

Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

ECZÉMA, PSO, URTICAIRE
Comment soulager
une peau qui souffre ?

EPILATION LASER
J'y vais ou pas ?

SPECIAL N°100
20 000 € DE CADEAUX À GAGNER !

COEUR DES FEMMES
Il y a urgence !

CANCERS
Les traitements avancent

ENCEINTE ?
l'alimentation antinausées

GRAISSE ABDOMINALE
ATTENTION DANGER !

RÉVEILLENZ VOTRE ÉNERGIE
avec la médecine chinoise

STÉRILET : pour toutes ?

ENDOMÉTRIOSE
LE MAL INVISIBLE

MA THALASSO
C'EST EN BRETAGNE !

ENFANT
Comment lui faire
prendre ses médicaments

DÉTOX :

VOTRE PROGRAMME !

7 JOURS POUR RETROUVER LA PÊCHE !

VOTRE LISTE DE COURSES
ET VOS MENUS
POUR UNE SEMAINE

L 13982 - 100 H - F; 2,90 € - RD





beauté
cosmético

L'IMPORTANT c'est la Rose...

Sa beauté et son parfum l'ont consacrée reine des fleurs, mais celle qui inspire les poètes inspire aussi les laboratoires cosmétiques pour ses bienfaits.

Lena Rose

2 016 Année de la rose ? Côté colorama, on sait déjà que Pantone Color Institute, source d'inspiration sans faille dans ce domaine pour les créatifs de tous poils depuis 16 ans, a élu le Rose Quartz, un rose pastel poudré, couleur de l'année. On le retrouve déjà dans le prêt à porter, le maquillage et la décoration. Mais la rose n'a pas attendu la consécration d'une de ses teintes pour influencer les formulations de l'univers cosmétique.

À fleur de peau

Nombre de ses bienfaits sont connus depuis toujours des herboristes et phytothérapeutes pour nous donner un joli teint frais – ne dit-on pas un teint de rose –, mais les départements recherche des laboratoires cosmétiques ne sont pas au bout de leurs découvertes. « Nous avons scientifiquement démontré in vivo les bienfaits traditionnellement observés de l'eau florale de rose que sont la fraîcheur du teint et l'apaisement de la peau. Mais via d'autres études, nous avons également découvert un nouvel axe de performance pour cette eau florale, à savoir une action purifiante sur les peaux grasses et sensibles », dit-on, par exemple, à la direction internationale recherche et innovation du pôle naturel et bio du groupe L'Oréal, en charge des gammes de Sanoflore. Connue pour ses propriétés astringentes et régénérantes, la rose aide également les cosmétiques à prendre soin des peaux fatiguées ou matures.

Roses emblématiques

Le saviez-vous ? 40 à 50 roses fraîches sont nécessaires pour obtenir 1 litre d'eau florale. Mais la reine des fleurs ne se limite pas à ce procédé historique d'extraction naturel, elle entre également dans la composition d'une bonne partie des soins que nous utilisons du matin au soir. Mais de quelles roses s'agit-il justement ? Parfois de la Rose Musquée comme chez Weleda qui importe les fruits mûrs de cette rose sauvage des Andes Chiliennes, pour l'huile végétale de ses graines aux propriétés lissantes et raffermissantes. Mais le plus souvent de Rosa damascena, la plus délicate et la plus odorante de toutes les rosacées. Plus connue sous le nom de rose de Damas (ou rose bulgare), la Rosa damascena fut introduite au cours du 17^e siècle en Bulgarie où elle règne toujours dans la « vallée des roses ». C'est sur cette terre protégée, dans la région de Kazanlak, que Sanoflore s'approvisionne. Weleda extrait aussi l'absolue et l'huile essentielle des pétales de cette Rose de Damas importée des hauts plateaux de la province d'Isparta, en Turquie. En hydrolat, en huile essentielle, la rose est un incontournable des soins cosmétiques comme le montrent encore les produits piliers et les nouveautés que nous avons sélectionnées pour vous.

24 heures POUR UN TEINT DE ROSE...



RÉVEILLENZ VOTRE ÉPIDERME

En commençant par la nettoyer avec l'éponge Konjac Lady Green enrichie à la rose. Pour cela, humidifiez cette éponge en fibre végétale naturelle à l'eau chaude ou tiède, passez-la doucement sur le visage par petits gestes circulaires puis rincez et essorez-la délicatement. Appliquez ensuite l'Eau de Rose Rafraîchissante de Laino sur la peau toute propre, elle apporte un confort immédiat à la peau et un vrai coup d'éclat au teint.

