

# femininbio

#9 - FÉVRIER / MARS 2017

Le féminin qui change la vie

## SANTÉ

LE RÉGIME  
CÉTOGÈNE,  
QU'EST-CE QUE C'EST ?

## COUPLE

TANTRA ET  
AMOUR,  
AU-DELÀ DU  
SEXE

**NICOLE  
FERRONI**

CHRONIQUEUSE ENGAGÉE

“J'AI UNE CHANCE INOUIË,  
AVOIR LA PAROLE”

**LOL!**

LE RIRE POUR CHANGER  
**LE MONDE !**

LES HUMORISTES MILITANTS  
QU'ON ADORE

## FACEBOOK

PHOTOS D'ENFANTS :  
FAUT-IL LES  
PARTAGER ?

**CHRISTOPHE  
ANDRÉ**

MÉDITER EN  
3 MINUTES

L 19481 - 9 - F: 3,90 € - RD



# LES ABEILLES AU SECOURS DE NOTRE BEAUTÉ

Par Julien Kailbeck, fondateur du mouvement Slow Cosmétique

LES PRODUITS DE LA RUCHE SONT DE PLUS EN PLUS COURANTS DANS LES COSMÉTIQUES. CERTAINES GAMMES EN FONT MÊME LEUR FER DE LANCE, CAR LES ABEILLES SONT DE VRAIES PETITES FÉES DE BEAUTÉ !

Récemment, plusieurs hôpitaux ont adopté des pansements au miel pour les soins des plaies et des cicatrices. Pas si étonnant quand on lit les travaux du professeur Descottes. Cet ancien chef de service du CHU de Limoges a prouvé, dans une étude, que le miel est deux fois plus cicatrisant que les pansements habituels. Il agit sur la peau à la fois en tant qu'antiseptique, anti-inflammatoire et cicatrisant. C'est d'autant plus vrai si on utilise un miel de thym (riche en thymol, une molécule aromatique natu-

rellement antiseptique et antioxydante). Cet exemple n'est qu'une preuve parmi d'autres des bienfaits des produits de la ruche, atouts que l'on retrouve notamment en cosmétique.

## LE MIEL

Il est reconnu pour ses effets cicatrisants mais aussi humectants (il hydrate superficiellement la peau en captant l'humidité). C'est également un assainissant : il limite l'invasion bactérienne, surtout si c'est un miel de manuka, de thym ou d'une plante très aromatique. C'est un champion de la





© Allier Viniticus / Unsplash.com

Slow Cosmétique, mais qu'en est-il des autres produits de la ruche, moins connus ?

### LA PROPOLIS

Cette résine protège la ruche et peut "soigner" les abeilles. Sa composition est variable mais toujours efficace contre les germes, les micro-organismes et les impuretés. Si on la consomme bio et pure, on y trouve une source naturelle d'antioxydants, de vitamines, d'acides aminés et d'oligoéléments. En cosmétique, on utilise la propolis comme agent anti-imperfections. Elle convient bien aux peaux à

problèmes (acné, eczéma, etc.) mais aussi comme antiâge. Ainsi, par exemple, la marque Ballot-Flurin a prouvé, en 2014, que ses extraits de propolis brevetés sont 5 à 6 fois plus antioxydants qu'une référence de laboratoire, et qu'ils protègent la peau du vieillissement.

#### Que faire avec la propolis ?

**Bouton.** Un bon extrait de propolis bio, avec ou sans alcool, peut être appliqué à l'aide d'un bâtonnet de coton sur un bouton rouge ou blanc, éventuellement douloureux ; 1 goutte suffit mais il faut répéter l'opération 2 ou 3 fois en 24 heures pour voir l'inflammation se résorber comme par enchantement.

**Haleine fraîche.** Marre des sprays pour l'haleine à la menthe ? On peut ajouter 1 à 2 gouttes d'extrait de propolis dans 1 cuillerée à soupe d'eau et pratiquer un rapide bain de bouche ou un gargarisme. Cela rafraîchit incroyablement l'haleine tout en assainissant la cavité buccale. Encore plus efficace si on ajoute matin et soir, à sa dose de dentifrice bio, 1 goutte d'extrait de propolis.

