

TOP Santé

LE N°1 DES M

1,90 €
Au lieu de 2,80 €
PRIX MINI!

NOUVEAU!

Top Santé

- + D'INFOS PRATIQUES
- + D'ACTUALITÉS
- + DE MÉDECINES DOUCES

Endométriose
Les progrès pour la dépister

De A à Z

BOBOS DE L'ÉTÉ

Brûlures, intoxications, piqûres, contusions...

A savoir, à faire, à ne pas faire!

LE DOSSIER DU MOIS

IMMUNITÉ, SURPOIDS, DIABÈTE...

On soigne sa **flore intestinale** pour retrouver la santé

DIAGNOSTIC

On fait le point sur l'arthrose

Cystites

Les bons réflexes

RÉGIME EXPRESS!

BIEN DANS MON CORPS

Spécial maillot **7 JOURS DE MENUS MINCEUR**

On perd 3 kilos en 14 jours!

BEAUTÉ EN INSTITUT

3 techniques aminçissantes qui marchent

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,90 \$CAN - ESP : 3,50 €

GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH

TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 286 - F: 1,90 € - RD



soins beauté ● DÉCRYPTAGE

Pour se laver le matin, le gel douche détrône souvent la savonnette.
Formulé avec des ingrédients biologiques, il est plus respectueux de la peau et de l'environnement.
Mais qu'y a-t-il dedans au juste ?

C'est quoi un bon gel douche bio ?

Ce qu'il doit contenir...

● **De l'eau**

Le gel douche étant un produit d'hygiène liquide, il est avant tout composé d'eau.

● **Des tensioactifs**

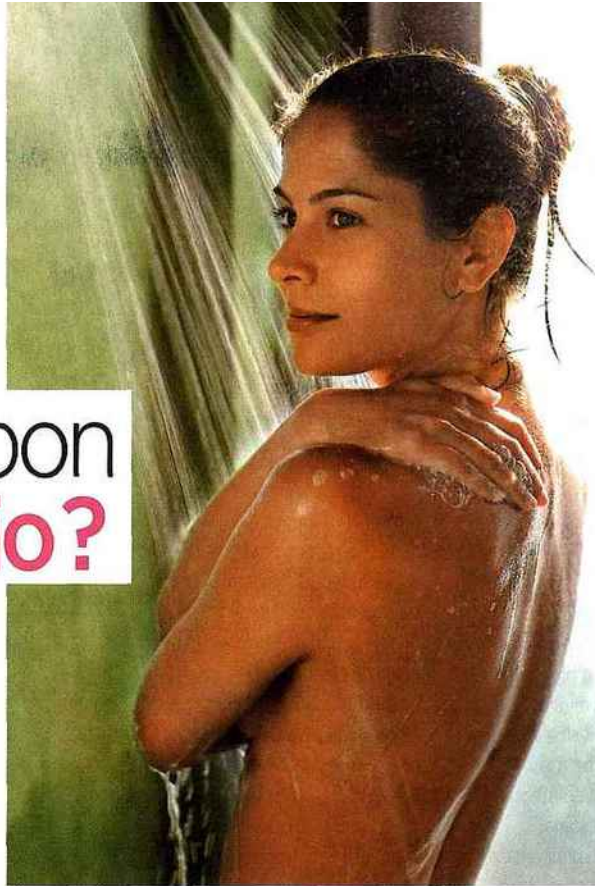
Leur rôle consiste à laver la peau. La charte biologique oblige les fabricants à faire entrer dans leurs formules exclusivement des tensioactifs d'origine végétale. Dans la famille des sulfates (moussants, mais décapants), seul le sodium lauryl sulfate est autorisé en bio. Il est généralement associé à d'autres tensioactifs, afin de contrebalancer son action irritante : des tensioactifs anioniques doux dérivés du sucre (coco-glucoside) et des amphotères dérivés de la bétaine (cocamido-propyl) ou d'huiles végétales, moins détergents et mieux tolérés.

● **Un surgraissant**

C'est un actif relipidant sous forme de glycérides (glyceryl oleate) possédant des propriétés filmogènes, c'est-à-dire qu'il forme un voile nourrissant et protecteur sur la peau.

