

*Nouvelle
formule*

ENCORE + LISIBLE
+ TENDANCE
+ PRATIQUE
+ VISUELLE

Des trésors de santé
LES BIENFAITS DES OMÉGA-3



TATIN, CIVET DE LAPIN,
POULET À LA BIÈRE...

*Nos bonnes
recettes
de tradition*

**30 SOLUTIONS
QUI MARCHENT !**

MIEUX DORMIR

sans médicaments

Étonnant!
LE MÉNAGE DEVIENT
TENDANCE

Témoignage
"Voyante, je mets
mon don au service
des autres"

Évasion

DÉCOUVREZ L'ÉCOSSE ET
SES CHÂTEAUX... HANTÉS

N° 1931 30 OCTOBRE 2023 BAUER MEDIA CPPAP

L 14760 - 1931 - F: 2,30 €



BEL. 2,40 € / P. 920981 - CH. 4 CHF / VDZ 87855 - LUX. 2,40 € - ALL. 2,70 € - AUT. 2,70 € - R.J. 3,90 GBP
ESP. 2,70 € - ITA. 2,70 € - POR. 2,70 € - GR. 2,70 € - MAR. 28 MAD - TUN. 5,50 TND - DOM A 3,90 €
DOM B 2,50 € - TOM A POL. 840 XPF - TOM A N.CAL. 970 XPF - TOM B 400 XPF - ZA 3450 CFA

Mon rendez-vous nature

La sauge

POUR PLUS D'ÉCLAT

Anti-âge, assainissante, apaisante et réparatrice, la sauge est le couteau suisse de la cosmétique.

À retrouver dans les meilleurs soins.

Très prisée en gastronomie pour sa saveur, la sauge fait aussi figure de plante médicinale depuis l'Antiquité, en vertu de ses superpouvoirs thérapeutiques digestifs, thermorégulateurs à la ménopause, antiseptiques et anti-inflammatoires pour les muqueuses infectées... D'où son nom latin « *salvia* », issu de « *salvare* », signifiant « sauver ». Et selon un adage provençal : « qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin de médecin ». Logiquement, ces merveilleux atouts ont également été mobilisés pour la beauté et le confort de la peau comme des cheveux. On en veut dans nos soins visage et corps, dans nos shampooings et nos déodorants pour rester toujours belle et fraîche.

Quatre superpouvoirs à son actif

Notamment riche en diterpène, salvène, flavonoïdes et tanins antioxydants, la sauge est le soin SOS de notre beauté.

Elle est anti-âge : c'est un bouclier antiradicalaire pour limiter les rides et le relâchement cutané.

Elle est astringente : rien de tel pour resserrer les pores de la

peau et les écailles des cheveux. Elle limite aussi la production de sébum des peaux et cuirs chevelus trop gras.

Elle est antiseptique : de quoi assainir la peau acnéique.

Elle est antisudorifique : elle régule efficacement la transpiration excessive.

À faire soi-même



2 recettes purifiantes maison

POUR LE CUIR CHEVELU : contre les démangeaisons et la prolifération des pellicules, on prépare une lotion à base de feuilles de sauge fraîches, à laisser macérer une semaine dans du vinaigre de cidre. Filtrez et, après le shampooing, frictionnez doucement le crâne, avant de rincer.

POUR LE VISAGE : préparez un masque à l'argile et à la sauge. Faites d'abord infuser des feuilles de sauge dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Utilisez l'infusion pour délayer 2 c. à soupe d'argile, de manière à obtenir une pâte à appliquer sur le visage. Laissez poser 15 minutes et rincez.



NOTRE sélection

- 1. Douce fraîcheur**
Déodorant Spray Douceur bio, peaux sensibles, à la sauge et à la prêle, *Body Nature*, 9,50 €, sur le site et en magasin bio.
- 2. Peau nette**
Lotion tonifiante bio Mat Équilibre, pour le visage, à la sauge, *Coslys*, 9,88 € les 200 ml, sur le site et en magasin bio.
- 3. Deux-en-un**
Lait lavant gommant pour les mains, à l'extrait de sauge, huile et graines de pin, *Océopin*, 28 € les 240 ml, sur le site de la marque.
- 4. Légèreté absolue**
Gel Jambes légères, au marron d'Inde et aux huiles essentielles de sauge, romarin et lavande, *Mary Cohr*, 38 € les 150 ml, sur le site et les instituts de la marque.