### LA GELÉE ROYALE

C'est une sécrétion toute particulière des abeilles nourricières pour la reine. On la dit antiâge et elle est parfois utilisée en cosmétique pour ses propriétés antioxydantes. Plus souvent prise par voie orale, la gelée royale est comme une potion magique au goût un peu acide : elle contient tout ce qu'il faut pour un développement optimal et une santé de fer. Hélas, une bonne gelée royale ne court pas les rues. Elle se doit d'être 100 % traçable, produite sans nourrir artificiellement ni stresser les abeilles et conservée au frais sans être congelée. C'est le cas si vous voyez le logo "Gelée royale française", par exemple.

#### Que faire avec la gelée royale ?

**Potion magique.** On ne compte plus les propriétés incroyables mises en avant par les fans de la gelée royale : teint plus frais et lumineux, cheveux plus forts, collagène reboosté, énergie et immunité stimulées. C'est surtout un complément alimentaire antioxydant, antiâge et tonique à la fois.

Si on peut se permettre l'achat d'une bonne gelée royale française fraîche plutôt qu'en ampoules (comptez de 20 à 35 € pour un pot de 10 g), alors il convient de faire une cure d'une vingtaine de jours. On laisse fondre sous la langue une quantité de gelée équivalente à une très grosse coccinelle, et on se relaxe en pensant à la reine qui sommeille en nous !

**Masque royal.** Certains diront que c'est un sacrilège mais il est possible d'ajouter 1 cacahuète de gelée royale fraîche à 1 cuillerée de miel doux ou de crème visage neutre (sans parfum, sans péโตรchimie ni plastique, et donc plutôt certifiée "bio" ou "slow") pour obtenir un masque pour le visage repulpant et adoucissant. On applique sur une peau bien propre et on laisse poser 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède. Attention, cela picote un peu !

### LA CIRE D'ABEILLE

C'est un peu le ciment magique sécrété par les abeilles. La cire se fait écrien, pour protéger la gelée royale, mais aussi isolant ou source d'énergie. En cosmétique, on l'utilise depuis la nuit des temps pour assouplir et protéger la peau. La cire d'abeille est en effet à la base d'une des premières émulsions, le cérat de Galien, qui soignait la peau dans l'Antiquité.

### Que faire avec la cire d'abeille ?

**Ingrédient star.** La cire d'abeille permet bien des formulations en cosmétique maison : elle est capable de faire durcir une huile pour en faire un baume, et même de permettre l'émulsion d'un peu de liquide dans une plus grande quantité d'huile ou de corps gras. La recette typique est celle du baume à lèvres maison : on fait fondre au bain-marie 1 cuillerée à café de cire d'abeille en paillettes avec 1 cuillerée à soupe rase d'huile de macadamia ou d'argan. On ajoute au mélange fondu 1 goutte de miel liquide et 5 gouttes d'eau florale de rose. On fouette puis on verse dans un

petit pot. Le baume fondant obtenu s'applique au doigt pour réparer et protéger les lèvres.

### ET LE POLLEN ?

Le pollen est l'alimentation des abeilles. C'est en réalité la semence mâle des fleurs, 100 % végétale et pourtant pleine d'acides aminés (la base des protéines). Pour l'humain, c'est un puissant fortifiant naturel qui agit sur la vigueur des ongles et des cheveux. Il ne s'utilise qu'à titre de complément alimentaire, dans du yaourt ou dans du miel, par exemple. Si vous avez le choix, préférez-le frais : il contient des nutriments délicats.

### APICULTURE RESPECTUEUSE

L'univers merveilleux des abeilles n'est cependant pas toujours rose. Au vu de l'engouement pour les produits de la ruche, certains fabricants ont opté pour la productivité intense : on peut en effet "tromper" les abeilles pour les faire produire plus en les nourrissant au sucre ou en les séparant de la reine pour récolter davantage de gelée royale. On peut aussi décider de prélever le miel dans le corps de la ruche plutôt qu'en son sommet.

