

0-10 ANS

Parce qu'il y a mille façons de l'être

tout doux

Un hiver sans maladie!

20 super réflexes

- + On booste leur immunité avec l'alimentation ... *Et l'allaitement dans tout ça?*
- + Homéo, aroma, phyto... et tous les trucs de grands-mères à la rescousse

...Et comment savoir si c'est la Covid, ou pas?

GROSSESSE ET LIBIDO...

MAIS QUE SE PASSE-T-IL ?

BUDGET

Le point sur **les aides financières** pour la famille

M 02322 - 602 - F: 2,90 € - RD



uni médias

Les gels hydroalcooliques sont-ils vraiment

sans danger?

J'AI TESTÉ la méthode chrono-dodo pour endormir mon bébé

MAIS AU FAIT, LE DOUDOU A QUOI ÇA SERT ?

L'ASTRO 2021

pour moi et mon mini-moi

LA FOLIE TIKTOK

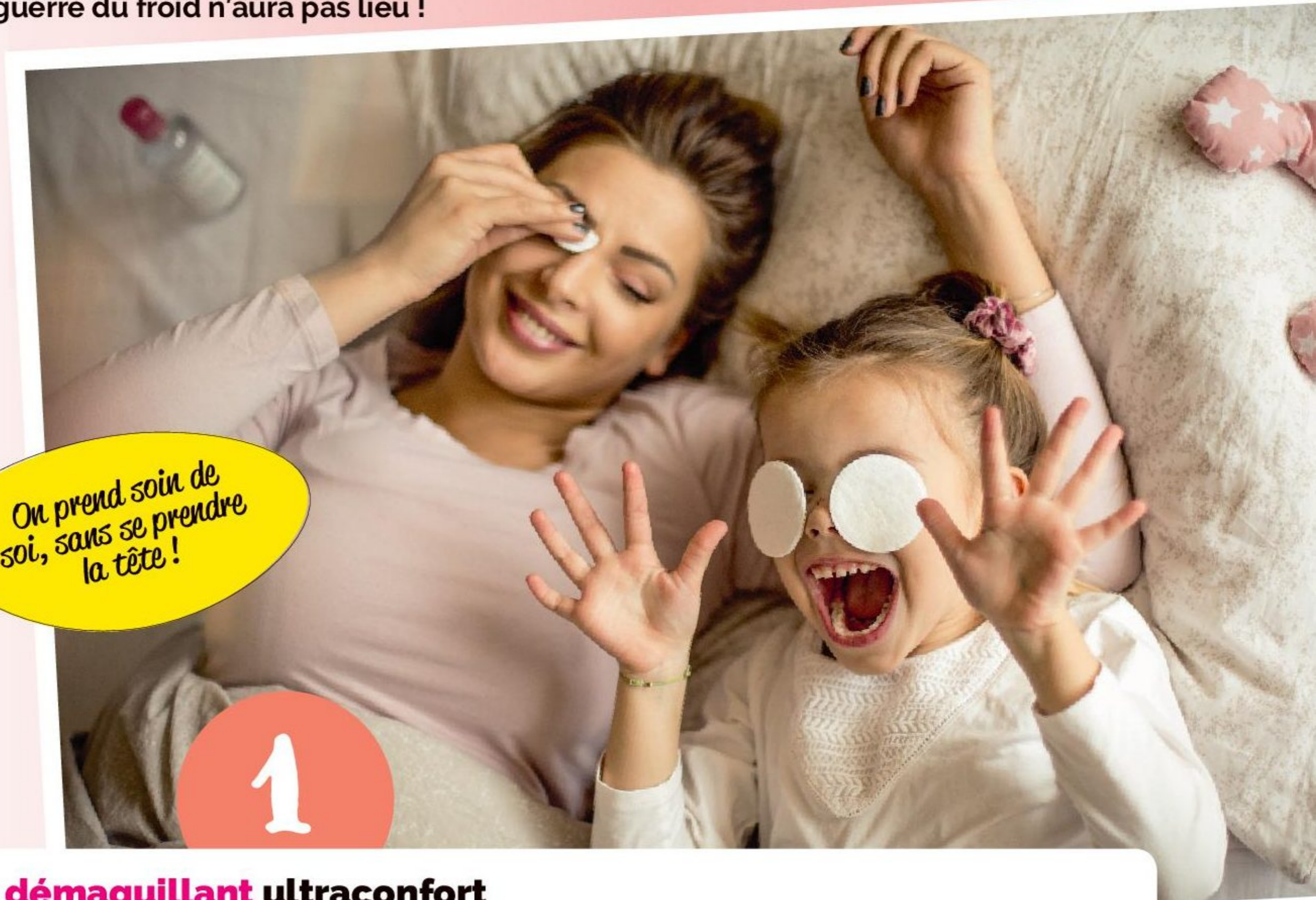
10 TRUCS POUR ACCOMPAGNER NOS PRÉADOS

IL A DES DOUTES SUR LE PÈRE NOËL ?

CE QU'ON PEUT LUI RÉPONDRE!

Les 8 soins qui font du bien

La saison incite au cocooning et la peau a plus que jamais besoin de soins. On a choisi du doux, du réconfortant et du rapide ! Du baume au corps et des masques doudoune. Comme ça, la guerre du froid n'aura pas lieu !



On prend soin de soi, sans se prendre la tête !

1

Un démaquillant ultraconfort

On troque son eau micellaire asséchante contre un de ces baumes démaquillants qui ne contiennent que des bonnes choses et se transforment en huile ou en lait voluptueux. Ils enlèvent tout sur leur passage (même le mascara waterproof).

1 Huile Démaquillante Nourrissante Visage et Yeux pour les peaux sèches, Nivea, 5,20 €. 2 Huile Démaquillante Ten (7 ingrédients), Typology, 13,50 €. 3 Bouquet Floral Detox Gel-en-huile Démaquillant Douceur, Melvita, 14,50 €. 4 Baume Nettoyant et Démaquillant (visage et yeux), Océopin, 36 €.



Certains laissent la peau si hydratée qu'on peut s'abstenir de soin après (Océopin) !