● **Un hydratant**

Il s'agit le plus fréquemment de glycérine d'origine végétale. Sa présence se justifie surtout par la nécessité de faire obstacle à la déshydratation de la peau, et moins par celle de lui apporter



DANIEL WARD/GALLERY STOCK/PHOTONONSTOP

Ce qu'on lui demande

De nettoyer sans décaper ou irriter la barrière cutanée.
De mousser vite au contact de l'eau, à l'aide d'une texture onctueuse, ni trop liquide ni trop épaisse.
D'avoir un parfum agréable et discret.
De se rincer très facilement et de laisser ensuite un film protecteur sur la peau.
D'être bio-dégradable pour éviter de polluer l'environnement.

une véritable hydratation, puisque le gel douche est un produit qui se rince.

● **Un gélifiant**

C'est lui qui donne sa consistance à la texture du gel douche. C'est le cas de la gomme xanthane et de la cellulose. Mais elles sont moins épaississantes et retardent l'apparition de la mousse au lavage. Certains fabricants réussissent à se passer de gélifiant, grâce à une savante combinaison de tensioactifs.

● **Et aussi...**

Un neutralisant En infime quantité, l'acide citrique ou l'hydroxyde de sodium servent à réguler le pH du produit autour de 5,5, afin de respecter celui de la peau.

Des parfums Ils doivent être d'origine naturelle. La liste des composants parfumés est donc plus limitée que celle d'un gel douche classique.

Des conservateurs Comme il s'agit d'un produit composé d'eau, généralement entreposé dans les salles de bain humides, les conservateurs (potassium sorbate, sodium benzoate) sont nécessaires pour éviter la prolifération des bactéries.

À surveiller

● **Les sulfates**

Car ils sont irritants pour la peau. Mais difficile de s'en passer complètement, car ils sont bon marché. Tout est alors une question de dosage. Quand le sodium lauryl sulfate est associé à d'autres tensioactifs plus doux, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. ■

SOPHIE PATTIER

LE FOCUS DE LA SPÉCIALISTE

De par leur composition respectueuse, les gels douche bio sont adaptés à tous les types de peau. Lorsqu'elle a tendance à être sèche, il faut juste veiller à choisir un produit surgras. La qualité des parfums s'est beaucoup améliorée. Même constat pour les textures, qui sont moins liquides. Et si la plupart sont transparents, c'est parce que les colorants naturels y sont difficiles à stabiliser.

Merci à Nadine Leconte, directrice de la recherche et du développement de Nuxe.

6 gels douche bio doux pour la peau

Ils contiennent un maximum d'ingrédients d'origine naturelle, des actifs hydratants, des parfums non irritants. Pour préserver la beauté de la peau et celle de la planète. **SOPHIE PATTIER**

