

N°14

JUILLET-AOÛT

TOUS LES
2 MOIS!

MONDADORI FRANCE



À L'EAU!

MIEUX NAGER?

MA COACH,
C'EST LAURE
MANAUDOU!
SURF
CONSEILS
DE PRO
 POUR BIEN
 PRENDRE
 LA VAGUE

JE M'Y METS!

MA NOUVELLE FAÇON
DE MANGER, C'EST
VEGGIE
ça booste, ça affine,
ça détoxifie!

JE SHOPPE!

Baskets

 RÉTRO, À FLEURS
 OU BLANCHES
 MYTHIQUES...
ON LES VEUT!
FIT!
SUR TOUTE
LA LIGNE

 AVEC LA MÉTHODE **FITNEXT**
 DE **ERWANN MENTHEOUR**
UN SUPER
PROGRAMME
GLOBAL!
1 SPORT **2** NUTRITION **3** PSYCHO

L 12300 - 14 - F: 3,50 € - RD


 TOP
Santé

 BEL: 1,80 € - ESP: 3,90 € - GR: 3,90 € - DOMS: 3,90 € - ITA: 3,90 € - LUX: 3,60 € -
 PORT: 3,90 € - CAN: 9,50 \$ CAN - MAR: 40 DH - TOMS: 900 CFP - CH: 4,50 F\$ - TUN: 8 DTU

NOUVEAU!
 FLASHÉZ et ACHÉTEZ
 TOUT DANS VITAL!

VITAL

Pays : France
Périodicité : Bimestriel
OJD : 55503

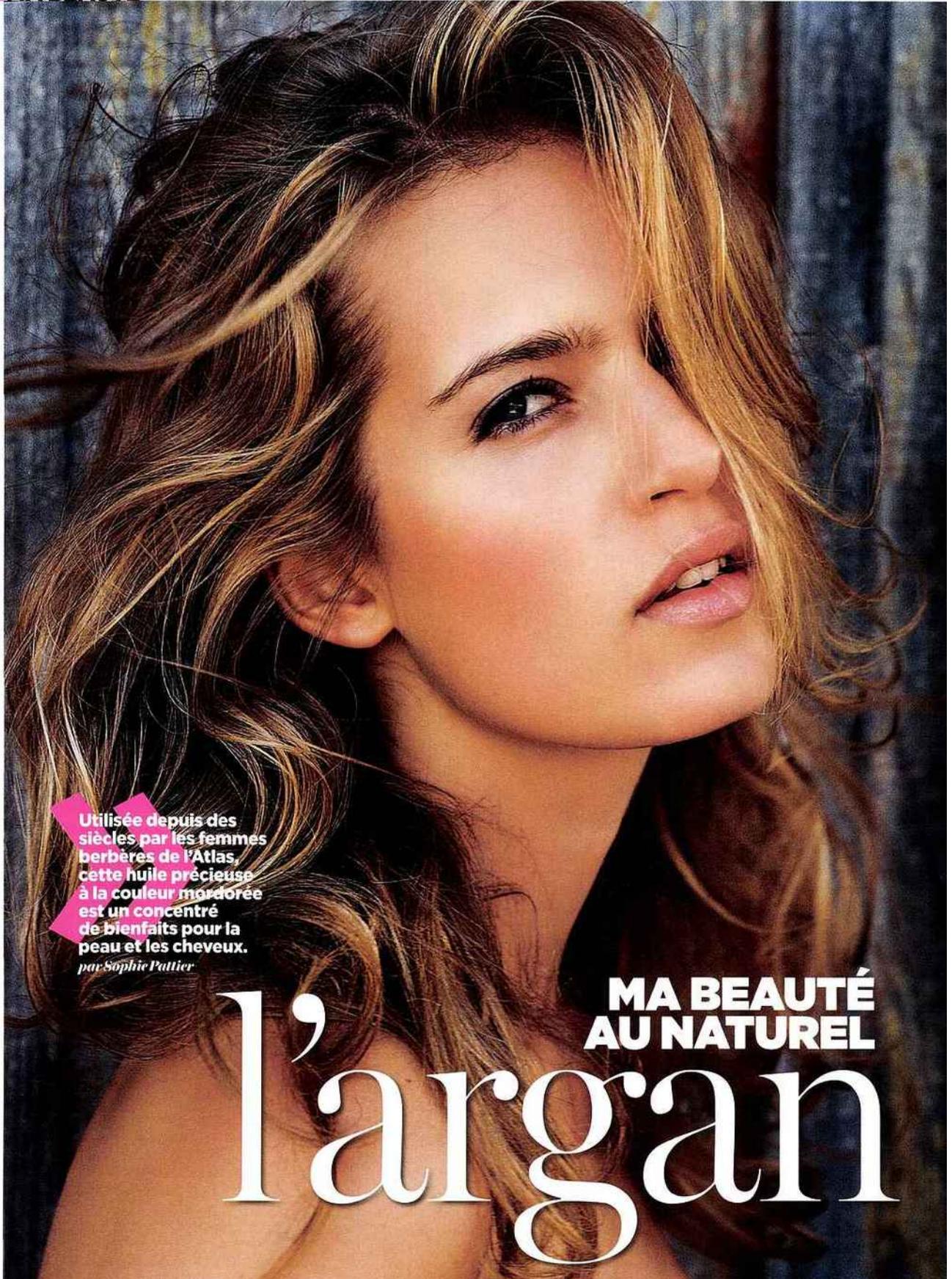


Date : JUIL/AOUT 15
Page de l'article : p.76-77



Page 1/2

MA BEAUTÉ



Utilisée depuis des siècles par les femmes berbères de l'Atlas, cette huile précieuse à la couleur mordorée est un concentré de bienfaits pour la peau et les cheveux.

