

santé
magazine

Naturissime

TÉMOIGNAGE
COMMENT J'AI TROUVÉ
L'ÉQUILIBRE AVEC
LES ACCORDS
TOLTÈQUES

**ZÉRO
DÉCHET**

On aime le papier
à planter

**METTRE
DE LA JOIE
DANS SA VIE
ET CULTIVER
LE BONHEUR
AU QUOTIDIEN**

RÉSEAUX SOCIAUX
LES UTILISER
SANS EN ÊTRE
ADDICT

**POURQUOI
LA MONTAGNE
NOUS FAIT TANT
DE BIEN**

YOGA
Les meilleures
postures pour
s'endormir
plus vite

Journaux.fr Juin 2023
L 10850-11
un
médias

SOINS

OFFREZ-VOUS DES FLEURS!

Pour la beauté de la peau, le bien-être de l'esprit et le plaisir du nez, les jolies fleurs ont la cote. Voici lesquelles cueillir au rayon cosmétique.

Claire Dhouailly

Notre experte



Françoise Rapp
aromachologue,
aromathérapeute,
fondatrice de
l'Institut français
d'aromathérapie



La rose

tonifiante et régénérante

Cette fleur est très présente en cosmétique. « Sous forme d'eau florale (appelée aussi hydrolat), elle est astringente, tonifiante, elle purifie et illumine le teint », souligne Françoise Rapp. Un conseil lors de l'achat (valable pour toutes les eaux florales) : vérifier qu'il est bien écrit « eau florale » sur la bouteille, car on trouve aussi beaucoup d'eaux aromatisées, moins naturelles et moins actives. « L'extrait de pétales possède, lui, des vertus anti-âge, tout comme l'huile des graines, notamment celle de rose musquée, l'un des meilleurs actifs naturels pour régénérer la peau », poursuit la spécialiste.



C'est prouvé, s'entourer de jolies fleurs fait du bien. Le docteur en psychologie Nicolas Guéguen, coauteur de *Pourquoi la nature nous fait du bien* (éd. Dunod), s'est attaché à montrer que la présence de fleurs dans notre environnement améliorerait notre bien-être. On a donc tout intérêt à fleurir son intérieur. Mais les bienfaits des fleurs vont plus loin. Sous forme d'actifs cosmétiques, elles offrent de sérieux bénéfices pour la peau.

Quant à leurs odeurs, elles possèdent des vertus aromachologiques : elles agissent positivement sur notre humeur et nos émotions. Il suffit de respirer profondément une crème parfumée, une huile essentielle pure. « En quelques secondes, l'odeur agit sur le cerveau et le mental, via les récepteurs olfactifs », affirme Françoise Rapp, aromachologue et aromathérapeute.

Pour un effet rapide, « on peut mettre quelques gouttes d'essence sur un mouchoir et prendre trois inspirations profondes et conscientes », ajoute Françoise Rapp. Les fleurs ont aussi l'avantage de véhiculer un imaginaire positif, qui fait lui aussi grandement du bien !

Mon shopping



Stimulante. Une huile de rose sauvage, infusée de véritables pétales, enrichie en vitamine C.
Huile visage vitamine C Wild Rose, Korres, 41 € les 30 ml.
Sur Korres.com



Coup d'éclat. Texture rosée bonne mine et huile de rose musquée pour raffermir.
Rose éclat 3 en 1, Garnier Bio, 9,90 € les 50 ml. En GMS.



Fondante. Eau florale de rose, cire d'abeille et beurre de cacao font de cette crème un soin qui hydrate et illumine.
En deux coups de baguette, Garancia, 22,85 € les 120 ml. En pharmacie.

L'ATOUT AROMA

L'odeur de rose nous aide à retrouver la paix. « On l'utilise pour renouer avec ses désirs, sa créativité », explique Françoise Rapp.

