

BiO info

Le magazine du mieux-vivre N° 31

JEU CONCOURS

Gagnez un ensemble de colliers et de bracelets **Pur Noisetier**, 10 lots d'une valeur totale de 600 €. Voir page 11

Stress

retrouvez
votre rythme!



GRATUIT
en magasins bio

Miel de Manuka
Nouvelle Zélande

310
2015



COMPTOIRS & COMPAGNIES



Points noirs ? On veut des solutions !

Les points noirs sont sans aucun doute l'ennemi numéro un des peaux qui souhaitent un reflet zéro défaut dans le miroir. Tout le monde voudrait s'en débarrasser ! Reste à savoir comment... Voici quelques pistes.

Par Julien Kaibeck

Points noirs ou comédons ? C'est la même chose ! Avant tout, une accumulation de sébum et de débris cellulaires dans un pore qui ferme le follicule pilo-sébacé. Dans la plupart des cas, un comédon ne se transforme jamais en bouton, mais il peut y avoir des bactéries dans ce qui constitue ce point noir, ce qui, dans certains cas, conduira à une forme d'acné. Le comédon s'oxyde au contact de l'air, et devient foncé, d'où son nom.

SOLUTION À PROSCRIRE

Les points noirs sont plus présents sur les peaux grasses ou sur les zones du visage riches en glandes sébacées (nez, front, menton).

S'ils sont visibles à l'œil nu, on a tendance à vouloir les déloger à tout prix. On opte alors pour un nettoyage agressif, une lotion « purifiante » parfois alcoolisée, ou pire, un trituration compulsif suivi d'une couche de maquillage à base d'huiles pétrochimiques pour camoufler. Tout cela doit être proscrit, car le phénomène sera alors accru.

COMMENT LES PRÉVENIR

Aucun cosmétique n'est capable d'ôter les points noirs, mais certains ralentissent ou atténuent leur apparition. Étonnamment, la douceur paye ! On opte pour un nettoyage non agressif une fois par jour (lait de toilette, gel moussant sans savon, savon à froid surgras). On fait suivre d'une lotion qui acidifie le pH. Un hydrolat de sauge ou de romarin convient très bien, mais on peut avoir recours à un vinaigre de toilette (3/4 d'eau + 1/4 de vinaigre de cidre bio). L'exfoliation douce est efficace aussi. Régulièrement, on peut faire confiance au jus de citron à appliquer localement sur les zones à points noirs au coton. On laisse poser quinze minutes avant de bien rincer. Le gommage au bicarbonate de soude est bien connu aussi, mais il n'est possible que si la zone à points noirs n'est pas enflammée et sans boutons. On mélange une petite quantité de bicarbonate de sodium alimentaire à quelques gouttes de vinaigre de cidre ou d'hydrolat pour obtenir une pâte. Cette pâte est à masser doucement mais longuement sur le nez et le



bas du front. On rince soigneusement avant de réhydrater avec une crème « non comédogène ».

«NON COMÉDOGÈNE» ?

Les produits dits « non comédogènes » sont des produits qui ne contiennent pas de substances capables de boucher les pores, d'empêcher de respirer la peau ou de stimuler l'accumulation de sébum. On pense aux huiles pétrochimiques et aux dérivés de plastique et silicoles extrêmement présents dans les cosmétiques non bio. Bon à savoir, la plupart des huiles végétales sont bien moins comédogènes que les huiles minérales. Les peaux à problèmes adorent le jojoba, la nigelle et la noisette. Pour le maquillage, c'est le maquillage minéral à base de poudres naturelles qui est idéal pour laisser respirer la peau. Fini les fonds de teint liquides et les BB crèmes trop couvrants, qui plâtrèrent le visage. ●

TOUCHE PAS À TON SPOT !

Aucun cosmétique ne peut réellement ôter les points noirs. On opte donc pour l'extraction. Les patches adhésifs qu'on se colle sur le nez pour ôter les comédons sont sympathiques à utiliser mais bien souvent insuffisants. La seule vraie solution, c'est le tire-comédon. Il s'agit d'un petit outil servant à extraire mécaniquement ce qui bouche le pore. On le compare à une très petite cuillère dont le fond serait troué. On place le trou sur le point noir et on appuie doucement en tournant. Bien qu'on retire ainsi les points noirs un à un, c'est plus efficace que d'utiliser les doigts et on ne se blesse pas. Le retrait des comédons est plus aisé si l'on a pratiqué un sauna facial avant, ou appliqué une serviette chaude sur le visage pour dilater un peu les pores.



PLUS D'INFOS

Retrouvez Julien sur son blog vidéo pour des conseils pratiques sur la beauté au naturel : www.lessentieldejulien.com.

MON SHOPPING SLOW ANTI-POINTS NOIRS

Outille

Un bon tire-comédon en acier inoxydable s'achète en pharmacie ou sur internet. Vitry propose le modèle Classic, qui est un des plus efficaces, et probablement le plus facile à manier car son embout est bombé. Vitry, qui existe depuis 1795, est le dernier fabricant français d'accessoires de beauté en inox. Les pièces sont vérifiées une à une par les ouvriers de l'usine nantaise. En matière de points noirs, impossible n'est pas français!

En inox garanti à vie, environ 10 €, en pharmacies et parapharmacies, info : www.vitry.com.



Il mate le gras

Le soin visage Check Matte de Oolution contient notamment de l'eau de citron et de l'amidon de maïs pour un fini poudré et matifiant idéal pour les peaux

mixtes à tendance grasse. Pour sa gamme 100% bio « ludique, didactique et simple à la fois », la marque figure parmi les 42 lauréates 2014 2015 de la mention Slow Cosmétique. Son site internet mérite un détour pour sa richesse en informations, données sur le même ton : il te tutoie sans complexes!

Flacon 30 ml, 34 €
info : www.oolution.com.

Pour avoir la main légère

Le maquillage minéral et vegan Eugénie Prahy laisse véritablement respirer la peau et peut camoufler les imperfections sans étouffer. Il ne comporte aucun agent irritant, nocif ou synthétique et fait la part belle aux ingrédients biologiques. Ce fond de teint poudre libre affiche tout naturellement le logo Vegan et la mention Slow Cosmétique.

Pot de 5 g, 26,95 €, info : www.eugenieprahy.com.



Peau nette

La base lavante anti-irritante et sans savon Plaque-Moi de la marque Indemne est légèrement acide.

Sa mousse douce peut servir à nettoyer le visage sans l'agresser et sans stimuler la production de sébum. Mention Slow Cosmétique accordée! Sachant que le produit est également recommandé par l'exigeante équipe de l'Observatoire des cosmétiques (www.observatoire-redescosmetiques.com).

Flacon pompe 250 ml, 16,85 €, info : www.indemne.fr.



ÉCOUTE TON CORPS



Choisissez d'être bien

Découvrez et expérimentez des outils concrets pour améliorer votre qualité de vie grâce à l'atelier ETRE BIEN créé par Lise Bourbeau.

Seulement 99€ par jour

www.ecoutetoncorps.com
info@ecoutetoncorps.com
ou 01 76 66 07 55

Bordeaux, Ciney (Belgique), Grenoble, Mirmande, Poitiers, Strasbourg, Toulouse, Vannes, Ville franche Sur Saône.
Découvrez la liste des autres villes sur : www.ecoutetoncorps.com/etrebien