- EPONGE MERVEILLEUSE ROSE LADY GREEN, 7,95 €, CHEZ MADEMOISELLE BIO, EN INSTITUTS, PARFUMERIES, BOUTIQUES BIO, PHARMACIES ET SUR WWW.LADY-GREEN.COM
- EAU DE ROSE RAFRAÎCHISSANTE DE LAINO, 3,50 €, EN PARAPHARMACIE.

SOIGNEZ VOTRE REGARD

Les cernes, les poches sous les yeux au petit lever, on n'aime pas ! Pour les réduire, optez pour le contour des yeux Hydra-Eye Zone Rexaline. Les labos de la marque spécialiste de l'hydratation ont revu leur copie pour ajouter dans la formule deux végétaux habitués à s'adapter à des conditions difficiles, la rose du désert pour son pouvoir anti-déshydratation et l'algue rouge habituée à survivre dans les mers froides. Deux bons compléments à l'action de l'acide hyaluronique.

49,90 €, CHEZ SEPHORA ET WWW.SEPHORA.FR À PARTIR DE MAI.



INSOLITE

Les addicts du petit noir fronceront le nez, ceux qui ont fait terrasse dans les cafés en Turquie adoreront. Pronto Café nous propose un mélange de café torréfié moulu pur arabica et pétales de roses. Un véritable cocktail bien-être, bourré d'antioxydants apportés par le café associés à la vitamine C des fleurs. Et une astuce : une fois votre Pronto Café dégusté, réutilisez le contenu de votre mini-filtre en y ajoutant un soupçon de miel, une goutte d'huile d'amande, et hop vous obtenez un exfoliant pour le visage. Prix : 7,50 € la boîte de 10 filtres individuels. DISPONIBLE SUR : WWW.PRONTOCAFE.EU ET CHEZ COLETTE.



NOURRISEZ VOTRE PEAU

Rosentau veut dire littéralement la « rosée de roses ». La crème de jour Rosentau de la marque allemande bio Anne-Marie Börlind associe l'hydrolat de rose, l'huile d'avocat et du gingko à de la vitamine C et E. Appliquez-la chaque matin pour hydrater votre peau et prévenir son vieillissement prématuré dû à l'environnement. C'est également une bonne base de maquillage.

Pour un résultat optimal, appliquez auparavant Rosée Soins, Huile Régénérante Éclat de la marque bretonne Phytomer à l'eau de rose et aux oligo-éléments marins qui nourrit et laisse un fini satiné sur la peau.

CRÈME DE JOUR ROSENTAU ANNE-MARIE BÖRLIND, 25,90 €, DANS LES MAGASINS BIO. ROSÉE SOIN, HUILE RÉGÉNÉRANTE ÉCLAT DE PHYTOMER, 55 €, EN INSTITUTS.



FAITES UNE CURE DE JOUVENCE

En offrant à votre peau une cure de 7 jours du Complexe lissant à la rose musquée de Weleda. Fatiguée, sèche, elle appréciera l'action des 5 huiles végétales contenues dans chaque ampoule, dont de l'huile de graine de rose musquée. Appliquez le contenu d'une ampoule sur la peau démaquillée, légèrement humide, du visage, du cou et du décolleté en effectuant des gestes de massage circulaires. Vous n'êtes pas une pro de l'automassage ? Suivez les tutoriels sur www.weleda.fr

COMPLEXE LISSANT À LA ROSE MUSQUÉE DE WELEDA, 20,30 €, MAGASINS DE PRODUITS NATURELS, PHARMACIE, PARAPHARMACIE, ESPACE WELEDA.



ERADIQUEZ LA MOINDRE IMPURETÉ

Avec la Source Micellaire Enchantée à la rose d'antan de Garancia. Son nom est déjà une promesse et on craque tout à fait en découvrant au moment de recharger le flacon vide les mots d'amour qui se cachent à l'intérieur : « Ô ma terrible beauté, de ton parfum de rose, tu hypnotises les êtres et le monde. Et je m'envole les yeux fermés, accroché à ton cœur. » Écolo, poétique et composée à 96,80 % d'ingrédients d'origine naturelle, cette eau démaquillante a tout bon.

