

FEMINA

PSYCHO
PETIT ÉLOGE
DU BAISER

ZOOM
UN AN EN
HAÏTI

TÉMOIGNAGE
J'AI VAINCU
MES TOCS



N° 03 | LM 16
16 JANVIER 2011
NE PEUT ÊTRE
VENDU SÉPARÉMENT
WWW.FEMINA.CH



DÉCO
FERME
RÉCUP' ET
DESIGN

INTERVIEW EXCLUSIVE

Marianne Faithfull

LA RESCAPÉE DU ROCK'N'ROLL



DÉTENTE

Tout pour passer un dimanche à la maison, entre huiles de soin, bouquins et penne al dente.

bonsplans [BIEN-ÊTRE] MIEUX RESPIRER GRÂCE AU QIGONG [FAMILLE] CONSEILS POUR S'ÉCLATER AU GRAND AIR [ET PLUS]

Voilà un produit qui séduit même les plus anticosmétiques par sa simplicité et son innocuité. Les huiles végétales contiennent des acides gras qui sont les mêmes que dans la peau, c'est pourquoi celle-ci les absorbe parfaitement et s'en trouve profondément nourrie. Consultante en cosmétologie à Paris, Sophie Strobel est une convaincue. Cette biologiste de formation qui décrypte jour après jour le contenu des cosmétiques sur son blog (<http://demaquillages.blogspot.com/>) avoue utiliser n'importe quelle huile végétale comme soin de beauté, même de l'isio4! «Ces huiles végétales de

base contiennent de la vitamine A et E, anti-oxydantes, parfois des oméga 3, anti-inflammatoires, mais le tout en petite dose, nuance-t-elle. Pour répondre à des besoins spécifiques d'hydratation, d'anti-âge ou en général après 30 ans, il faut de vrais actifs, aquaporines, peptides, etc., contenus dans les crèmes classiques. L'idéal est donc de mixer les deux formes de soin.»

Pour cette spécialiste, il n'y a aucune contre-indication aux huiles végétales, même pour les peaux acnéiques car elles sont non comédogènes. La peau est littéralement «sous perf' de nutriments». D'où l'intérêt des huiles pour démaquiller qui ôtent parfaitement le maquillage même waterproof sans dessécher ou agresser. On peut donc les utiliser seules et laisser la

peau absorber le résidu ou les rincer ensuite à l'eau claire ou avec une lotion selon le besoin que l'on ressent, tout à fait personnel. Autre avantage, les huiles ne nécessitent pas l'ajout de conservateurs, elles se conservent d'elles-mêmes.

Végétale versus minérale

Sophie Strobel explique encore la différence fondamentale avec les huiles minérales, paraffine, vaseline etc., qu'on trouve beaucoup dans les crèmes antifroid type cold cream, la Crème de 8 heures d'Elizabeth Arden, crème Nivea dans la boîte bleue, etc. «Ces matières-là ne sont pas assimilées avec la peau, elles se déposent en surface pour créer une sorte de bouclier et empêcher l'eau de s'évaporer.» On les ap-

Huiles précieuses bain & massage enivrantes
After the Rain, enrichies à l'huile essentielle de patchouli et beurre de karité, 125 ml, 70 fr.



Huile de figue de Barbarie biologique, soin antiride 100% naturel **Arganielle**, 15 ml, 47 fr. (sur www.dargane.ch)

Arga pur, huile d'argan cosmétique issu de l'agriculture biologique, 100 ml, 28 fr. (sur dargane.ch)



Huile précieuse d'argan, 100% bio, **Sheikh-Argana**, soin nourrissant, anti-âge, riche en vitamine E, Omega 6 et 9, 50 ml, 39 fr. (Pharmacie Sen'su, Lausanne, pharmacie du Marché, Vevey, Pharmacie Rose Rouge, Renens)

Huile bien-être massage **Senteurs du Sud**, à l'huile d'argan, bio, 100 ml, 32 fr.



Huile vitalisante **Carole Franck**, huiles essentielles de lavande, mandarine, orange, géranium, extraits huileux de carotte, tilleul, 15 ml, 62 fr.