

Le féminin qui fait du bien

Mai 2014
N°461 - 2,80€

santemagazine.fr
santé
magazine

**VU À LA
TV**

Ventre • Fesses • Cuisses

LA BONNE ALIMENTATION POUR
MAIGRIR
LÀ OÙ ON VEUT

**Des résultats visibles dès
la première semaine**

Témoignages

**Leurs solutions pour
vaincre le mal de dos**

Entorse

**Les bons réflexes
à adopter**

Recherche

**L'IMPRIMANTE 3D VA-T-ELLE
RÉVOLUTIONNER LA MÉDECINE ?**

Fibromyalgie

**"On me prenait pour
une malade imaginaire !"**

**BIEN DORMIR
SANS SOMNIFÈRES**

**Les meilleurs
produits
sans ordonnance**

CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

**UN BON MOYEN
D'ARRÊTER
DE FUMER ?**

Fringales, boulimie, anorexie...

**Surmonter
les troubles
alimentaires**

**FATIGUE,
IRRITABILITÉ...**

**ET SI VOUS
MANQUIEZ DE
MAGNESIUM ?**

uni
éditions

L 11114 - 461 - F - 2,80 € - RD



Beauté **INFOS EXPRESS**

TENDANCE

FAITES-LE VOUS-MÊME !

À l'opposé des petites recettes maison qui ne se conservent pas, il y a la cosmétique que l'on élabore soi-même à partir d'ingrédients sélectionnés par des cosmétologues. La version la plus high-tech est celle du Dr Pierre Ricaud, véritable "sur mesure" puisqu'élaborée rien que pour vous ! Vous répondez à un questionnaire sur les besoins de votre peau et vous recevez votre kit personnalisé : une base et trois unidoses de concentrés choisis parmi huit grands actifs. Ainsi, *Ma Crème sur mesure* peut satisfaire la demande très spécifique d'une peau mature qui trouve enfin la crème anti-âge qui traite à la fois un problème de taches, de brillances et de rougeurs (macremesurmesure.com). Autre version, la Boutique-Spa *Aroma-Zone* (voir ci-dessous) où, sur 300 m², avec l'aide de démonstratrices et d'une pharmacienne, vous faites votre petit marché. Un exemple de prix : un kilo de masque réparateur cheveux très secs et frisés (beurre végétal de karité, de cacao, huiles végétales bios de coco bio et de ricin) revient à 20,70 € !



600 ingrédients, 200 huiles essentielles, 100 accessoires, ateliers, cours et cabines de soins. 25, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris. Tél. : 01 43 26 08 93.



LA TECHNOLOGIE DES PERLES

Bien à l'abri dans chacune des deux phases (hydrophile et lipophile), les précieux actifs (acide hyaluronique, extrait d'abricot, Gatuline) ne se mélangent qu'à l'application lors de la pression. Une cosmétique naturelle à 95 % et une présentation haut de gamme pour ce précieux sérum antirides, hydratant et raffermissant.

Pearl Activ Sérum Perlé Plante System. 50 ml, 69,90 €. www.plantesystem.com, pharmacies, parapharmacies.



(1) Eau Vivifiante Bienfaisante Corps Energie Aromathology Durance. 100 ml, 19,90 €. Boutiques Durance et site.

(2) Vernis Anna Sui Cosmetics. 21 € sur asos.fr

(3) Crème Main Paniers des Sens. 30 ml, 4,95 €. www.panierdessens.fr

COUP DE CŒUR

En plus de leur charme rétro, ils sont bons pour la peau : des extraits d'huiles essentielles de thym, de citron, de romarin et un petit goût d'absinthe (1). Des extraits de framboise, d'huile d'olive et d'huile de pépins de raisin bons pour les ongles (2). Une huile essentielle de rose et 20 % de karité doux pour les mains (3).