

Notre temps,

OCTOBRE 2019 - N° 598 - 3,95 €

ASSURANCE VIE
JE GARDE
OU JE CHANGE ?

ILS TÉMOIGNENT

VIVRE AVEC 1 300 € PAR MOIS

**RÉFORME DES RETRAITES/
PENSIONS DE RÉVERSION**

Qui perd, qui gagne ?

bayard

Recettes de saison

Diététiques et colorées,
les courges nous régaleront

ARTICULATIONS

Ma main enfin soulagée !

DOSSIER SANTÉ

LES 30 MÉDICAMENTS LES PLUS PRESCRITS

Les conseils de nos experts pour en tirer le meilleur



Évasion

Bernard Le Coq nous guide
dans son quartier,
près de l'Arc de Triomphe

Lux., Esp., Port. cont.: 3,95 € - Suisse: 6,90 CHF - Maroc: 49 MAD - DOM: 5 € - TOM: 600 XPF - Tunisie: 7,4 TND
*OJD CONTROLÉ 2017, PARMIS LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE

www.notretemps.com

M 02868 - 598 - F: 3,95 € - RD



La forêt DANS LA PEAU

Source de réconfort, ils se révèlent aussi très précieux pour notre épiderme. Régénérants, protecteurs... leurs atouts ne manquent pas. Et si nous faisons des arbres des alliés de notre beauté ?

MONIQUE FORT

Symboles de force et de longévité, les arbres s'invitent dans nos salles de bains. Dans leur écorce, leurs feuilles, leur bois et même leurs bourgeons, les cosmétologues ont découvert des actifs intéressants. Revitalisants, protecteurs,

antioxydants, ils se révèlent riches de bienfaits et méritent d'être intégrés dans des soins de beauté. De plus, les parties le plus souvent utilisées sont récupérées sur des arbres déjà abattus, permettant ainsi de limiter la déforestation. Tant mieux!

Le chêne

UN SUPER ANTITACHE

En cosmétique, ce sont l'écorce, le bois tendre ou les feuilles du chêne, à la longévité légendaire, qui ont retenu l'attention des cosmétologues. En effet, ils contiennent de nombreux principes actifs. Des polyphénols, des tanins et de l'acide ellagique, de puissants antioxydants qui neutralisent les radicaux libres, responsables du vieillissement cutané. De plus, le chêne est capable d'atténuer les taches pigmentaires avec des dérivés de flavonoïdes. Enfin, il s'oppose à la dégradation du collagène, dont la production se ralentit avec l'âge. Idéal pour atténuer les marques du temps.

Riche Une crème fondante pour le jour et la nuit qui protège des agressions et lisse les traits. Crème nutritive intense : 55 € les 50 ml. **La Chênaie.**

Détoxifiant Il nourrit tout en favorisant le renouvellement cellulaire de la peau. Fluide Détox & Réparateur NatuRepair : 51 € les 50 ml. **AnneMarie Börlind.**



Le bouleau

UN POUVOIR RÉGÉNÉRANT

Emblématique des pays froids, la sève du bouleau est un vrai trésor que cet arbre produit jusqu'à 80 litres par jour au printemps. Riche en antioxydants, en minéraux (calcium, magnésium, potassium), en oligoéléments (sélénium, fer), elle est hydratante, régénérante et lutte contre les radicaux libres. Elle s'invite tout naturellement dans les soins qui préviennent le vieillissement cutané. Mais cette sève possède aussi un pouvoir détoxifiant. Elle s'utilise sous forme de boisson diurétique pour drainer l'organisme ou d'un soin corps, crème ou huile, considérés comme deux alliés minceur.

Deux en un Elle nettoie tout en éliminant les cellules mortes en douceur. Crème de Douche gommante au bouleau : 10 € les 150 ml. **Weleda.**

Complète Sève de bouleau bio et pin maritime, un duo de choc qui s'attaque aux effets du temps sur la peau. Crème Lift Multi-Correctrice Lift Pinaster : 33,50 € les 40 ml. **Saève.**





Végétales Huile essentielle de mélisse apaisante et bourgeon de hêtre s'unissent pour un teint plus lisse et uniforme. Peeling botanique régénérant Aqua merveilleuse : 28,60 € les 200 ml. **Sanoflore.**

Valorisante Multi-action, elle hydrate grâce au bourgeon de hêtre, unifie et lisse. BB crème anti-âge : 15,90 € les 40 ml. **Fleurance Nature.**



Le hêtre

L'ATOUT JEUNESSE

Le hêtre, appelé aussi arbre de jeunesse éternelle, n'atteint sa taille adulte qu'aux alentours de 60 ans. Les bourgeons, la partie la plus intéressante, sont prélevés sur les branches basses afin de ne pas nuire à son futur développement. Ils renferment une réserve énergétique nécessaire à l'éclosion des feuilles. Des flavonoïdes (antioxydants), des peptides (protéines) et des phyto-stimulines (hormones végétales de croissance) offrent à la peau une meilleure oxygénation des cellules, une atténuation des rides, une hydratation optimale et un lissage durable de son microrelief. Utilisé dans les soins destinés aux peaux matures, le hêtre oxygène les cellules cutanées, stimule leur renouvellement pour lutter contre le creusement des rides et redynamiser la peau.

Le pin

LEADER DE L'ÉCLAT

L'écorce du pin est riche en polyphénols. Ses molécules antioxydantes, trente fois plus puissantes que la vitamine C, luttent efficacement contre les effets du temps. Les extraits d'écorce ont également une action sur la fermeté de la peau en s'opposant à la dégradation du collagène (fibres de soutien) tout en stimulant la synthèse. De ses graines est extraite, par première pression à froid, une huile qui contient de la vitamine E. Elle redensifie l'épiderme, lutte contre les rougeurs et nourrit intensément la peau. La poudre de graine de pin, elle, constitue un excellent gommage pour tonifier le corps et stimuler la circulation. Cet arbre entre dans la composition des soins destinés aux peaux ternes, fatiguées et en manque d'énergie.



Tonifiantes 8 huiles riches en oméga 6, dont celle de pin noir, qui redensifient et nourrissent intensément. Huile anti-âge global : 59,90 € les 30 ml. **Korres.**

Made in France Sa texture onctueuse réconforte les peaux exigeantes. La Crème à l'huile de graines de pin maritime : 45 € les 50 ml. **Océapin.**