



version
femina

femina.fr

long
LA MODE
SE MET À VOS PIEDS

PILULE
Mais pourquoi
les jeunes
la boudent ?

PSYCHO
VOYAGER, C'EST
GUÉRIR UN PEU

ÉVÉNEMENT
Juliette
Binoche

BEAUTÉ
CES SECRETS
VENUS
D'AILLEURS

PLANCHA
NOS RECETTES
MINUTE

Semaine du 18 au 24 août 2014

Beauté

Mes soins secrets venus **D'AILLEURS**

Comment régénérer sa peau après l'été ? En s'inspirant des astuces des femmes du monde entier qui utilisent les plantes pour se protéger du climat environnant et du soleil virulent.



En Afrique...

Le beurre de karité

Cet incontournable de la pharmacopée africaine, riche en oméga 9 et en acides gras essentiels, est le champion de la réparation de la peau. Grâce à ses propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et antimicrobiennes scientifiquement prouvées, il apaise l'eczéma, l'acné, et il est tellement doux qu'on le choisit pour masser les bébés. Un vrai soin SOS qui sert aussi d'ingrédient de base - ce n'est pas un hasard - dans quasiment la moitié des crèmes destinées aux peaux sèches.

C'est pour moi si... je n'ai pas envie d'encombrer ma salle de bains ou ma trousse de toilette, car un seul pot sert vraiment à tout !

Je l'utilise pour nourrir mon épiderme desséché, hydrater les pointes de mes cheveux, adoucir mes talons fendillés ou réparer mes lèvres gercées.

MULTIUSAGE Protéger et régénérer les peaux abîmées par le soleil et le vent, en guise de masque capillaire ou comme baume de massage, il sait tout faire ! 100 % Pur Beurre de karité, Institut Karité Paris, 36,50 € les 165 ml.



L'huile d'argan

Trésor anti-âge et désormais bien connue pour ses propriétés régénérantes, cette huile possède plus de 75 % d'acides gras insaturés et de la vitamine E. Raffermissante, réparatrice et antioxydante, elle est utilisée par les Marocaines pour leur peau et leurs cheveux.

C'est pour moi si... ma peau est ultrasèche, manque de fermeté et est difficilement rassasiée. **Je l'utilise** pure à raison de deux ou trois gouttes avant ma crème de jour ou de nuit.

RAFFERMISSANTE Une huile d'argan pure délicatement parfumée dans un flacon-pompe pratique. Huile d'Argan Parfum Oriental, Laino, 16 € les 50 ml.

L'huile de pépins de figes de Barbarie

Gorgée de vitamine E antioxydante, anti-âge et peu grasse, elle atténue les taches.

C'est pour moi si... je soumetts ma peau à rude épreuve (tabac, soleil) et qu'il me faut un soin préventif. **Je l'utilise** le matin, avec quelques gouttes avant ma crème de jour.

PRÉCIEUSE Cette huile protège la peau des radicaux libres. Huile de Pépins de Figes de Barbarie, Les Sens de Marrakech, 35,90 € les 10 ml.

Au Moyen-Orient...



Le miel

Banal le miel ? Détrompez-vous, c'est un actif hydratant extraordinaire. Gorgé de vitamines et de minéraux, il prévient les rides grâce à ses antioxydants, les flavonoïdes. **C'est pour moi si...** j'ai la peau sensible et que je suis fan de son odeur.

Je l'utilise pur ou mélangé à un yaourt, comme masque hydratant et apaisant, mais c'est aussi un principe actif de choix dans les soins visage et corps.

Et en cas de piqures de moustique, il soulage et cicatrise.

DÉLICIEUX Riche en vitamines et en minéraux, il contient du miel de lavande bio et de l'huile d'amande douce pour apaiser les tensions. Baume Massage Revitalisant Miel, Terre d'Oc, 13,95 € les 100 ml.

Le savon d'Alep

Inventé en Syrie il y a 4 000 ans et rapporté par les croisés, ce savon, ancêtre du savon de Marseille, contient une forte quantité d'huile d'olive qui nourrit et adoucit la peau, mais aussi de l'huile de baie de laurier dont les vertus apaisantes et désinfectantes permettent de calmer les tiraillements. Sa délicieuse senteur est naturelle. **C'est pour moi si...** j'ai une peau facilement sujette aux imperfections car il est antiseptique sans toutefois dessécher l'épiderme. **Je l'utilise** sur le visage et le corps, comme mousse à raser et même en shampooing.

ANCESTRAL Inchangée depuis l'Antiquité, sa recette fait merveille sur les peaux sensibles. Pain d'Alep 35 %, Tadé, Nature & Découvertes, 7,95 € les 200 g.

En Polynésie...

L'huile de tamanu (ou calophylle)

Encore peu connue, cette huile possède de nombreuses vertus : cicatrisante, anti-inflammatoire et anti-infectieuse, elle traite tous les problèmes de peau, de l'acné aux gerçures et aux coups de soleil...

C'est pour moi si... je fais beaucoup de sport car elle est réputée calmer les douleurs articulaires et musculaires. Attention ! sa senteur épicée est très prononcée. **Je l'utilise** ponctuellement sur un bouton ou sur le corps après la gym.

UNIVERSELLE Problèmes de peau, jambes lourdes, bleus... ses multiples indications en font un basique. Huile Végétale Bio Calophylle, Naturactive, 11,40 € les 50 ml.

Le monoï

Il s'agit d'une macération de fleurs de tiaré dans de l'huile de coprah (noix de coco séchée) - qui bénéficie d'une appellation d'origine contrôlée. Elle est appréciée des Polynésiens dès l'enfance : les nouveau-nés sont massés avec, les adultes en enduisent corps et chevelure après le bain afin de profiter de ses vertus hydratantes et protectrices.