TOUS LES PRIX SONT INDICATIFS

La lavande

équilibrante et fraîche

Qu'elle soit sous forme d'eau florale ou d'huile essentielle (HE), ses vertus sont les mêmes, seule la concentration diffère : la première sera moins active que la seconde. « La lavande est cicatrisante,

équilibrante, antiseptique », résume Françoise Rapp, qui ajoute que, excepté pour l'eau florale, elle est peu utilisée en actif unique, elle vient s'ajouter à d'autres ingrédients pour booster leur efficacité.



Profermeté. De l'huile essentielle de lavande stimulante, associée à des essences d'iris régénérant et de camomille apaisante. **Aromessence lavande fine, Decléor, 55 € les 15 ml. En institut.**

Mon shopping



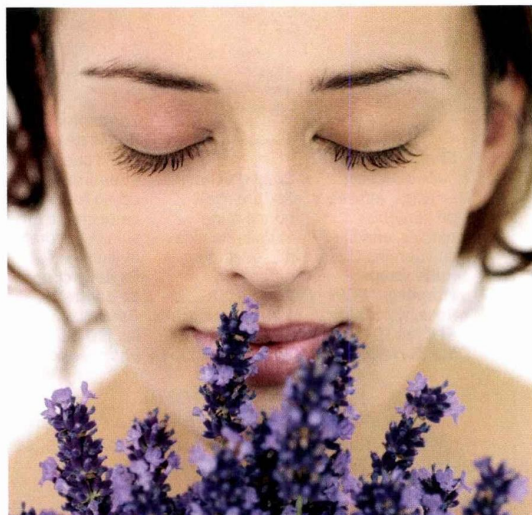
Enrichi. Un savon doux au lait d'ânesse et à l'huile essentielle de lavande. **Savon au lait d'ânesse bio, Fleurance Nature, 4,90 €.** En boutique **Fleurance** et sur le site Internet.



Monodose. On ajoute de l'eau florale à cette poudre composée d'HE de lavande et d'alginate marins pour obtenir un masque perfecteur de peau. **Masque du botaniste, Sanoflore, 5,80 € les 10 g.** En pharmacie et magasin bio.

L'ATOUT AROMA

Respirer de la lavande fait bien plus qu'aider à dormir. « C'est une fleur qui lave de tous les maux, assure Françoise Rapp. Elle aide à dépasser les chagrins, l'anxiété, les angoisses, tout ce qui assombrit le quotidien. » Un shoot de lavande matin et soir, et la journée s'éclaircit.



SOISETTIALFIO/UNCLSAM/ADDBE STOCK, JEAN-PHILIPPE LACUBE/PHOTONONSTOP, PHOTOAMPSTEV/SOISETTIALFIO/AZURE-DRAGON/GETTY IMAGES



L'immortelle

cicatrisante et anti-âge

Originaire du maquis corse, cette petite fleur jaune qui ne fane jamais (d'où son nom) est un actif cosmétique extrêmement efficace. « Elle agit sur la microcirculation, les rougeurs diffuses, les peaux réactives. Elle est aussi un puissant cicatrisant, ce qui en fait un excellent anti-âge », détaille Françoise Rapp. Traditionnellement, son huile essentielle est en effet un remède de grand-mère pour atténuer les bleus ou réparer la peau lésée.

Mon shopping



Sensorielle. Appliquée seule ou ajoutée à sa crème de jour, cette huile de pétales d'immortelle fait la peau plus belle. **Huile élixir régénérante, Florena, 19,49 € les 30 ml. En GMS.**



SOS. Ce baume nourrit et répare les peaux sèches ou irritées, avec de l'immortelle, de la lavande, du karité et de l'amande. **Le Petit Remède, L'Occitane, 12 € les 15 g. Sur fr.loccitane.com**



Anti-âge. Elle lutte contre le vieillissement avec des extraits d'immortelle, de pin maritime, d'ajonc, de chardon des dunes. **La Crème, Océopin, 52 € les 50 ml. Sur Océopin.com**

L'ATOUT AROMA

L'immortelle répare la peau, mais aussi les bleus de l'âme. « Elle est recommandée aux personnes sensibles, qui se sentent meurtries, elle aide à libérer les nœuds qui font mal », explique Françoise Rapp.