Très simple à utiliser, elle permet d'enrichir n'importe quel soin du visage.

2

Une huile pour le visage

On en ajoute quelques gouttes à sa crème hydratante ou on l'utilise directement sur la peau avant son soin quotidien. La peau est ainsi bien isolée du froid. Parfaite, l'huile de graines de chanvre convient à toutes les peaux. On peut lui préférer un mélange d'huiles végétales (comme celui de Krème, certifié bio et produit en circuit court, avec des actifs ultra-frais, sans conservateurs et un complexe probiotique).



- 1 Huile Nuit Fondamentale Nutri-Régénérante, Nuxe Bio, 39 €. 2 Huile SOS Équilibrante, Krème, 29 €. 3 Huile de Nuit Multi-Réparatrice Chanvre, Garnier Bio, 12,90 €. 4 Concentré Apaisant à l'huile de graines de chanvre, Kiehl's, 46 €. 5 Night Switch Essential, Lipids Lixirskin, 28 €. 6 Huile Végétale Vierge de Chanvre bio, Typology, 9,90 €. 7 Le Sérum Renaissance, Mademoiselle Saint Germain, 45 €.

Si on n'est pas fan du toucher huile, une oil water like, aussi légère que de l'eau (Mademoiselle Saint Germain).

À commencer tout de suite, pour être top pour les fêtes!

3

Une cure d'ampoules

On la démarre début décembre pour avoir un joli teint sous le gui, à raison d'une ampoule chaque soir pour booster son teint. Qu'elle soit concentrée en acide hyaluronique repulpant (L'Oréal Paris, Biotherm), en vitamine C pour l'éclat (Payot) ou en AHA pour un joli grain de peau (Kiehl's), on obtient une peau lissée et un teint rayonnant pour les fêtes.



- 1 My Payot New Glow Cure 10 jours booster d'éclat, Payot, 36 €. 2 Ampoules Régénérantes Accélératrices d'éclat, Kiehl's, 94 €. 3 Revitalift Filler, L'Oréal Paris, 49,90 €. 4 Life Plankton Replumping [H.A.] Ampoules, Biotherm, 48 €.

