

# SANTÉ

## & bien-être POUR Elle

**OBÉSITÉ**  
ENQUÊTE &  
TÉMOIGNAGE

**LES FLEURS  
DE BACH**

contre les troubles  
émotionnels

**RÉSISTEZ AUX  
MAUX D'HIVER**

**CANCER DU SEIN**  
ZOOM SUR LES GÈNES  
BRCA1 ET BRCA2

Comment faire face  
au **MAL DE DOS ?**

**JE ME LIBÈRE DE LA  
DÉPRESSION SAISONNIÈRE**

Je réalise mes  
**COSMÉTIQUES  
MAISON**

**BELLE & ENCEINTE**  
*Les pièges à éviter !*

Opération

# Corps de rêve

*Dites adieu aux kilos des fêtes !*

▶ **3 SEMAINES DE RÉGIME** MENUS TYPES & CONSEILS

▶ **5 MINUTES DE MUSCULATION QUOTIDIENNE**  
DES EXERCICES **ABDOS, FESSIER & CUISSSES**

+ **4 RECETTES DE SAISON : VIVE LES SOUPES !**

n° 8 • janvier-février-mars 2014

L 15096 - 8 - F. 2,80 € - RD



**EAU MICELLAIRE**  
L'experte des  
peaux sensibles

**THERMALISME**  
Ma cure détente  
& beauté

**HYPNOSE**  
10 idées reçues  
à oublier !

**ACTUALITÉS**  
Bien-être,  
beauté & santé



## BEAUTÉ

# MES COSMÉTIQUES MAISON

## Spécial Lèvres

L'hiver et ses températures négatives se sont bien installés. Notre visage et nos lèvres, sont particulièrement vulnérables durant cette période de grand froid ! Il est donc primordial de redoubler nos efforts beauté pour avoir des lèvres souples et bien hydratées. Laura, experte en formulation chez **Aroma-Zone** nous livre trois recettes maison, faciles à réaliser, pour une bouche rayonnante de beauté... et de santé !



### Crème à lèvres repulpante

**Coût : ~ 0,6 € pour 12 ml**

**Difficulté de réalisation : débutant**

**Temps de réalisation : 30 minutes**

**Flaconnage : Tube gloss 12 ml**

#### Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou batteur-mousseur
- ▶ Balance de précision
- ▶ Set de 5 cuillères doseuses inox

#### Ingrédients :

- ▶ Beurre végétal de Kpangnan : 0,8 g
- ▶ Beurre végétal de Sal : 1 g
- ▶ Cire émulsifiante n°3 : 0,6 g
- ▶ Eau minérale : 8 g



- ▶ Actif acide hyaluronique : 0,06 g
- ▶ Mica noisette scintillant : 0,04 g
- ▶ Mica blanc brillant : 0,01 g
- ▶ Miroir de sucre : 1,2 g
- ▶ Extrait aromatique de pain d'épices : 0,12 g soit 9 gouttes
- ▶ Conservateur Cosgard : 0,07 g soit 2 gouttes

#### Mode opératoire :

- 1 Faites fondre au bain-marie, à feu doux, les quantités exactes de beurres de Kpangnan et de Sal puis retirez du feu.
- 2 Transférez la cire émulsifiante n°3 dans les beurres fondus.
- 3 Dans un autre bol, versez l'eau minérale.
- 4 Faites chauffer séparément au bain-marie les deux bols à 70 °C.
- 5 Lorsque les deux bols sont à la même température, sortez-les du bain-marie puis versez lentement l'eau minérale dans le premier bol sans cesser de remuer vigoureusement pendant environ 3 minutes. Le mélange blanchit et s'homogénéise.
- 6 Sans vous arrêter de remuer, mettez le bol dans un fond d'eau froide afin d'accélérer le refroidissement et la prise de l'émulsion pendant encore 3 minutes environ.
- 7 Ajoutez progressivement le reste des ingrédients en mélangeant bien entre chaque ajout.