C'est pour moi si... je ne le confonds pas avec un filtre solaire. **Je l'utilise** sur peau humide, après la douche, pour mieux le faire pénétrer.

SENSUEL Un véritable cocktail de senteurs tropicales : tiaré, frangipanier, hibiscus, lotus et ylang-ylang pour une composition naturelle paradisiaque. Monoï 1 000 Fleurs, Hei Poa, 8,50 € les 200 ml.

En Amérique du Sud...

Le gel d'aloë vera

Largement utilisée en Amérique – quoique l'aloë vera ait été importé par les Espagnols et soit connu depuis l'Antiquité par les Egyptiens –, cette pulpe tirée de l'aloès a des qualités cicatrisantes et hydratantes étonnantes. Elle contient pas moins de 200 composants bénéfiques pour la peau. **C'est pour moi si...** je cherche un bon remède naturel aux coups de soleil ou aux petites brûlures. Sans compter que sa texture fraîche est très agréable. **Je l'utilise** pur à la place d'un soin hydratant ou appliqué en couche épaisse en masque sur le visage.

CICATRISANT Le parfait allié des épidermes échauffés, il calme et guérit coups de soleil et brûlures. *Gel Aloe Vera, La Vie Claire, 9,95 € les 125 ml.*

L'huile de pracaxi

Avec une très forte concentration en acide béhénique (19 %, soit six fois plus que l'huile de cacahuète), cette huile d'Amazonie est un puissant hydratant de la peau. Grâce à ses propriétés antifongiques, elle prévient l'apparition des pellicules. **C'est pour moi si...** j'ai la peau et les cheveux facilement irritables. **Je l'utilise** dans des gels douche et des shampoings car c'est un ingrédient idéal pour les peaux sensibles. **HYDRATANT** Enrichi en huile de pracaxi et en aloë vera, ce gel douche bio apaise et réhydrate les épidermes agressés. *Gel Douche Sapien Women, Surya Brasil, 21,50 € les 300 ml.*

L'huile d'avocat

Les Aztèques employaient déjà sa chair pour protéger la peau des vents desséchants et favoriser la pousse des cheveux. Il faut dire que sa teneur élevée en acides oléique et palmitoléique lui procure un fort pouvoir assouplissant et régénérant. Pas étonnant qu'on le retrouve dans de nombreux soins capillaires. **C'est pour moi si...** mes cheveux sont très secs et perdent leur densité. **Je l'utilise** pur, en été, directement sur les pointes après un abus de bains de mer ou de piscine ou, toute l'année, dans des soins qui lui font la part belle. **ULTRARICHE** Formulé pour améliorer l'état des cheveux agressés par le soleil, la mer ou le vent, ce masque s'applique 2 minutes une fois par semaine. *Masque Nutrition Intense à l'Huile d'Avocat, Timoteï, 4,99 € les 250 ml.*

En Asie...

L'huile de sésame

D'origine indienne, elle est connue pour ses propriétés régénérantes et assouplissantes. Riche en acides gras, vitamine E, sésamoline et lécithine, elle est antioxydante et protège légèrement la peau contre les UV. Elle est très utilisée pour les massages ayurvédiques. **C'est pour moi si...** j'ai besoin d'une huile de massage facile à travailler et très relaxante. **Je l'utilise** surtout sur le corps où son action émolliente fait merveille.

RELAXANTE A masser ou à verser dans l'eau du bain, sa composition à base d'huiles de sésame et de boswellia adoucit la peau et apaise l'esprit grâce à ses effluves de santal, de cardamome et de cèdre. *Huile Universelle Ayurvédique, Cinq Mondes, 42 € les 150 ml.*

L'huile de camélia

Les Japonaises s'en servent pour soigner leur chevelure. Issue des graines du théier, elle est nourrissante, protectrice, adoucissante et possède la particularité d'être sèche et veloutée au toucher. **C'est pour moi si...** habituellement je n'aime pas les huiles, car celle-ci ne laisse pas vraiment de film gras à la surface de la peau. **Je l'utilise** sur le visage comme un sérum, mais elle est parfaite aussi pour prendre soin des ongles cassants et des cuticules. **EMBELLISSANTE** Idéale pour les peaux sèches, son odeur très délicate et sa texture fine la rendent particulièrement agréable à utiliser. *Huile Végétale de Camélia Bio, Aroma-Zone, 9,90 € les 100 ml.*

L'huile de neem

Cette plante indienne appelée aussi margousier possède une molécule active, l'azadirachtine A, hyperefficace contre les bactéries, parasites et insectes indésirables. On peut donc l'utiliser en lotion antimoustiques, en soin antipoux, antimycosique ou antiacnéique. **C'est pour moi si...** je veux soulager les bobos de toute la famille. **Je l'utilise** sur la peau, le cuir chevelu et les longueurs abîmées. **REVITALISANTE** A utiliser avant le shampoing en massage, cette huile, à base de neem et de camomille, renforce les cheveux. *Huile Capillaire au Neem, Dr.Hauschka, 21,90 € les 100 ml.*

Par Sophie Goldfarb. Réalisation Emmanuelle Demarest. Photo Camille Areski. Styliste Chiara Frasca. Coiffure Virgil Vosse/Backstage Agency. Maquillage Aline Schmitt/Backstage Agency. Natures mortes Claire Bourreau.

Merci à Nathalie Poiroux, cofondatrice de Cinq Mondes, à Vivienne Nguyen, responsable beauté de Nature & Découvertes, et à Pascale Ruberti, responsable R&D [Aroma-Zone].
Remerciements au Tamarina Boutique Hotel, à l'île Maurice.

Le maquillage à travers le monde sur femina.fr