LA SÉLECTION TOP Sante		SES PROMESSES	ON A AIMÉ...	ON A MOINS AIMÉ...
	GEL DOUCHE ADOUCISSANT À LA VANILLE BIO USHUAÏA 2,55 € les 250 ml.	Certifiée Ecocert avec 99,5 % d'ingrédients d'origine naturelle, sa formule a été conçue sans colorant et avec de la vanille de Madagascar pour un respect optimal de toutes les peaux.	Un bon gel douche bio à petit prix qui tient ses promesses.	Le parfum est un peu décevant.
	PETITES DOUCHES DE PROVENCE MANDARINE YLANG-YLANG FLORAME 5,95 € les 180 ml.	Aux huiles essentielles biologiques de haute qualité, le gel se transforme sous la douche en une mousse fine et généreuse enrichie en aloe vera qui nourrit, adoucit et apaise la peau.	Un produit agréable à utiliser et qui ne dessèche pas.	Son parfum a été jugé un peu fade.
	GELÉE TENDRE DE DOUCHE À LA PULPE DE LITCHI BIO BEAUTÉ BY NUXE 7,90 € les 200 ml.	Au beurre de mangue, à l'huile de noix de coco et au fruit du babassu, cette gelée de douche se transforme en une mousse onctueuse, puis se rince facilement pour laisser une peau nette et confortable.	Sa texture agréable et son parfum gourmand aux notes de noix de coco et de pêche. Après la douche, la peau reste souple.	Rien à reprocher à cette gelée de douche qui tient toutes ses promesses.
	CRÈME LAVANTE SURGRAS JONZAC 7,35 € les 200 ml.	Avec 15 % d'eau thermale de Jonzac et du beurre de karité, elle maintient le film hydrolipidique, même en cas de peaux très déshydratées, et peut donc être utilisée par toute la famille.	Un gel douche doux, à base d'eau thermale, qui s'adresse aux épidermes les plus sensibles, est vendu en pharmacie et certifié Ecocert.	La texture du produit poisse un peu, ce qui n'est pas très agréable...
	SHAMPOING DOUCHE SECRET DE LÉA LÉA NATURE 5,70 € les 250 ml.	À la verveine citronnée de Provence, ce gel douche 2 en 1 lave les cheveux et le corps en même temps, sans dessécher, car il ne contient pas de sulfates.	Le parfum frais est très réussi, sa mousse est fine et très agréable. Pratique après le sport par exemple, car le produit lave le corps et les cheveux.	Rien à reprocher à ce produit 2 en 1, bon pour la peau et les cheveux.
	CRÈME DE DOUCHE LAIT DE MIEL AROMA-ZONE 3,90 € les 250 ml.	Riche en gelée royale et en glycérine végétale, ce gel onctueux apporte des éléments nutritifs à la peau en enveloppant le corps d'un voile délicat pour le laver tout en douceur.	Les ingrédients, dont les tensioactifs (pas de sulfates) et les parfums, ont été choisis pour leur bonne biodégradabilité. Sa couleur miel et son parfum gourmand.	Rien à dire sur ce produit dont les tensioactifs et les parfums ont une origine 100 % naturelle.

Coup de cœur **TOP Sante**

DR

prendre soin de soi • MÉDECINES DOUCES

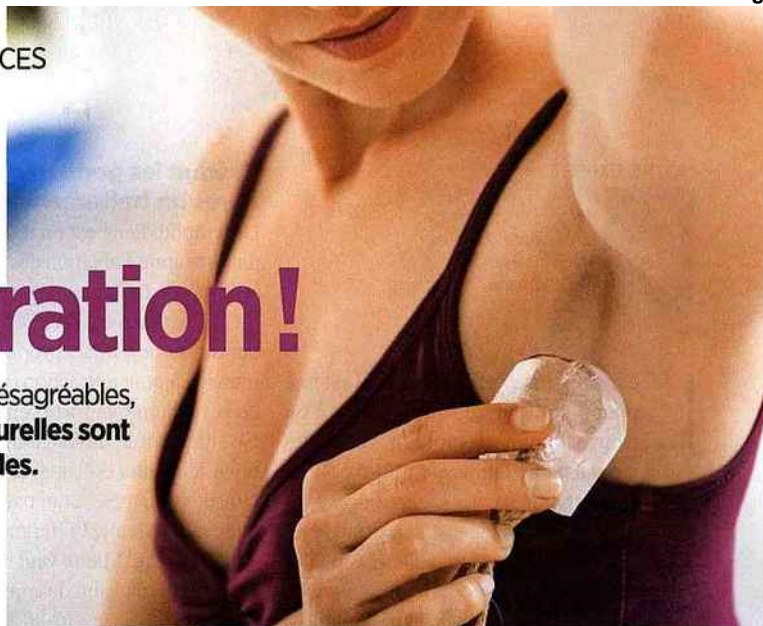
STOP à la transpiration!

Coups de chaud, suées, odeurs corporelles désagréables, souvent incommodantes... **les méthodes naturelles sont un excellent moyen de combattre ces troubles.**

NOTRE EXPERT



FRANÇOISE COUIC MARINIER
docteur en pharmacie,
diplômée en phytothérapie,
aromathérapie, homéopathie



La transpiration est un phénomène physiologique permettant à l'organisme de se refroidir et d'éliminer les toxines. Il est naturel de transpirer en cas de forte chaleur, de fièvre, de peur, de stress ou lors d'activités physiques. Certains troubles hormonaux, des pathologies cardiaques, le diabète ou le surpoids peuvent également être la cause d'une transpiration excessive. Dans ce cas, mieux vaut en parler à son médecin. Pour certaines femmes, qui souffrent d'un déséquilibre du métabolisme, la transpiration devient excessive (hyperhidrose) et peut être accompagnée

d'odeurs désagréables générées par le développement de bactéries. Bien sûr, une bonne hygiène corporelle est recommandée, avec une toilette et un changement de vêtements quotidiens.