4

Un nettoyant corps cocoon

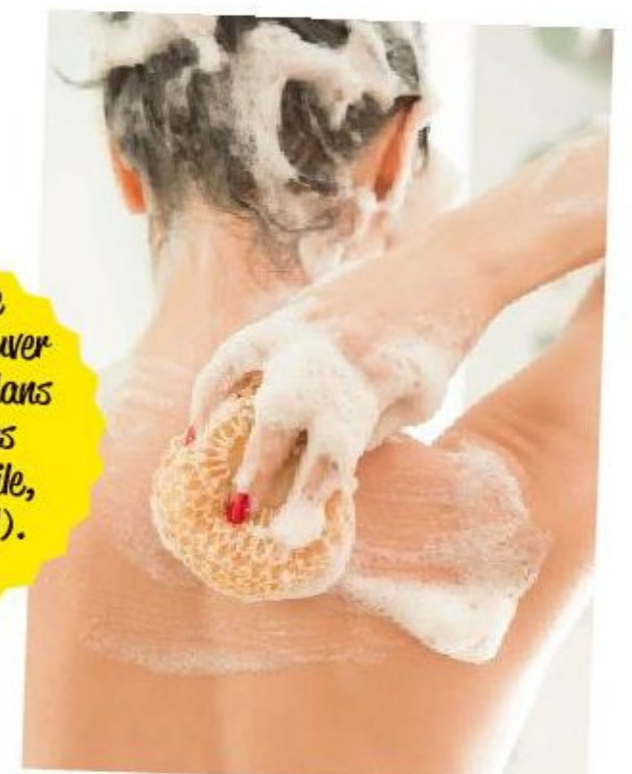
Car il nous fait gagner du temps! Sans sulfates, riche en agents hydratants et nourrissants naturels, il laisse la peau si confortable qu'on peut (presque) faire l'impasse sur le lait hydratant corporel après la douche!

Et depuis que les grandes surfaces se sont converties au certifié bio et même au rechargeable (Le Petit Marseillais Bio), on le trouve à prix très accessible.

