs détoxifiants et riche en glycérine, cette formule ultra-douce, composée à 92 % d'ingrédients d'origine naturelle (extraits de graines de moringa et de fleur d'amandier...), apaise la peau. **Crème nettoyante anti-pollution à la fleur d'amandier, Le Petit Olivier, 4,90 €, [lepetitolivier.fr](http://lepetitolivier.fr)**



### 3 JE LUTTE CONTRE LE SOLEIL

À 30 ans, la peau commence à vieillir inévitablement. C'est alors que les erreurs du passé viennent se rappeler à notre bon souvenir... Question soleil, il y a d'abord les UVA, à la longueur d'onde moins importante mais qui pénètrent le derme, et les UVB, responsables des coups de soleil. Tous les deux sont des fléaux. Ils brisent l'ADN des cellules : celles-ci produisent moins d'élastine, de mélanine et de collagène, et c'est alors que le vieillissement cutané s'emballe. Dès le plus jeune âge, en été, la peau doit être protégée de ces deux UV avec une crème à indice maximal, SPF 50. Pour une

protection naturelle et complète, choisissez une crème contenant de l'oxyde de zinc, filtre minéral, auquel vous pouvez ajouter une huile végétale de sésame.

Surtout, évitez les expositions longues et le créneau fatal – midi à 16 heures. En cas d'apparition de taches pigmentaires sur le visage, le décolleté ou les mains, symboles de surproduction de mélanine, effectuez un gommage naturel à base de miel naturel et de sucre roux.

**Comment faire ?** Pour éclaircir votre teint, appliquez sur les taches du jus de pamplemousse, une vingtaine de minutes pendant une semaine. En cas de crise critique, massez directement les taches avec de l'huile de vitamine E.



**Le bon produit :** les propriétés dépigmentantes de l'HE de céleri sont reconnues depuis toujours. Mélangez-la avec un peu de crème neutre, à raison de 2 gouttes pour 1 grosse noisette, et ne l'employez jamais pure.

**Huile essentielle de céleri,**  
**Arom'Aix, 7,90 €, arom-aix.com**



### 4 JE LUTTE CONTRE LA DÉSHYDRATATION

Un corps déshydraté

est un corps privé de ce qui le fait avancer ! L'humeur, la mémoire, le cerveau passent en mode réserve et fonctionnent au ralenti, le sang s'épaissit, les reins s'épuisent, la fréquence cardiaque augmente et la température corporelle s'élève. Pas bon, pas bon... les raisons de tout cela ?

Une mauvaise hygiène de vie (l'alcool dérègle la production de vasopressine, qui régule l'activité des reins) et la malnutrition, entre autres... Si la peau est sujette à une perte quotidienne d'hydratation normale, qu'on appelle transépidermique, son taux d'hydratation ne doit pas passer sous le seuil des 12 %, sinon gare à l'atopie et aux eczémas. L'une des premières alertes est l'état de l'épiderme, son aspect gris et creusé : il a soif !



Affaibli, il va prendre de plein fouet les attaques du soleil ou de la pollution. Pour enrayer le processus il faut boire bien sûr, au minimum 1,5 litre par jour, mais aussi enduire le derme d'une crème riche qui va déposer un film gras et redoper les cellules de la couche cornée.

**Comment faire ?** Évitez tous les soins dont la formule comporte de l'alcool mais aussi ces noms barbares : paraben, PEG, SLS. Tournez-vous vers une huile végétale : sésame, noisette, argan, pin... vous n'avez que l'embarras du choix.

**Le bon produit :** gorgée d'acides gras essentiels, de vitamine E et d'antioxydants naturels, cette huile-sérum s'emploie pure. Elle oxygène les cellules en profondeur, lisse les rides et repulpe l'épiderme.