Prévenir en contrôlant mieux les déclencheurs

Vous êtes sportive? Douche et épilation des aisselles aideront à diminuer les mauvaises odeurs. Utiliser un déodorant naturel, car l'élimination des poils facilite la pénétration des composés chimiques de certains déodorants (sels d'aluminium, parfum de synthèse). Côté pieds, après le lavage, bien sécher

entre les orteils pour éviter les mycoses. Privilégier les chaussettes en coton qui permettent une meilleure aération. De même que les vêtements amples en matière naturelle (coton, lin, laine). Le stress étant un facteur aggravant, il est conseillé d'apprendre à gérer les situations émotionnelles par du yoga, de la relaxation, de la sophrologie. Certains aliments sont à éviter : plats épicés, café, alcool... Ail, oignon, choux, fenouil et poireau accentuent aussi les mauvaises odeurs. Préférer les boissons à température ambiante, car boire chaud ou froid fait transpirer.

ÉVELYNE DELICOURT

▶ Le bicarbonate de soude, un régulateur antibactérien

- Il a un effet bactériostatique, ce qui empêche les bactéries, responsables de la formation des mauvaises odeurs, de se développer. Après la toilette, frottez les aisselles ou les pieds bien séchés avec de la poudre de bicarbonate de soude. Vous pouvez également en verser dans vos chaussures pour éviter l'échauffement et la transpiration.
- Un bain contre l'hyperhidrose des pieds. Dans une bassine d'eau chaude, mettez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude puis plongez les pieds dans l'eau pendant quinze minutes.

▶ Les huiles essentielles un déodorant naturel

- L'huile essentielle (HE) de palmarosa a des propriétés antimycosiques et antibactériennes. Appliquer 1 ou 2 gouttes d'HE sur les aisselles.
- Un déo-gel fait maison
 - 5 gouttes HE de ciste ladanifère
 - 5 gouttes HE de menthe poivrée
 - 5 gouttes HE de cyprès toujours vert
 - 5 gouttes HE de sauge sclérée
 - 5 gouttes HE de palmarosa
 - 40 g de gel d'aloë vera.

Introduire les ingrédients dans un flacon roll-on (aroma-zone.com, huiles-et-sens.com). Appliquer sur les aisselles bien sèches, une ou deux fois par jour. Cette formule est contre-indiquée chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de cancers hormonodépendants (sein, ovaires). Ne pas utiliser sur la peau lésée.

- Des produits prêts à l'emploi
Déodorant à la sauge ou au citrus, formulés sans sels d'aluminium, aux huiles essentielles, Weleda, 9,65 €; Puresentiel Déo, Roller aux 3 huiles essentielles (arbre à thé, citron et lavandin), 9 €; Déodorant à l'HE bio de lavande ou aux HE bio de zestes d'agrumes, Florame, 10,95 €.



SHUTTERSTOCK: A. FALK/JUMP

▶ **La pierre d'alun** l'antitranspirant écolo

- **Ce minéral naturel ne bloque pas la transpiration** mais lutte contre les bactéries responsables des mauvaises odeurs. En plus, il n'est pas cher!
- **Choisissez une pierre d'alun de potassium**, humidifiez-la et frottez doucement les aisselles, les pieds, les plis cutanés, sur la peau sèche, après la douche. Vous pouvez aussi y déposer 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa ou de géranium rosat.