Astuce : laissez reposer environ 15 minutes votre préparation après avoir ajouté l'acide hyaluronique afin que ce dernier se mélange plus facilement.

- 8 Transférez la préparation dans votre tube.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 6,5-7.

#### Utilisation :

Cette crème de beauté ultra-hydratante et repulpante répare les lèvres desséchées et rétablit le confort cutané. Elle lisse les lèvres tout en leur apportant de la brillance naturelle. Stockez votre tube à l'abri de la lumière et de la chaleur.

\* Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.

## Baume à lèvres gourmand du nougat

**Coût : ~ 0,3 € pour 10 ml**

**Difficulté de réalisation : débutant**

**Temps de réalisation : 15 minutes**

**Flaconnage : pot en plastique 10 ml**

### Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou spatule
- ▶ Balance de précision
- ▶ Set de 5 cuillères doseuses inox

### Ingrédients :

- ▶ Huile végétale de prune de Gascogne bio : 5,8 g
- ▶ Cire d'abeille jaune bio : 1,5 g
- ▶ Beurre végétal de Kokum : 2 g
- ▶ Agent émoulliant glycérine végétale : 0,5 g
- ▶ Extrait aromatique naturel nougat : 0,2 g soit 7 gouttes
- ▶ Nacre minérale mica noisette scintillant : 0,02 g
- ▶ Vitamine E : 0,02 g soit 1 goutte

### Mode opératoire :

- ① Faites fondre au bain-marie, à feu doux, la quantité exacte de beurre de Kokum et de cire d'abeille jaune dans l'huile de prune puis retirez du feu.
- ② Ajoutez progressivement le reste des ingrédients en mélangeant entre chaque ajout afin de former une pâte bien homogène.
- ③ Coulez votre préparation sous forme de pâte dans son pot.

### Utilisation :

Ce baume protège et nourrit intensément vos lèvres. Son parfum de nougat séduira les gourmands ! Stockez votre pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.  
*Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 6 mois.*



## Stick soin réparateur pour les lèvres à l'abricot et au kiwi

**Coût : ~ 1,5 € pour 10 ml**

**Difficulté de réalisation : débutant**

**Temps de réalisation : 30 minutes**

**Proposition de flaconnage : étui rouge à lèvres**

### Matériel nécessaire :

- ▶ Mini-fouet ou spatule
- ▶ Balance de précision
- ▶ Moule à rouge à lèvres en silicone

### Ingrédients :

- ▶ Beurre de murumuru : 2,5 g
- ▶ Cire de candelilla : 2 g
- ▶ Huile végétale d'abricot bio : 4 g
- ▶ Vitamine E : 0,03 g soit 1 goutte
- ▶ Extrait CO<sub>2</sub> de kiwi : 0,5 g soit 14 gouttes
- ▶ Extrait aromatique d'abricot : 0,25 g soit 8 gouttes

### Mode opératoire :

- ① Transférez la cire de candelilla, l'huile végétale d'abricot et la vitamine E dans un récipient au bain-marie, afin de faire fondre la cire.
- ② Ajoutez la quantité exacte de beurre de murumuru. Faites fondre doucement le tout puis retirez du feu.
- ③ Ajoutez sans attendre le reste des ingrédients puis remuez soigneusement à l'aide d'un mini-fouet.
- ④ Coulez ensuite très rapidement dans le moule à rouges à lèvres votre préparation encore chaude et liquide.
- ⑤ Démoulez.

### Utilisation :

Ce stick soin réparateur s'applique sur les lèvres afin de les réparer tout en les rendant plus douces et souples. Aspect non brillant sur les lèvres. Stockez votre stick à l'abri de la lumière et de la chaleur.