par Sophie Pottier

**MA BEAUTÉ
AU NATUREL**

l'argan



Originaire de la région d'Essaouira au Maroc, l'arganier est un arbuste qui pousse dans les zones arides. De « argân » en berbère, il est également appelé olivier du Maroc car son fruit ressemble à une olive. À la fois thérapeutique, culinaire et cosmétique, l'argan est une huile de beauté très précieuse, d'autant que l'arbre met dix ans pour faire ses fruits. Il s'utilise également sous forme de baume et de crème pour le visage et pour le corps.

Sa composition

Sous la pulpe du fruit se cache un noyau à la coque très dure qui renferme d'une à trois amandes, les arganons. Ce sont eux que l'on presse pour obtenir l'huile aux multiples vertus. Avec plus de 75 % d'acide gras insaturés, l'huile d'argan dispose en effet d'une formidable action réparatrice et régénératrice sur la peau, les ongles et les cheveux. Extrêmement nourrissante, elle convient à tous les épidermes, tout particulièrement aux peaux sèches, déshydratées et mures. Riche en vitamine E et en stérols, elle possède aussi des propriétés antioxydantes protégeant des radicaux libres et du vieillissement cutané.

Pourquoi c'est bien pour les sportives

C'est le cosmétique SOS idéal, surtout pour celles qui pratiquent une activité outdoor et soumettent sans cesse peau et cheveux aux agressions

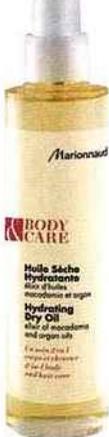


NOTRE CHOIX



Pure
Une huile originaire du Maroc, riche en vitamine E et en insaponifiables antioxydants qui compensent la dénutrition.
Huile végétale argan bio, 10,50 € (100 ml), Aroma-Zone.

Blend
Un élixir d'huiles de beauté (argan, macadamia, karité, calendula) pour le corps et les cheveux, qui hydrate et illumine sans laisser de film gras. **Huile sèche hydratante, 11,90 € (150 ml), Marionnaud.**



Délicat
Sa base lavante contient des agents issus de l'huile d'argan et de la glycérine pour laisser la peau hydratée après la douche.
L'Argan bio, gel douche douceur, 12,90 € (250 ml), Melvita.



Réconfortant
À la fleur d'oranger, ce soin s'utilise en masque visage ou cheveux, en baume pour nourrir les parties sèches du corps, en massage pour les pieds.
Baume karité et argan, 19,95 € (150 ml), Argandia.



Double jeu
La première huile sèche biphasée pour le corps. La phase huileuse à l'argan nourrit, la phase lotion rafraîchit. **Huile sèche hydratante, 10,95 € (150 ml), Nocibé (disponible à partir de juillet).**

La recette maison



CHANTILLY ANTI-PEAU DE CROCO ARGAN & KARITÉ

- 5 c. à soupe de beurre de karité bio
- 5 c. à soupe d'huile végétale d'argan bio
- 50 gouttes d'huile essentielle de petitgrain bigarade

Écrasez le beurre de karité dans un mortier à l'aide d'un pilon afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, puis transférez-la dans un bol. Incorporez le reste des ingrédients en mélangeant à l'aide d'un minifouet ou d'un batteur-mousseur afin d'obtenir une préparation onctueuse et aérée. Versez la préparation dans un pot de 100 ml.

*Crédit : Création originale Aroma-Zone
- Ingrédients, matériel et flacottage disponibles sur www.aroma-zone.com*

extérieures (soleil, vent, chlore, sel...). Comme il est multiusage, ce produit gain de temps est à la fois pratique et économique. Protectrice et régénérante, l'huile d'argan redonne élasticité et souplesse à la peau, fortifie les ongles cassants, redonne brillance et éclat aux cheveux fatigués, neutralise les radicaux libres et lutte contre les effets du vieillissement (rides et perte de fermeté). De plus, son action cicatrisante est très efficace sur les gerçures ou les coups de soleil. On peut aussi l'employer en massage contre les coups et traumatismes, avec des huiles essentielles.

Comment l'utiliser

L'huile d'argan s'utilise pure ou mélangée avec des huiles essentielles (bois de rose, ciste, rose, jasmin, néroli) ou d'autres huiles végétales, en application deux fois par jour sur les peaux sèches, en soin ou en prévention comme anti-âge. Dans la cosmétique maison, elle sert de phase grasse dans la composition d'émulsions pour le corps et le visage. On peut vaporiser l'huile pure sur les longueurs et pointes avant le shampoing ou bien sur cheveux propres en froissant les pointes avec un peu d'huile. On peut aussi masser les cuticules et les ongles cassants avec quelques gouttes d'argan et d'huiles essentielles de citron et ylang-ylang. *