▶ **L'homéopathie** chasse les odeurs fortes

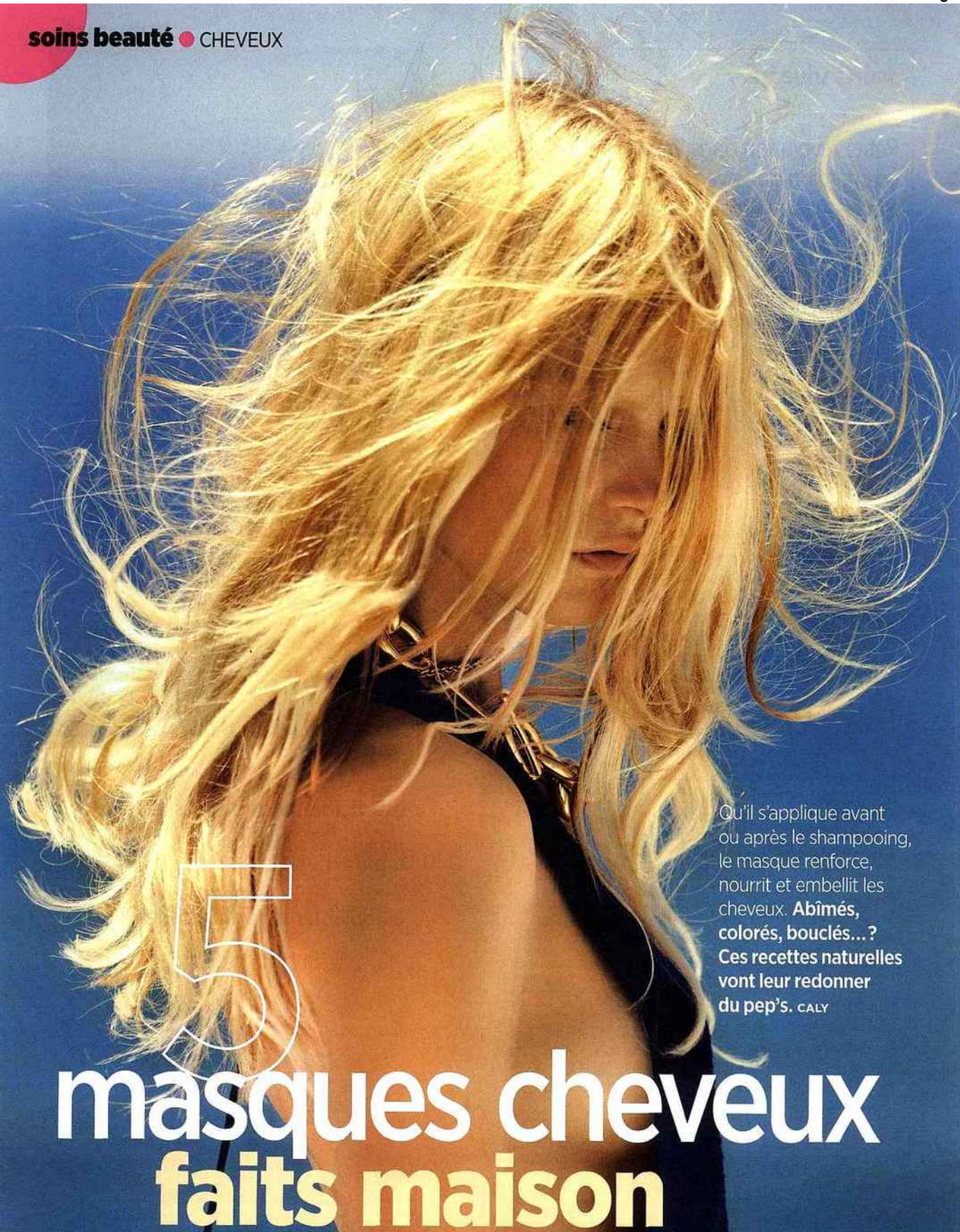
- **Sepia 9 CH**, 5 granules matin et soir en cas d'odeur désagréable des aisselles.
- **Silicea 9 CH**, 5 granules matin et soir si vous transpirez beaucoup des pieds.
- **Thuya 9 CH**, 5 granules matin et soir en cas de mauvaise odeur corporelle.
- **Veratrum album 9 CH**, 5 granules matin et soir si vous transpirez pendant les règles.