*\*Conservation : bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 3 mois.*



## CARNET D'ADRESSES

3 CHÊNES - www.3chenes.fr  
 3M - www.solutions.3mfrance.fr  
 A-DERMA - www.aderma.fr  
 AGETI - www.agetif.fr  
 AGNÈS B - www.europe.agnesb.com  
 ALGOTONIC - www.algotonic.com  
 ALORÉE - www.aloree.fr  
 ALVITYL - www.alvityl.fr  
 APOLLONIA - www.apolloniadentaire.fr  
 AROMAZONE - www.aroma-zone.com  
 AVÈNE - www.eau-thermale-avene.fr  
 BARBARA GOULD - www.barbaragould.fr  
 BELLE À CROQUER - www.belle-a-croquer.eu  
 BIO BEAUTÉ BY NUXE - www.bio-beaute.fr  
 CAUDALIE - www.caudalie.com  
 CLARINS - www.clarins.fr  
 CACHAREL - www.cacharel.fr  
 CHANT VIBRATOIRE - www.anishah.com  
 CLARINS - www.clarins.fr  
 CONTAPHARM - www.contapharm.com  
 CURVES - www.curves.fr  
 DURANCE - www.durance.fr  
 EAU THERMALE JONZAC  
 www.eauthermalejonzac.com  
 ÉCOLE THERMALE DE SAUJON - www.thermes.net  
 ÉDITIONS JOUVENCE - www.editions-jouvence.com  
 ERBORIAN - www.erborian.com  
 ÉTAT PUR - www.etatpur.com  
 EUROTHERMES - www.eurothermes.com  
 ÉVIAN - www.evian.fr  
 FLEURANCE NATURE - www.fleurancenature.fr  
 FLORAME - www.florame.com  
 FRANCOIS NATURE - www.francois-nature.com  
 FRDP - www.bioregard.fr  
 H2O - www.h2o-at-home.com  
 HOLISTE - www.holiste.com  
 HUILERIE VIGÉAN - www.huilierievigean.com  
 HUMER - www.urgo-soins-et-sante.fr  
 HYDROJET - www.hydrojetsystem-france.com  
 IMMUNOSTIM - www.immunostim.fr  
 KADALYS - www.kadalys.com  
 L'OCCITANE EN PROVENCE - www.loccitane.com  
 LA ROCHE POSAY - www.laroche-posay.fr  
 LABORATOIRES JUVAMINE - www.juvamine.com  
 LE PETIT MARSEILLAIS  
 www.lepetitmarseillais.com

LISANDRA - www.laboratoire-lisandra.com  
 LUMIE - www.lumie.fr  
 LUSH - www.lush.fr  
 LUSSEO - www.lusseo.com  
 MAKE UP FOREVER - www.makeupforever.fr  
 MATHILDE M. - www.mathilde-m.com  
 MAVALA - www.mavala.com  
 MELVITA - www.melvita.com  
 MERCUROCHROME - www.mercurochrome.fr  
 MIRAMAR CROUESTY  
 www.miramarcrouesty.com  
 NATURACTIVE - www.naturactive.fr  
 NIVEA - www.nivea.fr  
 NOCIBÉ - www.nocibe.fr  
 NUXE - www.nuxe.com  
 PAPIER D'ARMÉNIE - www.papierdarmenie.fr  
 PAUL & JOE - www.paulandjoe.com  
 PEGGY SAGE - www.peggysage.com  
 PHARMA NORD - www.pharmanord.fr  
 PHARMAGEST - www.pharmagest.com  
 PHYTOQUANT - www.phytoquant.net  
 PHYTOSUN ARÔMS - www.phytosunaroms.fr  
 PRANARÔM - www.pranarom.com  
 REVELESENCE - www.revelescence.com  
 SALON LES THERMALIES - www.thermalies.com  
 SEPHORA - www.sephora.fr  
 SPA SOURCE LA ROCHE-POSAY  
 www.spasourcelaroche-posay.fr  
 SUD'N'SOL - www.sudnsol.fr  
 TAAJ - www.taa.fr  
 TALJKA - www.taljka.fr  
 TECHNI PHARMA - www.pharmaxie.com  
 TEVA SANTÉ - www.teva-france.fr  
 THALGO - www.thalgo.com  
 THERMES DE BRIDES LES BAINS  
 www.thermes-brideslesbains.fr  
 THERMES DE JONZAC - www.chainethermale.fr  
 THÉS DE LA PAGODE - www.thesdelapagode.com  
 TONI & GUY - www.tonianguy.fr  
 UPSA - www.upsapharma.com  
 URIAGE - www.uriage.com  
 VEADIS - www.shoppingnature.com  
 VÉGÉTAL WATER - www.vegetal-water.fr  
 VICHY - www.vichy.fr  
 YON KA - www.yonka.com  
 YVES ROCHER - www.yves-rocher.fr

