

Le féminin qui fait du bien
N°542 - FÉVRIER 2021 • 2,90€ - santemagazine.fr
FRANCE METRO: 2,90€ - AND: 3,50€ - AUT: 4,00€ - BEL: 2,90€ - CAN: 5,50€ - CAD: 0,30€ - DOM: 3,20€ - DOM: 3,20€ - DOM: 3,20€ - ESP: 3,50€ - GR: 3,90€ - ITA: 3,30€ - LUX: 2,90€ - MAR: 3,80€ - MEX: 3,90€ - POL: 3,50€ - POR: 3,50€ - RUS: 6,00€ - SUI: 6,00€ - TUN: 7,00€

SEP M
TOP
ventes

Le féminin qui fait du bien

FÉVRIER 2021 ■ N°542 ■ 2,90€

santé

magazine

**À GAGNER
8 SÉJOURS
EN THALASSO**

Cahier
nutrition
16 PAGES

**-4 kilos
en 2 semaines**
**On gomme
vite les excès
des fêtes**
► **Conseils et
menus détox**

OS ET ARTICULATIONS
**L'alimentation
bénéfique**

PRÉVENTION ANTICANCER
Les gestes qui protègent

COVID-19
**TOUT SAVOIR
SUR LE VACCIN**
Quelle efficacité ?
Sans danger ?
Comment cela
va se passer ?

MAL DE DOS
Les meilleures
ceintures lombaires

**BIEN CONTRÔLER
SA TENSION**

TEST
**DÉPISTAGES,
CHECK-UP**
Êtes-vous à jour ?

- **Stop aux idées reçues !**
- **Les bons réflexes**
- **Le point sur les
nouveaux traitements**

**COMPRENDRE
LES SIGNES BIZARRES
DE NOTRE CORPS**

PRÉMÉNOPAUSE, FIBROME, LIBIDO...
TROUBLES HORMONAUX
Les solutions au cas par cas

RHUME, GRIPPE
Les plantes pour
s'en remettre plus vite

L 14474 - 542 - F: 2,90 € - RD



Je dorlote mon visage

On ne s'habille pas de la même manière en hiver qu'en été, il semble logique que notre peau ait, elle aussi, le besoin, lorsque le thermomètre chute, de s'envelopper sous des matières réconfortantes. Et c'est valable pour toutes les

peaux. « Maintenir une hydratation naturelle est fondamental. Une peau grasse ou à tendance grasse en a, elle aussi, besoin », insiste Joëlle Ciocco. En complément d'une crème de jour, voici les autres jokers d'hiver pour une peau tout confort.

Démaquillant extra-doux et toucher zéro agression

Quand ? Tous les soirs

La texture la plus respectueuse de l'épiderme, c'est le lait. Mélange d'eau et de corps gras, le principe d'une émulsion, il est en effet le plus proche de la composition de la peau, ce qui lui permet de nettoyer et démaquiller sans agresser ni assécher. Les peaux sèches choisiront des laits onctueux, les peaux plus grasses des formules plus fluides.

Ma gestuelle

On suit les recommandations de Joëlle Ciocco : « Le double nettoyage, c'est le geste essentiel de votre routine beauté, votre anti-âge naturel. Il est à réaliser le soir, car c'est le moment où votre peau est la plus polluée et c'est la nuit que vous allez reconstituer le film de protection naturelle de votre peau. » Comment ? On masse du bout des doigts son produit sur le visage sec, on rince à l'eau tiède ou à l'eau thermale, puis on recommence.

MON SHOPPING

ÉQUILIBRANT. Angélique et jasmin fermentés pour un l'effet soin. Lait Démaquillant, Florena, 9,49 € les 200 ml. GMS.



TONIFIANT. Un lait infusé de rose. Lait Micellaire 2 en 1 Rose Care, Nivea, 4,10 € les 200 ml. Carrefour.

APAISANT. Il se transforme en lait sous l'effet du massage. Le Baume Nettoyant & Démaquillant, Océopin, 36 € les 140 ml. oceopin.com