▶ **Les plantes** réduisent la transpiration

- **La sauge**, astringente, antiseptique, possède des propriétés qui régulent la sécrétion des glandes sudoripares. Prendre une infusion de sauge en fin de repas pendant une dizaine de jours (déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes).
- **Le bouleau, le romarin, le boldo**, pris en infusion, régulent la sudation. Une tasse après chaque repas.
- **Le thé noir** limite la sudation et élimine les odeurs grâce à l'acidité de son tanin. Pendant une dizaine de minutes, faites infuser 3 sachets de thé noir dans un litre d'eau chaude. Verser dans une bassine, ajoutez de l'eau froide et immergez vos pieds pendant vingt à trente minutes.

soins beauté ● CHEVEUX



Qu'il s'applique avant
ou après le shampooing,
le masque renforce,
nourrit et embellit les
cheveux. **Abîmés,
colorés, bouclés... ?**
Ces recettes naturelles
vont leur redonner
du pep's. CALY

5 masques cheveux faits maison

1 CHEVEUX SECS • AVANT-SHAMPOOING

Masque nourrissant au beurre de karité

Il hydrate et protège en profondeur la fibre capillaire.
Résultat, des cheveux plus doux et plus brillants.

INGRÉDIENTS

- 5 g de glycérine
- 30 g de beurre de karité
- Un jaune d'œuf

RÉALISATION

- Placez le beurre de karité au bain-marie quelques minutes pour le ramollir.
- Battez le jaune d'œuf avec la glycérine jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Ôtez le beurre de karité du feu et fouettez-le vigoureusement.
- Incorporez les autres ingrédients en mince filet tout en continuant à bien mélanger.
- Fouettez la préparation à l'aide d'un batteur de cuisine jusqu'à complet refroidissement.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez le masque sur l'ensemble de la chevelure, des racines jusqu'aux pointes.
- Laissez-le poser pendant une vingtaine de minutes.
- Rincez-le longuement à l'eau tiède, puis procédez

à votre shampoing habituel. Utilisez ce soin juste après sa préparation, car il ne se conserve pas.

BON À SAVOIR

- **La glycérine** a une action antidéshydratation. Sa mission est de capter l'eau pour la retenir au sein de la fibre capillaire.
- **Le beurre de karité** est particulièrement riche en acides gras, en insaponifiables et en vitamines. Il a des propriétés protectrices et hydratantes, redonnant brillance et souplesse aux cheveux. Autre qualité : il permet de raviver et de prolonger l'éclat des colorations.
- **Le jaune d'œuf** est une bonne source de vitamines A, D et E. Il contient également des minéraux comme la silice. Cette dernière permet de renforcer la structure du cheveu et d'accélérer la pousse. Enfin, il donne de la brillance à la chevelure.



2 CHEVEUX ABÎMÉS • AVANT-SHAMPOOING

Masque revitalisant aux huiles d'argan et de ricin

Il répare les cheveux cassants et fourchus, qui retrouvent de l'éclat et du ressort. Ses points forts ? Nourrir instantanément, assouplir et renforcer la tige capillaire.

INGRÉDIENTS

- 5 g d'huile de ricin
- 20 g d'huile d'argan
- 25 g d'huile de bourrache

RÉALISATION

- Mélangez l'huile de ricin à l'huile d'argan, puis intégrez l'huile de bourrache.
- Versez la préparation dans un flacon-pompe.

MODE D'EMPLOI

- Humidifiez légèrement votre chevelure.
- Appuyez deux fois sur le flacon-pompe et recueillez la préparation dans la paume de la main. Répartissez-la sur les longueurs et les pointes, puis laissez agir pendant une demi-heure. Procédez ensuite au shampoing.
- N'hésitez pas à appliquer ce soin le soir avant le coucher et à le laisser poser toute la nuit, en cas de cheveux très abîmés.

Il peut se conserver pendant trois mois à température ambiante.

BON À SAVOIR

- **L'huile de ricin** est un excellent fortifiant. Elle est parfaite pour soigner les cheveux secs, dévitalisés, fourchus, cassants, crépus. Elle favorise aussi la croissance des cheveux.
- **L'huile d'argan**, riche en vitamine E et en insaponifiables, a des vertus nourrissantes, régénérantes et restructurantes. Elle redonne de la brillance et de l'éclat.
- **L'huile de bourrache**, avec ses oméga-6, apporte des acides gras essentiels, qui entrent dans la composition des céramides de la fibre capillaire. Elle possède aussi des propriétés régénérantes et réparatrices.



3 CHEVEUX FINS • APRÈS-SHAMPOOING

Masque volumateur au henné neutre

Il gaine la fibre et redonne du volume. Les cheveux sont soyeux, plus brillants et doux au toucher.