**SANTÉ**  
 & bien-être  
 Pour Elle

## Up' Éditions

34 boulevard du Temple - 75011 Paris  
 Tél. : 01.71.37.63.81  
 info@up-editions.com  
 S.A.R.L de Presse  
 au capital de 30 000 euros.  
 RCS Paris : 527.943.617  
 TVA : FR 22.527.943.617

## Directrice de la publication :

Charlotte YVANOFF-LIMANT

## Rédactrice en chef :

Pauline ROSIER

## Secrétaire de rédaction :

Amélie VAILLANT

## Journalistes :

Alice BADROUILLET,  
Marjorie PHILIBERT,  
Victoria RÉGNIER,  
Lorenza FAYAD.

## Chef de publicité :

Réhane BONNI

Tél. : 01.48.05.16.82

publicite@up-editions.com

## Direction artistique

## et mise en page :

Laëtitia LOAS-ORSEL

## Communication :

Robert TOMBAKDJIAN

## Impression :

Corelio Nevada Printing,  
Allée de la Recherche 30  
B-1070 - Bruxelles, BELGIQUE

## Diffusion : M.L.P

ISSN : 2259-1303

N°CPPAP : 0517K91351

Dépôt légal : à parution

Couverture : © Fotolia - Serg Zastavkin

## Crédits photos

p16 fotolia - chesterf - stocklib - Suta Norbert - p18 stocklib  
 Anatoliy Samara - p22 fotolia - yanlev - p24 - stocklib  
 Syda Productions - p26 stocklib - Igor Mojzes - p28 stocklib  
 Rob Marmion - Jennifer Huls - Luca Bertoli - p32 stocklib  
 Tatyana Gladskii - Anna Ormelchenko - p36 fotolia  
 JPC-PROD - Igor Mojzes - drubig-photo - p42 fotolia  
 BlueSkyImages - p48 fotolia - alco81 - p50 stocklib  
 Syda Productions - p52 stocklib - Hugo Felix  
 Elena Zaskochenko - p56 stocklib - Nils / Julia Weymann /  
 Pflafer - p60 stocklib - Andres Rodriguez - p64 - stocklib  
 Visanuyotin Chanip - p68 stocklib - Luciano de polo  
 p80 stocklib - Inna Karlova - p84 stocklib - Syda Productions  
 Judith Dzierzawa - Cathy Yaulet - Sabine Dietrich  
 p94 stocklib - Svetlana Kolpakova - Viktorija Kuprijanova  
 Olga Kriger - marco mayer - Syda Productions - fotolia  
 Food photo

Reproduction des textes et des illustrations interdite sans  
 accord préalable de l'éditeur. L'éditeur et la rédaction ne sont pas  
 responsables de la perte ou de la détérioration des documents,  
 textes, ouvrages et photos qui lui sont adressés. L'éditeur décline  
 toute responsabilité en cas d'absence de livraison. Tous les  
 articles du magazine sont traités dans un but informatif en général  
 et ne dispensent en aucun cas les lecteurs de compléter leurs  
 informations pour appliquer à leurs propres cas les principes  
 développés. Ils ne sauraient donc engager la responsabilité de  
 l'éditeur et de la rédaction.