

SEP M  
TOP  
ventes

Le féminin le plus lu de France

# Femme Actuelle

**Santé**  
Oublier  
ça n'est  
pas grave!

**Bons plans  
retraite**  
J'améliore  
mon pouvoir  
d'achat

**Les  
médecines  
douces**  
VALIDÉES PAR  
LA SCIENCE

**Nos recettes  
épatantes**

**Mini prix  
Maxi effet**

**SOINS  
CÂLINS**  
5 gestes  
beauté pour  
mon corps

**TÉMOIGNAGE**  
J'aide les  
non-voyants  
à se relooker

N°1951 - DU 14  
AU 20 FÉVRIER 2022

BEL: 2,90 € - CH: 4,90 CHF - CAN: 5,50 CAD - D: 3,80 € -  
ESP: 3,10 € - FIN: 3,10 € - GR: 3,10 € - ITA: 3,10 € - LUX: 2,90 € -  
PORTCONT: 3,10 € - DOM: BATEAU: 2,60 € - MAROC: 30 MAD - TU-  
NISIE: 6,20 TND - ZONE CFA AVION: 3 550 XAF - ZONE CFP  
AVION: 900 XPF - BATEAU: 400 XPF

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 12291 - 1951 - F: 2,60 €



# Corps

## MON PROGRAMME

# COCOONING

Ce n'est pas parce qu'elle est emmitouflée, qu'on peut la négliger ! En hiver aussi, la peau a besoin d'être dorlotée pour faire face aux frimas. PAR VIRGINIE MARCHAND



## 1 Adoucir la peau dans un bain au lait

**Cléopâtre ne jurait que par les bains au lait d'ânesse.** Riches en vitamines et en oligoéléments, ce rituel nourrissant et cicatrisant assurait la jeunesse de sa peau. S'il existe aujourd'hui du lait d'ânesse lyophilisé, que l'on peut mélanger à l'eau du bain, il est plus facile de se tourner vers des formules prêtes à l'emploi, au lait d'amande par exemple, liquides ou sous forme de poudre, qui confèrent à l'eau des propriétés adoucissantes.

**Mode d'emploi :** versez 50 g de poudre ou 2 cuillerées de bain lacté sous le jet d'eau et agitez légèrement pour faciliter la dispersion du produit. Ne cédez pas à la tentation d'un bain trop chaud, 37°C suffisent pour un effet délassant. Immergez-vous une quinzaine de minutes et ne rincez pas la peau pour garder l'effet nourrissant du soin.

**Notre sélection :** Secret de beauté, Lait d'Anesse Lyophilisé, Azalane, 47€ (1). Gourmand, Bain de lait au lait d'amande, L'Occitane, 27€ (2). Délicat, Bain lacté, Blan crème, 16,50€ (3).

## Peau de croco : misez sur les probiotiques

GRÂCE À EUX, LES BONNES BACTÉRIES DE LA PEAU SONT BIEN NOURRIES. ELLES PEUVENT DONC SOUTENIR DE MANIÈRE OPTIMALE LA BARRIÈRE CUTANÉE, PROTÉGER LE FILM HYDROLIPIDIQUE ET L'AIDER À FAIRE FACE AUX AGRESSIONS EXTÉRIEURES. LES PROBIOTIQUES SONT PRÉSENTS DANS DE NOMBREUX PAINS LAVANTS, LAITS POUR LE CORPS OU ENCORE CRÈMES POUR LES MAINS.



## 2 Velouter les mains avec un gommage doux

**Exfolier en hiver, une mauvaise idée ?** Pas du tout, au contraire. Les mains sont soumises au froid, aux lavages répétés : des agressions quotidiennes qui mettent à mal leur réserves de lipides, dessèchent la peau et la rendent moins perméable aux actifs des soins hydratants. Un gommage régulier évite ce cycle infernal. La bonne idée : une formule à la fois nettoyante et exfoliante!

**Mode d'emploi :** une fois par semaine, avec une formule à grains fins, comme du sable ou des graines de pin maritime, moins abrasives pour la peau, exfoliez les mains avec la même gestuelle qu'au moment du lavage. Insistez sur les articulations, le contour des ongles et les poignets.

**Notre sélection :** Rechargeable, Solution Lavante Exfoliante pour les mains, Diptyque, 54€ (1). Pratique, Gel Exfoliant Mains, Romarin Officinal, Decléor, 24€ (2). A l'huile de pin, Lait Lavant Gommant pour les Mains, Manucurist x Océopin, 27€ (3).