INGRÉDIENTS

- 3 c. à soupe de henné neutre
- 1 c. à café de miel liquide
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 1 petite bouteille de bière

RÉALISATION

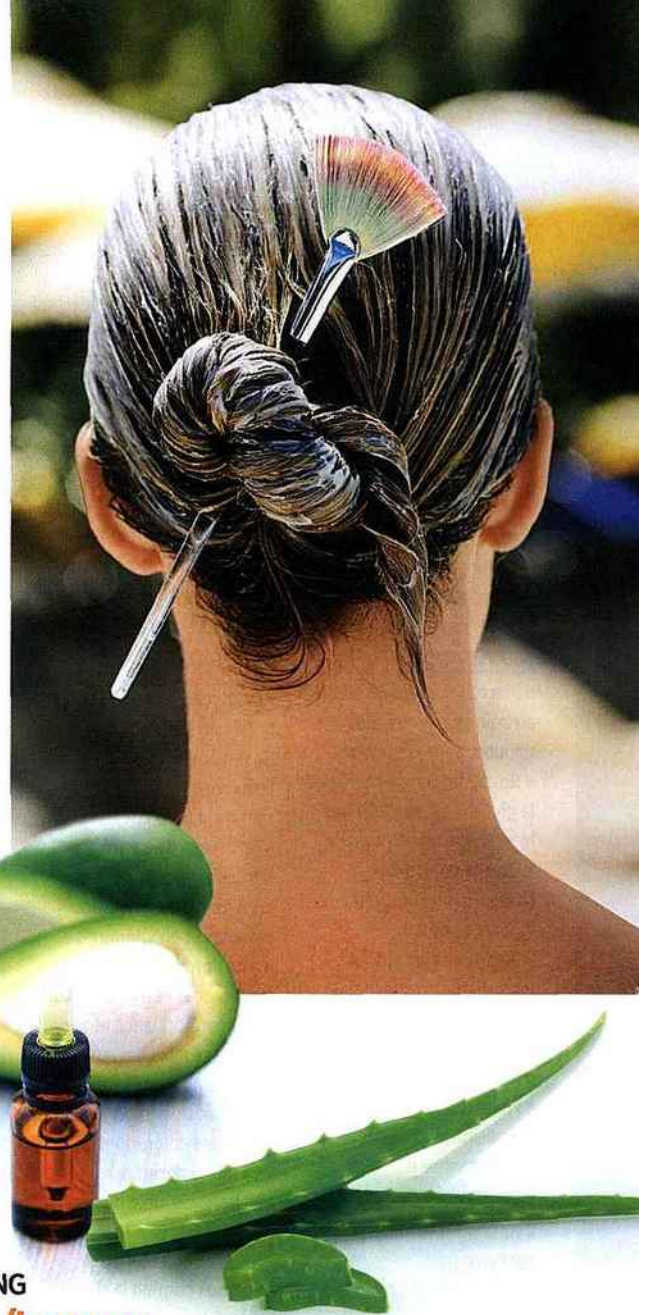
- Laissez la bière à l'air libre quelques heures, le temps que les bulles disparaissent. Ou faites-la tiédir au bain-marie, pendant 5 min, en remuant.
- Mélangez le miel à l'huile d'olive, puis ajoutez le vinaigre de cidre.
- Incorporez petit à petit le henné neutre en mélangeant bien.
- Versez la bière sur le reste de la préparation, jusqu'à obtention d'une texture de pâte souple et homogène.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez généreusement des racines aux pointes sur cheveux rincés et humides.
- Attendez une demi-heure et rincez. Utilisez ce soin sans attendre : il ne se garde pas.

BON À SAVOIR

- **Le henné neutre**, non colorant, apporte force, brillance et volume.
- **Le miel liquide** regorge de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, d'acide formique, de substances antibiotiques et aromatiques. Il est à la fois adoucissant, régénérant antioxydant et hydratant.
- **L'huile d'olive**, riche en phytostérols, squalène et vitamine, est antioxydante et revitalisante. Elle protège aussi les colorations et redonne de la brillance aux cheveux.