Heureusement, **certains optent pour une apiculture respectueuse**, comme la marque Ballot-Flurin, lauréate de la mention "Slow Cosmétique". Cette apiculture se veut "bienveillante" et "douce". Les abeilles ne sont pas invitées à surproduire, ne sont pas nourries par des substrats, ni enfumées. Après avoir créé le "yoga des abeilles", qui permet de se connecter à l'insecte, la marque est même sur le point d'ouvrir un "hôpital des abeilles", prêt à accueillir les vieilles reines qui, habituellement, sont tuées par la ruche pour faire place neuve. ■



# Ballot-Flurin

*abeilles santé*



*Inspiré par de vieilles recettes naturelles de bergers,  
et gorgé de 90% d'extrait de propolis, ce spray à été longuement  
testé dans les hauts sommets Pyrénéens.*

Abeilles Santé - Ballot-Flurin Apiculteurs  
05 62 96 49 57 | [bonjour@ballot-flurin.com](mailto:bonjour@ballot-flurin.com)  
[www.ballot-flurin.com](http://www.ballot-flurin.com)



Apiculture DOUCE®  
solidaire et locale



POUR UN VISAGE RADIEUX,  
VOUS AUREZ BESOIN DE...

UNE EAU FLORALE  
DE VOTRE CHOIX



MIEL - BZZZ !  
BZZZ !

UN BOL, ÇA  
PEUT SERVIR :)



# MASQUE AU MIEL COMME UNE REINE

LES MASQUES AU MIEL SONT ÉCONOMIQUES MAIS AUSSI MERVEILLEUSEMENT HYDRATANTS ET ADOUCISSANTS POUR LA PEAU. ILS PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE CONSIDÉRÉS COMME DE BONS SOINS ANTIÂGES, DIGNES DES INSTITUTS DE BEAUTÉ !

PRÉPARATION : **5 min** COUVERTS : **1** DIFFICULTÉ :  BUDGET : 

## Ingrédients

- 1 c. à soupe de miel semi-liquide bio
- 1 c. à café d'eau florale de rose, de fleur d'oranger ou de lavande

## Étape 1 :

Dans un bol, verser une cuillerée à soupe de miel semi-liquide bio ou à l'origine connue. Choisir idéalement un miel de lavande, de fleur d'oranger, de manuka ou de thym doux.

## Étape 2 :

Verser sur le miel 1 cuillerée à café d'eau florale de rose, de fleur d'oranger ou de lavande, pour les peaux mixtes ou grasses. Mélanger.

## Étape 3 :

Appliquer la préparation fluide au pinceau sur le visage propre, en évitant les yeux mais pas les lèvres. S'allonger en protégeant l'oreiller avec une serviette, car le masque peut couler. Laisser agir 15 minutes puis rincer à l'eau tiède. La peau est immédiatement plus douce et rebondie.

Cette recette vous est proposée par Julien Kaibeck,  
fondateur du mouvement Slow Cosmétique.  
Plus d'infos sur [slow-cosmetique.org](http://slow-cosmetique.org)



# SOYEZ LA REINE DES ABEILLES !

SÉLECTION DE COSMÉTIQUES PRÉCIEUX POUR PRENDRE SOIN DE SOI



- 1. Les Belles de Savon**, baume gourmand pour les lèvres miel-orange. 5,50 € - **2. Propolia**, shampooing doux "Être de mèche"<sup>®</sup>. 9,90 € - **3. Apicia**, huile sèche à la gelée royale biologique. 26,90 € - **4. Melvita**, stick lèvres réparateur à la cire d'abeille. 6,50 € - **5. Fleurance nature**, sérum perfecteur antirides "Elixir Royal". 19,90 € - **6. Ballot-Flurin**, extrait de propolis noire française. 12,40 € - **7. So'BiO étic<sup>®</sup>**, douche crème "Amande & Miel". 4,25 € - **8. Bee nature**, crème légère pour les mains. 13 € - **9. Folies Royales**, soin contour des yeux à la gelée royale bio "Secret de Jeunesse". 37 € - **10. Nature & Découvertes**, bougie parfumée "Petits Gouters d'automne". 14,95 € - **11. Abellie**, gel moussant à la propolis. 11,80 €.