**Huile de graines de pin maritime bio, Oceopin, 39 €, oceopin.com**



## 5 JE LUTTE CONTRE LE TEINT TERNE, LE MANQUE D'ÉCLAT

Le teint est notre carte

de visite et le miroir de notre état de santé. Pâlotte ? Vous êtes peut-être carencée en fer, acide folique, vitamine B12. Un peu jaune ? Gare aux reins. Rougeâtre ? Vérifiez votre taux de globules rouges, faites un bilan de votre consommation d'alcool et réduisez votre exposition solaire. Grisâtre ? Pas assez d'eau et/ou de sommeil... Quoi qu'il en soit tout cela manque d'éclat!

**Comment faire ?** Une bonne détox – moins d'alcool, de sucre, plus de sommeil, un grand bol d'air et un gommage enzymatique –, une cure de jus de raisin (et donc de polyphénols), du jus de citron et de l'eau chaude tous les matins pendant 8 jours!

**Le bon produit :** cet exfoliant sans grains à base d'enzymes issus de fruits, des protéases, qui attaquent les peaux mortes pour les décoller. Teint radieux assuré!

**Exfoliant enzymatique Sublime Jeunesse bio, Centifolia, 16,90 €, centifoliabio.fr**



## 6 JE LUTTE CONTRE LE RELÂCHEMENT

La peau du visage n'échappe pas aux lois de l'apesanteur, et qu'importe les précautions, le relâchement est latent. La faute aux fibres élastines malmenées par des régimes yo-yo et qui se raréfient en vieillissant, à la baisse de production du collagène, au déclin hormonal... Alors on enraye la machine!

**Comment faire ?** Le tai-chi du sourire! Différent du tai-chi traditionnel chinois – il a été inventé par un thérapeute coréen –, il invite à pratiquer les mouvements en faisant résonner à pleine voix – et avec le sourire – les « a », « o », « é » et « ou ». Le visage et le corps se détendent et regagnent peu à peu en souplesse.

**Le bon produit :** ce complément alimentaire a un effet lisseur et revitalisant. Il estompe les rides et les ridules, rend la peau plus souple et plus ferme grâce à son action antioxydante. **Absolu de Collagène, D-Lab, 26,50 €, diabparis.com**





Pour la peau, il y a un avant et un après 30 ans. Tous les 28 jours a lieu le renouvellement cellulaire. C'est alors que se forment les kératinocytes, ces protéines protectrices boostant l'élimination des toxines. Dès 30 ans, le processus paresse, et le sébum s'appauvrit, d'où l'apparition des premières rides d'expression. Enfin, les UV et la pollution n'épargnent pas l'épiderme.

### ON SE BOUGE !

Faire du sport, c'est bien. Bye bye toxines, bonjour endorphines! Si les sports d'endurance sont les plus propices à la sécrétion d'endorphines, sortes d'antalgiques voire d'opiacés naturels, essayez donc la gym posturale. Regagnez en souplesse, corrigez ces positions inconscientes qui ruinent vos trapèzes, respirez, redéployez votre silhouette. Renseignez-vous auprès de la Fédération de la gymnastique volontaire de votre région sur le site [sport-sante.fr](http://sport-sante.fr).



## La règle de trois

### DANS MON ASSIETTE

- 1 Fruits, légumes, poissons riches en oméga-3 et... zéro sucre! Pour venir à bout de vos cernes, privilégiez les aliments anti-inflammatoires qui vont dopper la circulation sanguine.
- 2 Le brocoli. Cru si possible, il est bourré de vitamines A, B, C, et K. C'est le super-héros de toutes les carences.
- 3 L'acérola. Cette petite cerise de la Barbade est une arme anti-fatigue mais aussi le joker de la régénération cellulaire grâce à sa teneur en vitamines et en sels minéraux.



### CÔTÉ MAQUILLAGE

- 1 Oui au teint de poupée, avec du fond de teint appliqué en touches, au doigt, et sur quelques zones seulement (contour des yeux, ailes du nez, menton).
- 2 Oui à un effet bonne mine immédiat, avec une encre à lèvres et joues, sur le bombé supérieur de la pommette et appliquée au doigt.
- 3 Oui au gel à sourcils pour réhausser le regard - n'hésitez pas à densifier et gagner une arcade trop fine avec un crayon gel.