4 CHEVEUX FRISÉS • AVANT-SHAMPOOING

Masque réparateur avocat/banane

Apprécié pour ses propriétés relipidantes, il redensifie les cheveux en les hydratant et en les nourrissant.

INGRÉDIENTS

- ¼ de banane
- ¼ d'avocat
- 1 c. à soupe d'huile de ricin
- 2 c. à soupe de crème fraîche

RÉALISATION

- Choisissez des fruits mûrs.
- Réduisez-les en purée.
- Incorporez l'huile de ricin.
- Ajoutez la crème fraîche.
- Fouettez la préparation.

MODE D'EMPLOI

- Répartissez le masque après avoir légèrement humidifié la chevelure.
- Laissez poser vingt minutes, rincez et procédez à un shampoing doux.
- N'hésitez pas à le faire à chacun de vos shampoings, pour redéfinir les boucles. Utilisez ce soin sans attendre, car il ne se conserve pas.

BON À SAVOIR

- **La banane** est une excellente source de protéines, fibres, phosphore, fer, vitamines et minéraux. Elle contient aussi trois sucres naturels, le sucrose, le fructose et le glucose. Elle permet de maintenir un bon taux d'hydratation de la fibre capillaire, de la nourrir et la dynamiser.

- **L'avocat** possède des propriétés adoucissantes, nourrissantes, et fortifiantes. Car sa pulpe est très riche en vitamines A, E, B, C et PP ainsi qu'en magnésium, potassium et acide gras.
- **L'huile de ricin**, fortifiante et régénérante, nourrit le cheveu et stimule sa pousse.
- **La crème fraîche** hydrate et nourrit la fibre capillaire.

5 CHEVEUX COLORÉS • APRÈS-SHAMPOOING

Masque-sérum brillance à l'aloé vera

Il hydrate et nourrit, protège des rayons UV et ravive l'éclat de la coloration. Grâce à sa texture légère et non grasse, les cheveux retrouvent vigueur et brillance... et ils sont plus faciles à coiffer.

INGRÉDIENTS

- 81 g de gel d'aloé vera
- 6 g de glycérine
- 2 g de vinaigre de cidre
- 5 g de provitamine B5
- 5 g d'huile de sésame

RÉALISATION

- Mélangez la glycérine, le vinaigre et la provitamine B5.
- Versez en mince filet dans le gel d'aloé vera.
- Fouettez bien la préparation et intégrez l'huile de sésame.
- Mélangez, puis versez dans un flacon-pompe.

MODE D'EMPLOI

- Appliquez ce masque, qui ne se rince pas, sur les longueurs et les pointes après votre shampoing, sur cheveux bien essorés.
- Utilisez de préférence un gel d'aloé vera qui contient un conservateur en vérifiant sa composition sur l'étiquette. La préparation pourra ainsi se conserver pendant un mois environ à température ambiante. À défaut, vous pouvez la stocker au frais pendant une semaine maximum.

BON À SAVOIR

- **Le gel d'aloé vera**, concentré en éléments nutritifs (vitamines, minéraux, sucre et lignine), est un excellent revitalisant capillaire. Il facilite la pénétration des actifs, participe à l'hydratation et dynamise.
- **Le vinaigre de cidre** est une source de vitamines A, B et D, d'oligo-éléments, d'enzymes et d'acides aminés. Il équilibre le pH et aide à refermer les cuticules. Il apporte aussi beaucoup de brillance.
- **La provitamine B5**, plus connue sous le nom de panthénol, gaine le cheveu, le rend plus fort, plus brillant et plus facile à coiffer, sans l'alourdir.
- **L'huile de sésame**, assouplissante et régénérante, aide à maintenir une bonne hydratation. Réputée pour ses propriétés anti-âge et antioxydantes, elle protège contre les UV en en absorbant une partie.

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE...

Privilégiez le bio. Utilisez de préférence des matières premières issues de l'agriculture biologique.
Respectez une hygiène rigoureuse. N'oubliez pas de nettoyer et de désinfecter vos mains, vos ustensiles et votre plan de travail.

Faites un test cutané. Appliquez d'abord une noisette de produit au pli du coude ou au creux du poignet. Si, après 48 heures, aucune réaction (rougeur, démangeaisons...) n'est apparue, vous pouvez utiliser votre soin sans problème.