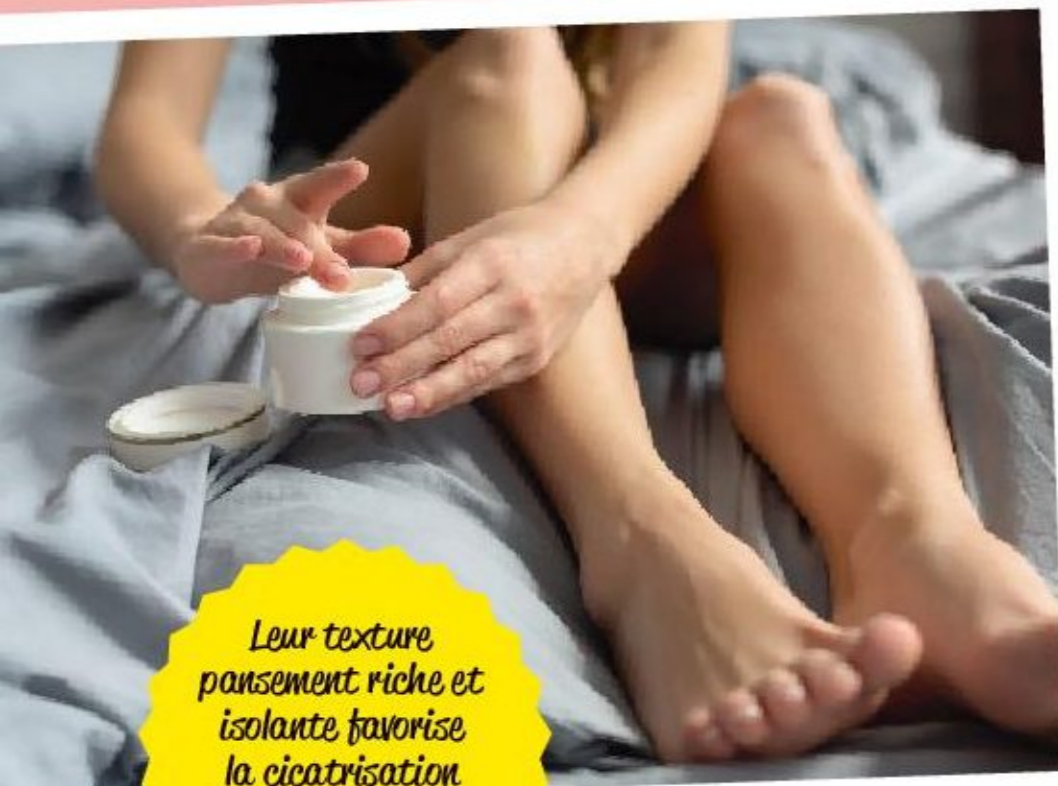


- 1 Huile Lavante Relipidante Corps, Mercurochrome, 4,95 €. 2 Huile de Douche Gingembre énergisant, Dove Pouvoir des Plantes, 3,95 €. 3 Gel Douche Nourrissant Châtaigne des Bois, Le Petit Marseillais Bio, 3,40 €. 4 Gel Douche Bonne Nuit, Canopée, 8 €. 5 Douche Crème Nutrition à l'huile d'argan bio, So'Bio Etic, 6,95 €. 6 Nature Cocoon Crème de Douche fève tonka délicieuse, Weleda, 8,05 €. 7 Gel Lavant Certifié Bio et Vegan, Mustela, 11,90 €.

Impossible de ne pas trouver son bonheur dans l'éventail des textures (huile, crème ou gel).



5



Leur texture pansement riche et isolante favorise la cicatrisation des peaux irritées dès 3 ans !

Un baume "couteau suisse"

Indispensables du quotidien, ces baumes ultra-réconfortants réparent les zones sèches du corps (pieds, coudes, talons, mains...), comme du visage fragilisé par le froid, le port du masque (lèvres gercées...).



1 Cica-Crème Nourrissante Réparatrice, Mixa Bio Expert Peau Sensible, 6,50 €. 2 Cica Natura Baume Réparateur aux mille vertus, Sanoflore, 11,90 €. 3 Baume SOS Réparateur aux ires et aux Huiles Végétales, La Rosée, 12,90 €. 4 Crème Karité Protectrice Sensimine, Skin'Minute, 10,10 €.

On peut aussi leur préférer une version spécifique visage.

6

Un soin anticernes

En utilisant chaque jour un mois avant les fêtes un contour des yeux avec de la vitamine C, de l'acide hyaluronique, des agents drainants ou illuminateurs, c'est tout le visage qui gagne en fraîcheur !

On applique un contour des yeux sur tout le visage, surtout en cas de peau sensible.



1 Revitalift Filler Soins Yeux Total Visage, L'Oréal Paris, 19,90 €. 2 Defense Active Gel Énergisant Yeux, Patyka, 34 €. 3 Contour des Yeux Hydratant Figuier de Barbarie, Weleda, 9,70 €.

On le choisit de avec un applicateur métallique (effet glaçon) qui stimule la microcirculation et décongestionne.

7

On bichonne ses mains

Impossible de vivre sans crème en cette période de pandémie et en hiver! On prend quelques secondes pour bien masser et assouplir les articulations, plutôt le soir avant de se coucher (comme ça, elle agit toute la nuit).

On évite parfums et huiles essentielles pour ne pas sensibiliser davantage les mains et on privilégie les formules cicatrisantes, encore plus réparatrices.



1 Crème Mains Réparatrice Beurre de Karité Le Petit Olivier, 3,65 €. 2 Crème Mains Hydratante Pro-Tolérance Sensibiafine, 6,50 €. 3 Cica-Crème Réparatrice Zones Fragilisées Mixa Intensif Peaux Sèches, 5,15 €.

8

On le laisse agir 15 minutes (le soir avant d'aller au lit, on masse l'excédent, et hop, plus besoin de crème de nuit !)

Un masque hydratant

Séance de rattrapage avec un masque en tissu seconde peau qui recharge la peau en hydratation ou en éclat. Et depuis qu'ils sont en bio cellulose ou en tissu végétal (eucalyptus...), plus de soucis à se faire pour la planète !



1 Nutri Bomb Masque Tissu au Lait Nutrition Intense + Éclat Garnier, SkinActive, 2,95 €. 2 Bio-Enzymes Mask, Masque Hydratant Biocellulose, Talika, 7,90 €. 3 Masque Visage Coco Nourrissant Apaisant, Sephora Collection, 3,99 €. 4 Wrap Éclat Qiriness, 4,40 €.

PRODSTOCK STUDIO/ISTOCK