13,90 € ET 15,90 € LA RECHARGE, EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE, SEPHORA, WWW.SEPHORA.FR ET SUR WWW.GARANCIA-BEAUTY.COM



C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

• Envie d'épater vos amies tout en vous faisant plaisir ? Entrez en cuisine, non pour mijonner un plat gourmand mais pour réaliser votre propre crème à la rose. Plus précisément la crème jeunesse au Trio de Roses d'Aroma-Zone, le spécialiste de la cosmétique naturelle à faire soi-même. Complicé ? Pas vraiment, Aroma-Zone qui pense à tout vous a réuni dans une jolie valisette retro une fiche recette illustrée, les ingrédients et les accessoires nécessaires (mini-fouet en inox, pot transparent 50 ml, jolie étiquette vierge pour identifier votre création et même une rose en galet pour parfumer votre intérieur).

- On vous en dit plus : quels ingrédients avez-vous à votre disposition pour réaliser cette crème jeunesse ? De l'huile végétale de rose musquée Bio (10 ml) dont les acides gras essentiels polyinsaturés et la vitamine F confèrent une action régénératrice efficace sur les rides, les cicatrices ou l'acné et nourrissante pour les peaux sèches et couperosées. De l'hydrolat de rose de Mai bio originaire de Grasse (100 ml), connue pour calmer les irritations et les rougeurs qui purifie, rafraichit et adoucit la peau et une fragrance naturelle de pétales de rose (2 ml) pour ajouter une senteur florale à votre crème. Et aussi de l'Olivem 100 (6 g), un émulsifiant dérivé de l'huile d'olive, de l'acide hyaluronique pour son action anti-rides (0,2 g) et du Cosgard (5 ml) et un conservateur antibactérien et antifongique à large spectre agréé pour les cosmétiques bio qui vous permettra de conserver votre crème pendant au moins trois mois.

- **LE PLUS :** vous êtes devenu accro à votre crème maison ? Bonne nouvelle, les ingrédients contenus dans la valisette vous permettent de réaliser une deuxième crème.

- **COMBIEN ÇA COÛTE ?** 15 €.
- www.aroma-zone.com



OFFREZ-VOUS UNE PAUSE DÉTENTE

Faites couler un bain chaud et versez-y des sels de bain marins aux extraits de fruit de rose sauvage bio de Lavera. Un moment de douceur parfumée pour vous mais aussi votre peau grâce aux beurre de karité et huile de jojoba bio associés dans la formule. Deux à trois par semaine, profitez-en pour appliquer sur votre visage nettoyé une couche généreuse du masque gel-bio repair à la rose de la marque américaine Peter Thomas Roth. Laissez poser 10 minutes pour profiter des qualités apaisantes de cette formule aux quatre extraits et cinq cellules souches de rose puis rincez à l'eau froide.

Envie d'un soin rigolo ? Toujours sans quitter votre bain, hydratez vos lèvres avec le masque à la rose en forme de bouche de Sephora. Son application nécessite un tour de main mais vos lèvres vous diront merci.

- SELS DE BAIN MARINS AUX EXTRAITS DE FRUIT DE ROSE SAUVAGE BIO DE LAVERA 2.85 €, DANS LES MAGASINS BIO ET CHEZ MONOPRIX.
- MASQUE-GEL BIO REPAIR À LA ROSE DE PETER THOMAS ROTH 49.90 €, CHEZ SEPHORA ET WWW.SEPHORA.FR.
- MASQUE LÈVRES À LA ROSE SEPHORA 2.50 €, CHEZ SEPHORA ET WWW.SEPHORA.FR.



PLONGEZ DANS LES BRAS DE MORPHÉE

Avec le Baume de rosée Rosa Angelica bio de Sanoflore. Ce soin de nuit 2 en 1 à la fois réhydratant et régénérant au réveil contient un totum de Rose de Damas bio (ensemble des principes actifs, huile essentielle et hydrolat) concentré à 15 % associé à de l'acide hyaluronique d'origine végétale. Appliquez-le chaque soir, mais aussi en masque 1 à 2 fois par semaine en couche épaisse pendant 10 minutes. Laissez pénétrer et enlevez le surplus avec un coton ou vaporisez un pschitt d'Eau florale de rose ancienne bio de Sanoflore et massez doucement avant de retirer le reste de crème.

- BAUME DE ROSÉE ROSA ANGELICA BIO DE SANOFLORE, 30 €.
- EAU FLORALE DE ROSE ANCIENNE BIO DE SANOFLORE, 10,20 €. DISPONIBLES EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE ET EN MAGASINS BIO.

